

Aliette de Panafieu

EYROLLES PRATIQUE

J'aide mon enfant à grandir dans le respect



EYROLLES

Pilier éducatif, le respect est aussi au fondement du développement de l'individu. «Se faire respecter», «Se respecter» et «Respecter» sont les trois étapes de la construction personnelle. Ce guide propose aux parents de faire le point sur cette notion pour rétablir l'harmonie avec leurs enfants grâce à de nouvelles options. Il les invite à changer de regard et il donne des pistes pour expérimenter un nouveau mode relationnel, plus riche et plus constructif. Chaque chapitre procède en deux temps : il dégage d'abord les besoins de l'enfant et il souligne ensuite la responsabilité du parent.



Alette de Panafieu est formatrice, psychothérapeute et mère de 5 enfants. Elle anime des ateliers de parents et des groupes intensifs depuis 35 ans, elle donne des conférences et participe à des colloques. Elle a aussi co-réalisé un film, Scènes d'éducation ordinaire, pour illustrer la fonction de l'autorité. Enfin, elle est co-fondatrice et directrice de l'Association «L'Affaire d'une vie».

Des repères solides
Des mises en situation
Des pistes concrètes

EN EXCLUSIVITÉ : une vidéo de l'auteur



www.editions-eyrolles.com

**J'aide mon enfant
à grandir dans le respect**

Dans la collection Eyrolles Pratique

- *Examens : en forme le jour J*, Jean-Marc Bayle
- *Musique : quel instrument pour votre enfant ?*, Atarah Ben-Tovim et Douglas Boyd
- *J'aide mon enfant à s'organiser*, Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt
- *École : aidez vos enfants à réussir*, Marie-Joseph Chalvin
- *J'aide mon enfant à mieux apprendre*, Bruno Hourst et Jilème
- *J'aide mon enfant à mieux vivre l'autorité*, Bruno Hourst et Jilème
- *J'aide mon enfant à développer son estime de soi*, Bruno Hourst et Jilème
- *J'aide mon ado à se prendre en main*, Emmanuelle Guilhamon-Juglar
- *J'aide mon ado à mieux manger*, Dr Laurence Lévy-Dutel
- *J'aide mon ado à grandir*, Françoise Rougeul
- *J'aide mon enfant à surmonter son stress*, Sylvie Sarzaud
- *Les troubles du comportement alimentaire*, Laëtitia Sirolli

Aliette de PANAFIEU

J'aide mon enfant à grandir dans le respect

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the word 'EYROLLES' in a bold, dark blue, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Éditions Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Comment visionner la vidéo de l'auteur présente en quatrième de couverture ?

Pour lire le code QR sur votre smartphone, il vous sera nécessaire de télécharger une application dédiée telle que MobileTag. Cette application est compatible avec la plupart des smartphones actuels (iPhone, Android, BlackBerry, Windows phone, Nokia).

Pour la télécharger, vous pouvez passer par le portail d'application de votre smartphone ou vous rendre à l'adresse suivant :
<http://mobiletag.com/telecharger-fr.html>

Une fois l'application installée, lancez-la et passez simplement votre téléphone sur le code QR. Vous serez alors automatiquement redirigé vers la vidéo.

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55659-9

Remerciements chaleureux :

à mes enfants pour leurs observations,

à mes parents pour leur curiosité,

à mon mari pour ses encouragements,

*à mes bonnes fées, Djamila Salah pour son assistance
quotidienne, Hélène Sancerres et Aurélie Rocca pour leur
soutien moral, Sandrine Bellon pour sa disponibilité
logistique,*

*aux participants des groupes et des ateliers pour leur
inépuisable créativité.*

Grandir dans le respect, c'est :

| | SE FAIRE RESPECTER | | | SE RESPECTER | | | RESPECTER | | |
|--|------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------|--|-----------------------------|
| DIRE | DIRE NON | | | DIRE JE | | | DIRE OUI | | |
| | Chapitre 1 | Chapitre 2 | Chapitre 3 | Chapitre 4 | Chapitre 5 | Chapitre 6 | Chapitre 7 | Chapitre 8 | Chapitre 9 |
| Mon enfant fait la découverte de... | Corps | Besoins | Rythmes | Émotions | Parole | Valeurs | Maîtrise | Confiance | Responsabilité |
| Mon enfant fait la conquête de... | Territoires | Demander Insister Refuser | Différence | Confiance en soi | Légitimité Codes | Discernement | Reconnaissance | Attachement | Droits Devoirs |
| Mon enfant se donne le droit de... | Protéger son intimité | Être considéré | Faire autrement | Exprimer ou Se taire | Mentir | Être en conflit | Avoir/ Choisir sa place | Vérifier Se méfier | Faire des erreurs |
| Je remets en question | Violence éducative ordinaire | Obéir Désobéir Choisir | Effort Discipline | Destruction Inhibition | Agressivité Violence | Principes NTC | Sécurité Liberté | Autorité Pouvoir Contrat | Culpabilité Prix à payer |
| Pour l'aider, j'ai conscience des risques de manipulation | Contrôle | Explication Justification | Volonté de faire obéir | Volonté de consoler | Volonté de comprendre ou de faire comprendre | Volonté de convaincre /de séduire | Fierté Déception | Volonté de motiver Insatisfaction Disqualification | Reproche |
| Pour lui permettre de faire 4 expériences | Être puissant | | | Être Sujet | | | Être acteur | | Être partenaire |

Sommaire

| | |
|--|------------|
| Introduction | 11 |
| Partie 1 : Se faire respecter | 13 |
| Chapitre 1. Le corps : une histoire de frontières | 15 |
| Chapitre 2. Les besoins : une question de santé. | 33 |
| Chapitre 3. Les rythmes : un impératif de souplesse | 53 |
| Partie 2 : Se respecter. | 77 |
| Chapitre 4. Les émotions : une source d'énergie | 79 |
| Chapitre 5. La parole : une affaire de codes. | 97 |
| Chapitre 6. Les valeurs : une lecture du monde | 111 |
| Partie 3 : Respecter. | 129 |
| Chapitre 7. La maîtrise : le plaisir de choisir | 131 |
| Chapitre 8. La confiance : le choix d'accueillir | 147 |
| Chapitre 9. La responsabilité : une conquête de grands | 167 |
| En situation | 187 |

Introduction

Dans ce livre centré sur l'éducation au quotidien, je souhaite donner la parole à l'enfant et aller à la rencontre des parents « dans le feu de l'action ». Comme dans les groupes de parents que j'anime depuis trente-cinq ans, je souhaite répondre à leurs questions : Comment accompagner les jeunes dans l'**autonomie** ? Comment concilier autorité et **confiance** ? Comment apprendre le **respect** ?

Le respect, oui, mais le **respect mutuel**. Ni les excès de l'autoritarisme, ni les dangers de l'abandon.

Mon fil rouge : l'enfant est une personne à respecter.

Mon parti pris : un enfant respecté développera ses propres capacités de respect.

Ma proposition : une boîte à trésors.

Ce livre suggère aux petits et aux grands l'accès à leurs propres ressources : créativité, énergie et confiance. En éclairant des situations familiales, en reconnaissant les difficultés d'être parent et les tourments d'être enfant, en remettant en question ce que nous avons cru ou ce que nous croyons encore, je **privilégie la responsabilité de chacun**.

Mon choix : la forme du **dialogue**, afin de souligner la priorité de la relation.

Je donne d'abord la parole à l'enfant : c'est au parent de l'écouter et d'entendre, aussi, résonner son propre enfant intérieur. Je lui prête parfois une conscience éveillée, pour mettre à jour les enjeux de cette aventure d'éducation.

C'est ensuite le parent qui s'adresse à son enfant pour l'assurer de sa présence bienveillante tout au long du chemin.

Avant de répondre à nos questions de parents, prenons le temps de l'enquête indispensable ! C'est-à-dire :

- écouter les mots autrement (« fatigué », « violence », « colère ») ;
- les débarrasser de nos préjugés ou automatismes (« culpabilité », « faire des efforts », « être gentil ») ;
- les analyser : qu'est-ce que la séduction ?
- les comparer : autorité et autoritarisme ;
- regarder à la loupe des concepts tels qu'« amour », « plaire », « dépendance ».

Pour répondre à ces questions, ces pages nous invitent à trouver :

- Pour notre cœur : le réconfort des **témoignages** d'autres parents.
- Pour notre culture générale : quelques **définitions**, toujours utiles.
- Pour notre boîte à outils : des tableaux, des suggestions, des **propositions** d'options alternatives.
- Pour les heures de crise : la permission de faire des erreurs sans honte, de se contredire sans culpabilité, de « déraiser » sans perdre sa crédibilité : **le droit d'être imparfait.**

Puissent ces pages d'illustrations et de réflexions nous sensibiliser à la priorité des interrogations sur les réponses générales ou les conseils simplificateurs !

Puissent-elles nous aider dans la construction de notre légitimité de parents !

Partie 1

Se faire respecter

Chapitre 1

Le corps : une histoire de frontières

Une question de limites

Quand je vais chez mon voisin, j'appelle, je frappe, je sonne... et j'attends sa réaction pour savoir si je suis bienvenue... avant de franchir son seuil – ou non. Ai-je à cœur d'en faire autant devant la porte de mon enfant ? Ai-je le même souci de respecter son domaine ?

Quand j'emprunte des ciseaux à un adulte, je suis attentive à vérifier qu'il soit d'accord. Et avec mon enfant ?

Qu'en est-il de la visite chez le pédiatre ? Ai-je pris le temps d'informer mon enfant de cette consultation, même s'il n'a que quelques semaines ? Avec le médecin, mettons-nous des mots sur les initiatives de le déshabiller ? De le « manipuler », de regarder sa gorge, d'appuyer sur son ventre ? De prendre son pouls... ? Sommes-nous disposés à patienter, à attendre qu'il nous donne son accord à sa façon, à ainsi lui confirmer qu'il est là comme sujet et non comme « objet d'observation » ? À renoncer à tel geste, le cas échéant, s'il manifeste de la peur ou de la protestation ? Et, sauf en cas d'urgence, à différer tel acte médical, à repartir sans avoir ni forcé, ni tenté de convaincre, ni « acheté » son accord avec un bonbon ou quelque promesse frauduleuse ? À reprendre rendez-vous, afin de bien lui signifier que son corps a droit à toute notre considération ? Sommes-nous prêts à assumer le devoir de le protéger chez le médecin ?

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : le corps comme langage

« **Quoi, tu as encore fait pipi au lit !** »

Oui, j'ai encore fait pipi au lit...

parce que je n'ai que 5 ans,

parce que je ne suis pas encore capable de cette maîtrise de mon corps que vous attendez comme preuve que tout va bien,

parce que, comme les mammifères, je marque mon territoire,

parce que, parce que, parce que...

parce que c'est comme ça.

La vraie raison, elle est au fond de moi. Je la sens parfois mais je ne sais pas la mettre en mots. Je vois bien que cette « énurésie » comme dit le pédiatre, vous agace, mais moi, ça ne me dérange pas d'être mouillé au réveil. Alors, Papa-Maman, merci de respecter ma bulle, c'est-à-dire de renoncer à supprimer ce symptôme, à vouloir l'expliquer, le médicaliser ou à en trouver une interprétation psychologique.

Merci d'être patients !

Oui, je prendrai mes draps en charge et je les mettrai dans la machine à laver.

Oui, j'éviterai de boire avant d'aller au lit.

Oui, je veillerai à ce que ces accidents ne gênent pas trop le quotidien familial, surtout en vacances.

Mais c'est de mon corps qu'il s'agit. De ma façon singulière de m'exprimer quand je ne sais pas dire autrement. Mais Papa-Maman, ce n'est pas en comprenant pourquoi je fais pipi au lit que vous m'aidez à savoir de quoi j'ai besoin pour franchir cette étape. Ce n'est pas en expliquant mon symptôme que vous me permettez de demander ce dont j'ai besoin. Les explications servent juste à entretenir l'illusion de pouvoir contrôler. Voulez-vous me « corriger » ou bien m'aider à grandir ? Que je sois propre ou « en construction » ? Irréprochable comme le salon ou

en bazar comme la cuisine quand je prépare ma fête d'anniversaire avec mes copains ?

D'ailleurs, Papa-Maman, que dites-vous de moi au médecin ou à Bonne-Maman quand vous précisez que je ne suis pas propre ? Que je suis sale ? Ne plus faire pipi au lit, ce n'est pas devenir propre, mais devenir autonome. Oui, je suis en panne et j'ai besoin de vous. Non pour arrêter de faire pipi au lit mais pour apprendre à trouver les mots pour dire ce que je ressens, à connaître mes atouts et mes limites, à demander du réconfort. Mon corps montre ce que je ne sais pas encore dire avec des mots de grands.

Alors, aidez-moi en me parlant d'autre chose que de pipi au lit. De moi, quand je suis arrivé. De vous, de ce que vous aimez, de ce qui vous fait peur. De vous à l'âge que j'ai aujourd'hui. De la manière dont vous avez vous-même grandi, appris à parler et construit votre intimité. Je suis une personne et mon corps n'est pas un objet. Mon corps est ma façon d'être au monde, comme sujet, avec des sens, des besoins, des désirs et avec des frontières et un mystère à respecter. Je suis moi, unique, bien décidé à évoluer, à conquérir le monde et mon territoire, et petit à petit, à me débrouiller tout seul. Avec votre aide, à mon rythme, avec des régressions.

Oui, cette nuit, j'ai encore fait pipi au lit.

Et la nuit prochaine, je ne promets rien.

Mémoires d'un enfant privilégié

« Je me souviens, au moment de ma naissance et pendant mes premiers mois, de votre façon de m'entourer et de me protéger. Vos bras étaient une enveloppe si douce dans cet univers nouveau et effrayant ! Merci d'avoir privilégié la peau-à-peau, préféré la méthode kangourou à la couveuse, la technique et la chimie. Pour moi, nourrisson, qu'il faisait bon être contre ta poitrine, Maman ! De sentir ton odeur et d'entendre ton cœur dont le rythme m'était si familier depuis l'origine !

Merci de m'avoir laissé m'habituer lentement à la lumière électrique, aux bruits métalliques et à mon petit lit aseptisé. Merci de m'avoir cajolé avec tendresse et précaution et d'avoir tenu éloignées de moi les menaces d'agitation, d'intrusion, de secousses.

Papa, Maman, merci d'avoir préféré un câlin à un bain, un câlin à une médication, un câlin à un « biberon-faute-de-mieux », et plus tard, un câlin à une ruse pour que je finisse mon assiette, un câlin à une promenade dans ce maudit landau loin de vos bras et de votre odeur rassurante, un câlin à la fâcherie, parce que je vous aurais empêché de dormir.

Tous ces câlins se sont transformés en sécurité, en énergie et en capacité à me séparer de vous et à explorer le monde. Mon corps est ma première expérience de ce monde. Non, je ne veux :

- ni thermomètre – ta main, Maman, saura bien évaluer la fièvre ;
- ni poussette – tes épaules, Papa, le sac à dos ou l'écharpe seront mon meilleur perchoir pour partir en exploration ;
- ni exil dans une chambre solo – trop tôt ! J'ai besoin du brouhaha de la vie familiale, de votre présence et, mieux, d'une place dans le dortoir, avec mes frères et sœurs, pour me sentir avec vous ;
- ni courses dans les grands magasins encombrés, bruyants. Le ravitaillement ? Soit Internet, soit le marché du dimanche, tôt le matin, et moi tout serré contre toi, et toi, disposant de tout ton temps ;
- ni être pesé, mesuré, sauf chez le médecin dont c'est le métier ;
- ni être bien habillé, comparé, calibré, jaugé comme un produit.

Oubliez ou jetez les livres qui parlent d'enfants normaux, formatés, voire idéaux, donc : pas de moi. »

Se donner des permissions : le corps comme propriété

Quelques définitions

La **propriété** est à la fois le fait de posséder en **propre** et le droit de **disposer** d'un bien. Comme toute propriété, ce corps est un territoire défini, différencié des autres, aux contours distincts, attribué donc à un propriétaire qui en a la jouissance.

Dans mon cas, à moi enfant, deux options donc :

- soit une logique de **propriété** : je suis reconnu comme propriétaire de mon corps et respecté comme tel ;

- soit une logique de **possession** : les adultes s'estiment possesseurs de mon corps.

Dans un premier temps, ce sera vous, mes parents, qui aurez la responsabilité d'en prendre soin, à l'écoute de ses spécificités, de ses variations et surtout de ses besoins propres. Apprentissage délicat, hésitations souvent doublées d'anxiété, erreurs inévitables, entraînement bien sûr différent avec chaque enfant.

Au fur et à mesure de ma croissance, je vais affiner ma capacité à réclamer avec plus de précision ce qui m'est nécessaire, refuser ce qui ne me convient pas et échanger avec ceux qui s'occupent de moi. Peu à peu, c'est moi qui serai en charge de l'entretien de mon territoire, avec la responsabilité de le protéger.

Au titre de propriété sont associés des droits.

D'un côté, la possibilité de **dire oui**, c'est-à-dire accepter de montrer, répondre aux questions, autoriser à regarder, permettre le contact ou la proximité.

De l'autre côté, le droit de refuser, de me taire, de cacher, de garder pour moi, de ne pas répondre, de dissimuler, voire de mentir. C'est-à-dire de **dire non**.

C'est au stade du non que se mettent en place (ou pas) les premières autorisations de penser, de sentir et de m'affirmer.

J'ai 2 ans et j'explore le monde.

Soit mes rébellions ne sont pas tolérées et je désapprends à repérer ce qui m'est précieux, à écouter cette petite voix m'indiquant ce dont j'ai besoin pour exister, ces sensations de confort ou d'inconfort. C'est ainsi que je laisse la porte ouverte à ces « autres » qui, en souriant ou en faisant « la grosse voix », me feront croire qu'ils ont raison et obtiendront la même soumission de ma part que leurs parents, autrefois, ont obtenue d'eux.

Soit vous, mes parents, accueillez ces signes de contestation et j'apprends ainsi à faire confiance à ce que je sens/pense/veux. Et je m'équipe pour plus tard, pour des situations hors famille où, pour me respecter, j'aurai à protester. Une fois adulte, je trouverai en moi cette légitimité totale, cette capacité à me sentir indigné ou inquiet, à signi-

fier mon désaccord ou mon refus et à rester étanche aux tentatives de contrôle ou de séduction.

Cet apprentissage commence à la table familiale.

Ai-je le droit, enfant, de ne pas manger d'épinards, de poisson ou le gras de la viande ? Suis-je menacé de forçage, c'est-à-dire d'intrusion ? Comment vais-je savoir écouter et respecter si je ne suis pas respecté dans mes goûts et dégoûts ? C'est votre acceptation de ce que j'aime ou n'aime pas qui va me donner le courage, plus tard, d'oser déplaire et refuser l'invitation qui « me fait non », la séduction double fond, le chantage, le harcèlement subtil, le marché de dupes...

Propriétaire, je le suis :

- de toutes les parties de mon corps ;
- de mes cheveux – comment contrer la menace d'une brosse intempestive ?
- de mes ongles – comment amadouer des ciseaux castrateurs ?
- de mes dents – comment adoucir la vigueur d'une main étrangère armée d'une brosse pleine de dentifrice ?
- de mes yeux qui craignent le savon...

Autant de bonnes raisons de gagner en autonomie et, le plus rapidement possible, de poser mes limites, tempérer les ardeurs des agents extérieurs et me brosser les dents comme un grand !

Je suis aussi propriétaire :

- de l'espace de mon lit ;
- de la baignoire quand j'y barbote ;
- de mes vêtements ;
- de mes jouets ;
- des cadeaux reçus ;
- de toutes ces annexes que sont les tiroirs personnels, le cartable, le journal intime, le courrier et tous les trésors accumulés...

Acquérir des droits : le corps comme triple conquête

« C'est à moi »



L'intimité

Le terme est ici à entendre sans référence à la sexualité. Oscillation entre désir de montrer et besoin de cacher. Conflit entre plaisir de faire confiance et nécessité de rester vigilant. Alternance entre parole et silence. Choix entre se confier cœur à cœur ou garder pour moi. Dans les registres qui nous concernent, ce mot évoque d'abord les **frontières**, c'est-à-dire :

- l'urgence de les tracer et de les nommer ;
- l'importance de respecter et de faire respecter les territoires ainsi délimités ;
- l'impératif de distinguer privé et public avec d'autant plus d'insistance que les médias et Internet en jouent comme de clôtures mobiles.

C'est dans le contexte familial qu'il est plus délicat de faire la part entre *aimer* (assorti de rêve de fusion) et *respecter* (accompagné d'impératifs de séparation).

Aimer en respectant signifie alors, pour la prise en compte de l'intimité de chacun, le deuil de certaines croyances, telles que :

- la transparence comme impératif de communication idéale ;
- le « tout dire » comme gage d'amour ;
- l'amour comme susceptible d'effacer les limites et de justifier l'obligation de parler ou de tout entendre.

Non, bien sûr, dans ces circonstances, l'amour n'est pas synonyme de respect. C'est l'étanchéité des cloisons qui est condition de sécurité psychologique. C'est le mensonge qui peut être outil nécessaire à la construction de mon jardin secret (à tout âge). (Voir chapitre 6, le mensonge.) C'est la liberté de me taire qui garantit celle de fermer ma porte et de sentir ce qui est « personnel ».

Dans nos univers partagés, la loi protège nos « biens ». La pudeur, elle, protège notre identité, notre intégrité, l'obligation vitale de dire « je », toujours associée à la liberté de dire non.

L'autonomie

Il est long ce chemin entre la dépendance nécessaire aux débuts de la vie et la capacité de me débrouiller tout seul ! Il est semé d'embûches, fait d'erreurs, de genoux couronnés, de bobos en tout genre, de jeans troués, de t-shirts maculés de purée... Mais quelle fierté d'y arriver !

L'autonomie, ce n'est pas :

- les nuits « faites » dès la sortie de la maternité ;
- le sevrage sans états d'âme ;
- la « propreté » entre tel et tel âge ;
- le premier jour à l'école, sans larmes et ce, jusqu'au bac ;
- les vacances loin des parents sans doudou ;
- le départ pour le centre aéré ou la classe verte avec un enthousiasme à 100 %.

Autant de cases que vous, parents, auriez à cocher sur le carnet de santé psychologique pour vous rassurer sur votre efficacité pédagogique...

L'autonomie, c'est la **capacité** à se séparer.

Il ne s'agit ni de plaire à Maman, ni d'éviter de décevoir Papa, ni de se venger d'un grand frère. Être autonome pour moi, enfant, c'est sentir mes forces et mes limites. C'est choisir de faire preuve d'audace, seulement si je me sens prêt. Ce n'est connaître ni culpabilité de ne pas pouvoir, ni honte de ne pas savoir. C'est relever un défi, mais librement. C'est prendre soin de mes ressources, ne pas multiplier les exigences vis-à-vis de moi-même sous prétexte de conformité ou de rivalité.

L'autonomie, c'est être capable de dire non :

- à 4 ans : non au grand bain à la piscine ;
- à 14 ans : non à l'alcool ;
- à 24 ans : non au saut à l'élastique ;
- à 34 ans : non à une affaire louche.
- à tout âge : non à ce qui est mauvais pour moi.

De quoi, adolescent de 12 ans, ai-je besoin pour réagir à une forte pression de mes pairs lors d'une fête ? Pour refuser de participer à un racket ? Pour trouver la force de tenir bon ? Pour rester étanche à la menace, à l'intimidation ? Pour me sentir légitime ?

-
- Enfant, être autonome, c'est dire non à des sollicitations qui menaceraient mon intégrité.
 - Adulte, c'est refuser une action ou une appartenance qui ne seraient pas compatibles avec mes valeurs.
 - Toute la vie, c'est identifier « ce qui fait oui », détecter « ce qui fait non » et le respecter.
-

Quels sont les outils nécessaires au bon développement de cette faculté d'adaptation ? Comment concilier autonomie et respect ?

Quels sont les signes qui vous permettent de deviner que je suis prêt à franchir cette étape de développement et sortir de la fusion initiale ?

Attention aux risques d'une initiative prématurée si je n'ai pas encore stocké suffisamment de sécurité et ne suis pas équipé pour cette épreuve d'indépendance. Le sevrage ou l'éloignement me seraient plus nocifs que bénéfiques.

Mais restez vigilants : vos mille prétextes pour différer l'épreuve de la séparation – afin d'en éviter vous-mêmes la douleur – ne feraient que prolonger une symbiose devenue inutile, voire toxique pour l'enfant que je suis.

« Bébé, je suis au centre de la maisonnée. La famille organise les week-ends et les vacances autour de mes besoins. Je connais pendant mes premiers mois délicieux le privilège d'être choyé et prioritaire.

C'est ainsi que j'acquiesce la certitude que je suis important et que j'ai le droit au respect. Ces circonstances me familiarisent avec cette règle du jeu et me préparent non seulement à moi-même me respecter mais aussi à faire preuve de ce même respect à l'égard de ceux qui m'entourent. »

Pour dire non, j'ai besoin de puiser dans la légitimité conquise pendant mes premières années. Parce que j'ai été entendu et respecté – dans mon dégoût pour les champignons, dans ma peur du noir... – je trouve la force de :

- protester aujourd'hui face au caïd de la classe ;
- résister plus tard au chef de service, au patron hors-la-loi, au partenaire qui me proposerait un « bon plan » ;
- trouver le courage, adulte, de ne me soumettre ni à l'emprise d'un gourou, ni à la séduction d'un crédit périlleux, ni au confort d'obéir.

L'autonomie, ce n'est pas la précocité mais la solidité, la confiance en soi.

Le contraire de cette vertu, c'est la porosité, la peur de déplaire, l'urgence d'être approuvé, le manque de frontières étanches ou de repères personnels. Être autonome, c'est d'abord exprimer ses besoins et oser insister pour qu'ils soient pris en compte.

Pépites d'autonomie en construction :

« Moi, tout seul »/ « Non ! »/ « Moi aussi, comme Mathieu (mon grand frère). »

« Je ne veux plus de couches/de petites roues/de biberon... »

« Mais j'ai réfléchi avec ma tête ! »

« C'est moi qui passe l'aspirateur ! »

« Je ne veux pas répondre/parler de ce que j'ai fait à l'école/dire ce qu'on a fait avec Mamie. »

« Je veux apprendre à faire du vélo. »

« Je veux une fourchette, plus la cuillère. »

« Maman, montre-moi comment appeler Papa au téléphone. »

« Quand je serai grand, je serai astronaute, danseur étoile, président. »

Un monde à soi

Ce monde est fait de sensations multiples, de pulsions étranges ou tyranniques, d'humeurs variées, de plaisirs fulgurants ou indicibles, d'odeurs venues d'un passé oublié, d'images fugitives. Que de turbulences ! Que d'ambivalences aussi... Que de questions surtout :

« Comment distinguer ce que je garde pour moi et ce que je peux partager sans me faire de tort ?

À qui faire confiance ? À quels signes puis-je reconnaître l'ami qui respectera ma confiance ?

Comment résister à la pression des autres, sans culpabilité ?

Comment choisir la juste distance avec chacun ?

Comment prendre soin de mon jardin secret et m'y retirer en toute sécurité ? »

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions

Qu'est-ce que la violence éducative ordinaire ?

C'est une entorse, alors que la violence extraordinaire serait une fracture.

La fracture attire l'attention, parce qu'elle immobilise et qu'elle est visible sur la radio. Elle est qualifiée de traumatisme et entraîne une prise en charge jusqu'au retour à la normale.

Le deuil, l'accident, l'abus, l'agression sont de mieux en mieux reconnus comme des **traumatismes** à traiter avec grand soin.

La **violence éducative ordinaire**, comme l'entorse, elle-même accompagnée de douleur et d'œdème, peut être :

- Banalisée : « Comme tu es susceptible ! »
- Niée : « ce n'est pas ce que je voulais dire ».
- Négligée : « ça passera », « tu n'y penses plus demain ! »

Peu prise au sérieux, elle peut laisser une trace : morsure de l'humiliation, choix de ne plus s'exposer ou de ne plus poser de question...

Quelques exemples

Ne pas répondre à une question, soit en l'ignorant, soit en la disqualifiant :

« Mais comment peux-tu poser une question pareille ! »

Me tromper de prénom sans m'en excuser.

Parler de toi présent à la troisième personne comme si tu n'étais pas là.

Entrer dans ta chambre sans frapper.

Te couper les ongles ou les cheveux trop court.

T'imposer de porter des vêtements qui grattent.

Me moquer de ta tenue ou de ta coiffure.

Répondre à ta place.

Ne pas te regarder en m'adressant à toi.

Donner ou jeter tes vêtements (tes jouets ou tes trésors...) sans ton accord.

T'attribuer une émotion/une pensée/un désir sans vérifier : « Je sais bien que tu n'aimes pas ta petite sœur... »

Être vigilant aux risques de manipulation

Le contrôle

Comme il est difficile d'inscrire la confiance dans nos projets et dans nos actes !

Nos expériences premières – qu’elles soient familiales ou scolaires – nous ont souvent livrés aux tourments du contrôle. Les éducateurs n’avaient pas l’intention de mal faire et, pour nous « protéger », ils s’acharnaient à tout surveiller : emploi du temps épluché, courrier intercepté, cartable fouillé, journal intime ouvert en sont de tristes exemples.

Et nous-mêmes, aujourd’hui, éducateurs à notre tour, comment réagissons-nous lorsque nous perdons la maîtrise sur le jeune, l’enfant, l’élève ? Confiance ou contrôle ?

Exemples de contrôle

➤ Menace

« Tu vas voir ! »

➤ Chantage

« Si tu n’es pas prêt à 8 heures, je partirai sans toi. »

Menace et chantage sont deux manières de soumettre l’autre dans une logique de pouvoir. Dans la menace, la sentence reste imprécise. Elle peut être plus inquiétante : tout est possible.

➤ Chantage affectif

« Tu fais de la peine à ta petite sœur. »

« Tu me rends malade/folle/triste... »

« Tu serais gentille de le faire à ma place. »

➤ Lecture de pensée

« Tu penses que je n’aime pas tes amis. »

« Je sais que tu diras non. »

« Tu ne peux pas comprendre. »

➤ Identification et comparaison

« J’étais comme toi à ton âge. »

« Moi non plus je n’aimais pas le sport. »

« Tu ressembles tellement à ta grand-mère ! »

- Procès d'intention
 - « Comme tu ne me fais jamais confiance... »
 - « D'ailleurs, je sais que tu ne diras pas la vérité. »
- Message paradoxal
 - « Essaie donc ! », sur un ton de menace.
- Disqualification
 - « Ma pauvre ! »
 - « Encore ! »
 - « Avec toi, je devais m'y attendre. »
- Culpabilisation
 - « Je t'avais pourtant prévenu/aidé/expliqué... »
 - « Avec tout ce que j'ai payé pour ces cours particuliers. »

C'est ainsi que de génération en génération se transmettent la défiance et le contrôle.

Antidote aux peurs archaïques d'abandon, réponse automatique aux fantasmes de toute-puissance, le contrôle est un poison dont les dangers mortels sont souvent tus ou minimisés. Par le silence ou le secret, par exemple.

Il s'agit ici à la fois d'identifier ce poison et de trouver des options satisfaisantes du côté de la confiance : autorité, respect, responsabilité, intimité. Le contrat, par exemple, fait la part belle à la confiance (voir chapitre 8). Attention : cette invitation à la confiance exclut toute réserve. La confiance est totale ou elle n'est pas. Elle est porteuse d'une inépuisable vitalité dont notre société et chacun de nous avons besoin. À nous de relever ce défi !

Trouver de l'aide... un auteur : Olivier Maurel

Professeur agrégé de lettres, il a écrit plusieurs livres sur la violence et la non-violence. Depuis plusieurs années, il effectue un travail de recherche sur les violences éducatives ordinaires. Il préside à l'Observatoire de la Violence Éducative Ordinaire (OVÉO) créé en mars 2005. Il nous encourage à réfléchir à cette question : « *Pourquoi appelle-t-on*

cruauté le fait de frapper un animal, agression le fait de frapper un adulte et éducation le fait de frapper un enfant ? »

« La majorité des parents et des enseignants recourent à des châtiments corporels dans le but de faire obéir les enfants et de les éduquer. Ils pensent que la douleur et la crainte de la douleur provoquée par les coups ou d'autres punitions agit sur la raison, la volonté et la mémoire de l'enfant, et le porte à éviter de reproduire le comportement qui a causé le châtiment.

Mais les châtiments, loin de n'avoir que cet effet d'enchaînement logique qui irait du coup à la décision de ne pas reproduire l'acte qui l'a causé, provoquent plutôt sur la personnalité de l'enfant un ébranlement général aux conséquences multiples, très souvent sans rapport ou même en contradiction avec le but recherché par l'éducateur. De plus, ces conséquences, loin de se limiter à un effet immédiat, sont souvent à très long terme, et il n'est pas rare que les enfants qui subissent la violence éducative soient en quelque sorte punis à vie et subissent encore des dizaines d'années plus tard les séquelles de punitions souvent infligées pour des broutilles.

Il est donc nécessaire de bien connaître les effets des punitions corporelles sur leurs victimes, effets qui sont à la fois physiologiques, psychologiques et comportementaux. Ce qui n'est pas toujours facile, c'est de distinguer les effets de la violence éducative de ceux de la violence verbale ; de la simple autorité des parents et de la situation de dépendance des enfants par rapport à leurs parents.

Il semble cependant qu'on puisse dire qu'appartiennent spécifiquement aux conséquences de la violence éducative :

- *l'apprentissage des gestes de la violence ;*
- *la valorisation de cette forme particulière de violence qu'est la violence éducative ;*
- *l'indifférence au spectacle de la violence éducative considérée comme normale ;*

- *l'ignorance, l'oubli, le silence, la cécité par rapport à la violence éducative ;*
- *le stress provoqué par les coups ou la peur des coups ;*
- *l'apprentissage du mépris des enfants, corollaire du fait qu'on a le droit de les frapper comme s'ils étaient des êtres inférieurs ;*
- *et, bien sûr, les effets physiologiques spécifiques de la violence éducative. »*

Olivier Maurel, « *Oui, la nature humaine est bonne* »,
Comment la violence éducative ordinaire la pervertit
depuis des millénaires,
Éditions Robert Laffont, 2009, Laffont, 1975.

Chapitre 2

Les besoins : une question de santé

Les besoins à illustrer

Ils marquent la différence entre le bébé des rêves et le bébé réel.

L'enfant idéal se définit précisément par l'absence de besoins. Il ne se réveille pas la nuit (mais fait la sieste !). Il ne fait pas de cauchemars. Il ne connaît ni crise d'urticaire, ni indigestion, ni mal au cœur en voiture. Il n'a pas de fièvre la veille des vacances. Il n'a pas le nez qui coule sur la photo de classe. Ses dents arrivent par miracle, son sourire accompagne une existence sans accrocs. Son appétit rassure son pédiatre et sa grand-mère.

Enfant, il est qualifié de « sage ». Adolescent, de « facile ». Adulte, il sera le gendre « parfait ». Toujours sans vagues, sans exigences, sans surprise. Il ne fait pas de « caprices », comme disaient nos grands-parents. Il est d'accord avec les choix des adultes, leurs sanctions, leurs horaires. Il tolère les frustrations et les injustices sans claquer la porte ni réclamer d'aller en pension.

L'enfant de (nos) rêve(s), n'a pas de besoins. Un enfant humain, si !

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : ses besoins

« Moi, enfant réel... »

Parce que je suis vivant, je transforme la maison en champ de bataille, dis des mots suspects, oublie mon sac de piscine, suis disorthographique, mais surtout, j'ai besoin :

- de bouger, de courir, de crier, de taper, de tester, d'aller aux toilettes là où il n'y en a pas, de dire non, de pleurer ;
- de défendre mon territoire bec et ongles ;
- de construire ma sécurité grâce à des signes d'attachement, à des câlins, à des mots, au respect de ma bulle, aux temps partagés, aux contacts, variables selon mon âge et mon caractère ;
- de jouer, d'apprendre, de créer, de fabriquer de mes mains ;
- de faire des demandes et d'insister.

Besoins à identifier

Abraham Maslow distingue cinq grandes catégories de besoins. L'originalité de son étude consiste à affirmer que nous ne passons à un besoin d'ordre supérieur que lorsque le besoin de niveau immédiatement inférieur a été satisfait.

Besoins physiologiques

Liés à la survie : faim, soif, chaleur, sommeil...

Ils rappellent notre condition de mammifère.

Besoin de sécurité

Lié à la conservation et à la protection contre les dangers.

Il suppose une permanence dans le temps.

Besoin d'appartenance

Lié au social, aux relations aux groupes (famille, quartier, travail, associations, clubs...) et à la nécessité de se sentir accepté par les communautés avec lesquelles les échanges sont nourrissants.

Besoin d'estime

Lié à celui d'être reconnu, pas seulement aimé, ce besoin permet de construire une identité unique et spécifique.

Besoin d'accomplissement de soi

Il donne accès, si les autres besoins ont été pris en compte, aux rêves à réaliser, aux valeurs à défendre, au besoin de transcendance à explorer.



Besoins à distinguer des désirs

| LES BESOINS | Selon qu'ils sont | Permettent ou provoquent | |
|---|--|--|---|
| | Reconnus Respectés Pris en considération | ➔ | Sécurité Bien être Confiance Croissance Énergie Intégrité Homéostasie |
| Niés Négligés Ignorés | ➔ | Souffrance Carence Violence Troubles | |
| LES DÉSIRES | Selon qu'ils sont | Permettent ou provoquent | |
| | Accueillis et satisfaits | ➔ | Plaisir, énergie |
| | Accueillis et non satisfaits | ➔ | Frustration Imagination Créativité |
| Non accueillis Anesthésiés Disqualifiés Niés | ➔ | Dépression Déficit d'énergie et de lien avec soi | |

Se donner des permissions : demander, insister, résister

Demander

Quelles sont les conditions qui garantissent à la demande d'être légitime, c'est-à-dire une initiative respectueuse de chaque protagoniste ?

Quels modèles transmettre ?

- Demander en laissant à l'autre la possibilité/la liberté de refuser, c'est-à-dire sans intention de le pénaliser en cas de refus (pression d'un chantage souvent dissimulé ou nié). Demander sans exiger.

- **Solliciter avec une forme interrogative** et non interro-négative :
« Veux-tu jouer avec moi ? » plutôt que : « Tu ne veux pas jouer avec moi ? »
- **Demander en distinguant désir et besoin** : « J'ai soif » est un besoin.
« Je voudrais du Coca Cola » est un désir.
S'il s'agit d'un besoin, de permettre d'insister (aller aux toilettes, protéger mon intimité...)
- **Solliciter en évitant les tentations de fusion ou de manipulation**, telles que :
« J'aimerais que tu me prêtés ton pull » (expression d'un désir et non d'une demande).
« Ce serait tellement bien si tu acceptais. »
« Tu serais gentille, Maman, de me laisser dormir chez Léa ce soir » au lieu de « je te demande la permission de dormir chez Léa ce soir ».
- **Repérer les manipulations** comme :
« J'ai besoin que tu rentres à 18 heures » au lieu de « Je te demande de rentrer à 18 heures ».
« Cela ferait plaisir à ton père si tu jouais avec ta petite sœur. »
« Si tu ne ranges pas ta chambre, ta mère va se fâcher... »
« Ne m'oblige pas à te punir ! »
« Je pense que ce n'est pas important pour toi, mais... »
« Futé comme tu es, tu vas le faire en cinq minutes. »
« Tu es le seul à pouvoir me rendre ce service. »
- **Demander en son nom au lieu de parler « pour le bien collectif »** :
« Silence ! Tu empêches tout le monde de dormir. »
- **Demander plutôt qu'attendre** en vain, avec l'espoir que l'autre devine ce dont nous avons besoin ou envie, avec l'idée que l'autre doit savoir, comprendre, nous prendre en charge, nous sauver.
- **Demander plutôt que quémander** : « Avec tout ce temps que j'ai passé à t'aider hier soir, tu ne peux pas me refuser » ou nous plaindre comme si notre impuissance nous donnait des droits : « Je n'y arriverai jamais toute seule. »

- **Demander plutôt que revendiquer**, comme si l'autre nous devait de nous satisfaire : « Tu me dois bien ça. »

Insister

Oui, enfant, je peux :

- Dire mon besoin.
- Avoir des secrets ou ne pas tout dire.
- Me chamailler avec ma sœur.
- Batailler avec mon frère – à condition de respecter les règles du jeu (voir « En situation : Alerte » p. 192).
- Choisir mes vêtements dans la boutique ou, le matin, dans mon placard.
- Vous réveiller, Papa-Maman, la nuit pour du réconfort.
- Ne pas croire tout ce qu'on me dit.
- Tenir tête/Être en conflit/en désaccord.
- Poser des questions.
- Changer de tenue, d'idées, de goûts...
- Être malade.
- Avoir peur du noir.
- Ne pas aimer le poisson, les choux de Bruxelles...
- Avoir des amis qui ne sont ni premiers de la classe, ni « bien élevés ».
- Choisir d'embrasser ou non : ma copine, tante Suzanne, ou même vous, mes parents...
- Ne pas prendre de petit déjeuner avant de partir pour l'école.
- Arriver quelquefois en retard à table, pour terminer ce que je faisais.
- Ne pas prendre une douche tous les soirs, préférer la douche au bain.
- Râler, déranger, me plaindre.
- Résister aux menaces d'intrusion sur mon territoire (cartable, conversations, chambre, tiroir, journal intime).
- Ne pas aller à l'anniversaire de Julie.

- Ne rien faire.
- M'isoler, me taire, fermer ma porte.
- Dire non sans expliquer ni me justifier.
- Refuser une fessée ou une tape.
- Laisser ma chambre comme « j'aime », c'est-à-dire plutôt en désordre.
- M'obstiner pour être écouté.
- Ne pas aimer un de vos amis, un oncle... Savoir que j'ai à le respecter.
- Faire des fautes d'orthographe.
- Aller aux toilettes aussi souvent que j'en ai besoin.
- Ouvrir moi-même le courrier qui m'est adressé.
- Ne pas manger.
- Réfléchir par moi-même.
- Être dyslexique sans être montré du doigt.
- Emporter mon doudou partout.
- Mentir pour me protéger.
- Aller voir la maîtresse pour lui dire que je ne suis pas d'accord avec une punition.
- Et en priorité, bien sûr, dire non, sans menaces de représailles !

Oui, j'ai le droit d'insister !

C'est à vous, adultes, de savoir refuser, en prenant la responsabilité de votre choix.

Ce n'est pas à moi, par mon silence, de vous éviter la difficulté de dire non.

Résister

C'est une audace synonyme d'autonomie, avec ses risques d'excès chez moi, enfant, et d'interprétations chez vous, parents : « Tu le fais exprès ! », « C'est juste pour m'embêter ! »

Y a-t-il de la place pour une négociation, une parole de soutien, la priorité de la relation ? Le respect de moi, enfant, l'emporte-t-il sur l'agacement, le bras de fer ou la rétorsion par le silence ou le blâme ?

« Pas question de sortir sous la pluie sans blouson, Baptiste ! Je vois bien que tu es en colère et que tu voudrais aller à l'école en pull. Mais ce qui n'est pas négociable, c'est une tenue imperméable. Choisis celle que tu préfères. »

À quoi est-ce que je dis non :

- À votre souci d'efficacité : hygiène, résultats, horaires ?
- À vos pressions : activités du mercredi, sports, organisation du travail scolaire ?
- À vos exigences alimentaires ?
- À vos jeux de pouvoir ? (« Tu vas voir qui commande ici ! »)
- À vos menaces ? À vos chantages ? (« Si tu ne t'es pas habillé dans cinq minutes... ! »)

Acquérir des droits : être considéré

Être attaché

L'attachement fait le lien entre les contacts corporels avec vous, mes parents, et ma sécurité intérieure. C'est le besoin d'échanges : caresses, regards, paroles, bercements, gazouillis. C'est la nécessité vitale pour moi, bébé, d'être au maximum entouré, « contenu », « embrassé », c'est-à-dire tenu dans les bras et ainsi satisfait dans ma faim de proximité. C'est l'assurance d'une disponibilité inconditionnelle, source de l'expérience de permanence sans laquelle la vie serait un enfer. Cette implication émotionnelle est source de santé, d'énergie, de curiosité.

Être aimé

Pour vous, adultes, l'amour, c'est l'élan du cœur et le désir de voir l'autre heureux.

Pour moi, enfant, c'est le besoin de tendresse, d'indulgence, de générosité. C'est l'expérience de l'intimité, ce moment cœur à cœur, associé à

l'harmonie et au bonheur d'une rencontre dans la confiance, l'intensité et la réciprocité.

Être reconnu

C'est, grâce à mon nom, à mon prénom, à ma place, à ma parole, la satisfaction d'être unique. C'est la porte ouverte sur la confiance en moi, la légitimité et l'autorisation d'appartenir à des groupes (famille, fratrie, classe...).

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions : obéir ou désobéir ?

Comment chacune de ces options est-elle étape de croissance et outil de socialisation ? En quoi peut-elle être une opportunité ou un dangereux risque de dépendance ?

.....
 Dans la relation d'autorité, exiger l'obéissance, c'est demander le respect du cadre dont, moi, parent, je suis le gardien.

Obéir

Outil de socialisation : dans une relation d'autorité

S'il s'agit de lois, règlements, horaires, modes d'emploi, moi, parent, je t'aide à t'approprier les consignes, à t'adapter, à accepter les impératifs sociaux, techniques ou juridiques. Tu te mets ainsi en conformité avec la loi, tu t'ajustes au principe de réalité, tu gagnes en maîtrise de ce monde dans lequel tu existes.

Risques d'abus : dans une relation d'autoritarisme

S'il s'agit de m'obéir, ou d'obéir à d'autres personnes qui t'entourent et qui te demandent de leur faire plaisir, d'entrer dans leur désir ou de te plier à leur volonté, il n'est plus question de conformité mais de soumission. Là est le risque de l'abus.

L'intelligence à mettre au service de ton adaptation à la réalité disparaît derrière la subordination aux exigences de l'autre – moi ou d'autres. La mise au pas l'emporte sur la mutinerie. Le silence sur la rébellion. La docilité sur l'originalité.

Tu perds alors une occasion de grandir dans le cadre d'une saine autorité et tu fais, dans cette relation de pouvoir, le douloureux apprentissage de l'assujettissement et du renoncement.

Cette obéissance-là est assortie de l'injonction d'être sage... : transparent ? Invisible ? Muet ?

Pièges de la dépendance : lorsque obéir répond à une manipulation

Les risques pour toi, mon enfant, quels sont-ils ?

- Accepter par crainte ? Oui, le plus souvent.
- Agir sous la menace ? Oui, que cette menace soit explicite ou implicite.
- Entrer dans le désir de l'autre ? Oui, surtout si c'est une grande personne qui a l'autorité.
- Accepter de te soumettre ? Oui, mais parfois sans en avoir conscience.
- Abandonner quelque chose de toi ? Oui, mais quoi ?
- Renoncer ? Et en être remercié.
- Abdiquer ? Et en être félicité.
- Devoir choisir l'autre plutôt que toi ? Alors qu'aucun choix ne s'impose dans une relation de respect mutuel.
- Disparaître ? Mais au profit de qui ?
- Subir l'influence de quelqu'un ? D'un groupe ? Mais à qui profite le crime ?

Grâce à ton acceptation d'être « sage comme une image », ainsi tu garantis :

- l'harmonie dans la famille ou dans l'équipe pédagogique, dispensés de l'angoisse de douter, du trac de débattre et du feu des frictions ;
- la quiétude de tes grands-parents en vacances ;
- l'ordre dans ta chambre et la salle de bains sans rappels multiples ;

- le respect du programme du week-end à la lettre ;
- nos nuits, jamais troublées par un appel angoissé ;
- ton cartable prêt et ton maillot de bain rangé dans le sac pour la piscine du lendemain.

Désobéir

« *Quoi, tu tentes de résister ?* »

Tu es alors taxé de capricieux, jugement qui dit la rage d'une relation embourbée et veut te convaincre de revenir sur le droit chemin de la docilité.

« Arrête ton cinéma ! » : cette condamnation, aujourd'hui encore, met un point final à la situation embarrassante et te dissuade ainsi de toute tentative de te faire entendre dans tes besoins, quels qu'ils soient, d'obtenir du temps, des soins, de l'attention. Et moi, parent, au lieu d'admettre l'épuisement de mes réserves de patience, je te fais porter la responsabilité de la crise : c'est toi qui fais un caprice, et non moi qui manque de disponibilité. Tu aurais dû obéir, tu m'aurais ainsi évité de me sentir en difficulté. Cette crise ? C'est de ta faute. Que n'as-tu obéi !

Désobéir, pourquoi ?

Et toi, enfant, quelles sont tes raisons de désobéir ?

- Pour le plaisir du fruit défendu.
- Pour voir ce qui va arriver.
- Pour t'affirmer.
- Pour vérifier que Papa, Maman ne sont ni omniscients, ni omniprésents, ni extralucides.
- Pour échapper au contrôle des grandes personnes.
- Pour courir des risques dont celui d'être puni.
- Pour t'entraîner à cacher ou à taire ce qui n'appartient qu'à toi.
- Pour exister.

Désobéir, comment ?

Avec prudence !

Désobéir, oui, mais que cette initiative ne devienne jamais systématique ! Que cette conquête de ton territoire personnel reste une aventure réfléchie. Qu'elle ne soit ni une provocation automatique, ni un « truc » pour garder l'attention, ni un jeu de pouvoir.

Choisir

L'obéissance : vertu ou faute ?

L'enfant obéissant est encouragé dans l'exercice de cette « vertu »... Vertu, vraiment ? Que dois-tu faire, enfant, pour gagner des bons points et mériter cette réputation ?

- Dire oui alors que tu sens non.
- Abdiquer devant ce que tu sais être l'intérêt des grandes personnes et non le tien.
- Faire semblant de croire que « c'est pour ton bien ».
- Te soumettre à nos ordres parce que « c'est comme ça », « ce sont les adultes qui décident ».
- Supporter l'intrusion, l'abus, l'injustice.
- Tolérer parce que c'est moins risqué que d'oser réagir, mais tu n'en penses pas moins.

Enfant, tu es loué comme un bon sujet parce qu'« obéissant » et donc digne d'appartenir à la communauté. Tu achètes, par cette sujétion, le droit d'être aimé, approuvé, choyé, admiré, montré en exemple. Tu es **reconnu**, oui, mais à condition de remplir le strict cahier des charges. **Respecté ? Non.**

La désobéissance : régression ou liberté ?

Ce que nous qualifions de provocation est souvent la mise en place de ce dispositif vital de contestation. Craignons-nous d'y déceler des prémices de délinquance ?

De préférence le soir, en public, en voiture, à la caisse du supermarché, tu cultives l'affirmation de toi. Ces rébellions favorisent ton sentiment de légitimité, ces audaces renforcent celui de ton importance et ces transgressions permettent de vérifier la justesse de notre autorité. Ni laxisme, ni autoritarisme.

Quelles sont tes peurs, mon enfant, quand tu prends l'initiative de désobéir ?

- Peur d'être exclu du groupe parce que non conforme aux exigences.
- Peur d'être puni pour avoir été dissipé.
- Peur d'être « gommé » comme n'ayant plus le droit d'être là. Prisonnier de l'alternative « obéir ou disparaître ».
- Peur d'être abandonné surtout – une des pires peurs de toute notre vie – sur laquelle il est facile et tentant de jouer pour obtenir ce que tu n'aurais pas voulu donner.
- Peur d'être privé de ma présence ou de ma protection de parent.
- Peur d'être désapprouvé – voire humilié. La moquerie comme châtement.
- Peur parfois aussi d'être frappé, privé, violenté sous une forme verbale ou physique.
- Peur d'être menacé d'un de ces sévices.

Quels sont les risques pour toi ?

- **Si tu n'obéis pas**, tu prends le risque de perdre soit l'amour, soit la reconnaissance, soit ta place, soit la protection, soit le droit d'appartenir à ce groupe-là (famille, classe, école...), soit même le droit d'exister. Quels enjeux !
- **Si tu n'oses pas désobéir**, tu restes « petit », soumis, dépendant. Quel dommage !

Oui, la désobéissance est à accueillir comme une étape de conscience et comme une condition de croissance !

Obéir ou désobéir, il faut choisir !

Il n'existe pas de point mort. Ni pour toi, dans l'embaras de ce choix, ni pour nous, adultes, toute notre vie, chaque fois que nous nous trouvons face à une autorité, dans une situation de conflit, de désaccord ou d'emprise.

Obéir : attention aux risques d'abus !

Désobéir : attention aux risques d'accoutumance !

Rester vigilant aux risques de manipulation

Expliquer ou tenter de manipuler

Moi, parent, en expliquant, je voudrais éviter mon sentiment de culpabilité, car si tu (me) comprends, peut-être m'en voudras-tu moins de mon erreur ou de ma faute à ton égard : « Comprends-moi, s'il te plaît, et ne me tiens pas rigueur de ma négligence ou de mon retard ! »

Ou alors, j'explique pour me dispenser de te présenter des excuses, de prendre ma part de responsabilité et simplement écouter ton émotion : « Comment peux-tu dire que tu es blessé alors que je t'affirme que j'avais une (bonne) raison d'avoir agi/parlé ainsi ? » À nouveau, je préfère parler des raisons de mon retard (circulation, météo, circonstances) que d'entendre ta frustration, ton inquiétude, ta colère...

En fait, ces explications nous privent souvent, l'un et l'autre, de nos émotions : larmes, expression de la peur, paroles de protestation... dont je voudrais te protéger et faire moi-même l'économie, oubliant qu'elles sont d'abord des sources d'énergie.

Quand j'explique mon erreur, j'espère bénéficier de ton indulgence ; si je me justifie en donnant des précisions sur mes intentions, c'est probablement que je me sens coupable d'une faute dont j'ai le souhait d'être pardonné.

Ces circonstances atténuantes vont-elles gommer ton chagrin ou me dispenser d'accueillir ta colère de ne pas avoir été respecté dans tes besoins ? Je tente d'éviter une relation sincère où tu auras ta place.

Quelle liberté de pouvoir reconnaître : « Oui, je me suis trompé, j'ai bien conscience de la gêne occasionnée par cette erreur et je te prie de m'excuser. » De pouvoir en assumer les conséquences, le cas échéant : « Que puis-je te proposer pour réparer ou pour te signifier combien je suis désolée ? » Quelle sécurité, pour ceux qui m'entourent et pour mes enfants en particulier, de m'entendre simplement reconnaître mes erreurs ou mes fautes, sans chercher un bouc émissaire, des excuses ou des explications dont aucun ne serait dupe !

Aveux d'un parent conscient

« Mon enfant, je vais t'expliquer.. »

Pour te faire taire. Pour garder la main sur la relation. Pour rester dans la tête et éviter d'être dans le cœur et d'entendre ton émotion. Pour continuer à nous faire croire qu'il s'agit de comprendre au lieu d'entendre et d'accueillir ce qui se passe. Pour te faire croire qu'il n'y aurait qu'une seule logique, la mienne. Qu'une seule explication, la mienne. Qu'une clef, la mienne.

Pour maintenir une relation asymétrique : je sais, pas toi. Je comprends, pas toi. J'explique, tu m'écoutes.

Pour faire comme si tu avais besoin de moi pour comprendre. Insulte à ton intelligence et à ton intuition.

Pour faire l'économie de douter, de t'entendre dans ta logique ou dans ton émotion.

Pour rater une occasion de te rencontrer, toi, enfant, différent de moi.

Je peux t'expliquer comment te servir du tube de dentifrice, de la clef USB, du dictionnaire, de la machine à pain. Et ainsi t'accompagner dans ta conquête du monde. Mais si je prétends t'expliquer pourquoi je t'ai puni injustement, manqué de respect, privé de foot ou adressé un mot humiliant, je tente de me justifier, de créer une relation de causalité entre ce que tu as fait et la façon dont j'ai réagi. J'induis ainsi chez toi un sentiment de culpabilité et je te fais porter le poids de ce que je ne peux ni ne veux assumer.

J'explique au lieu de te réaffirmer que toute réaction de ma part qui ne te respecte pas n'est jamais justifiée par ce que tu fais, mais par une

blessure que je porte encore en moi et qui me fait tout à coup réagir au lieu de te parler, exploser au lieu de poser à nouveau le règlement, t'accuser au lieu de rester à ma place d'éducateur. Fâché, je peux l'être, mais céder à une menace de privation ou à un mot violent, non ! Je serais alors coupable de faire encore et encore circuler la violence d'une génération à l'autre.

.....
 À moi de traiter mes blessures afin de m'en décharger et de cesser de transmettre cette expérience d'injustice ou d'humiliation.

Trouver de l'aide... un auteur : David Servan-Schreiber

David Servan-Schreiber était professeur de psychiatrie et directeur de recherches en sciences neurocognitives à l'université de Pittsburgh aux États-Unis. Il s'étonne de la « découverte » d'éminents scientifiques, à l'issue d'années de recherches médicales :

« "Le contact physique est un facteur nécessaire à la croissance de l'enfant." [...] ce que toutes les mères – et beaucoup de pères –, et toutes les femelles de mammifères ont toujours su depuis leur apparition sur Terre. À savoir que les nouveau-nés de notre espèce ont besoin du contact physique maternel pour se développer. Qui a mis le Pr Schonberg et son équipe de l'université de Duke sur cette piste inattendue ? Une femme qui a écouté son cœur.

Dans les années 80, les progrès de la réanimation néonatale ont permis de garder en vie des nourrissons prématurés de plus en plus jeunes : dans des couveuses hermétiques aux lampes à ultraviolets, les conditions de vie artificielle sont réglées avec la précision nécessaire à la survie de ces "petites crevettes" comme les appellent affectueusement les internes. Or, durant cette période, on découvre aussi que leur système nerveux, encore si fragile, ne supporte pas les manipulations du personnel médical prodiguant les soins d'hygiène habituels. On apprend alors à soigner sans toucher et des écriteaux sont posés systématiquement sur les couveuses :

"Ne pas toucher".

Les cris de détresse des bébés serrent parfois le cœur des infirmières mais, disciplinées, elles les ignorent.

Seulement voilà, malgré la température idéale, les conditions d'oxygène et d'humidité hyperréglées, l'alimentation mesurée en milligrammes, la lumière violette : les nourrissons ne grandissent pas !

Scientifiquement c'est un mystère, presque un affront. Pourquoi, dans des conditions si parfaites, la nature refuse-t-elle de coopérer ? Médecins et chercheurs s'interrogent. Jusqu'au jour où, remarque-t-on, certains bébés, bien qu'encore en couveuse, semblent grandir.

Rien n'a pourtant changé dans les protocoles de soins. Rien ? Ou presque... Enquête est menée. Et les cliniciens de découvrir à leur grand étonnement que les enfants qui grandissent bénéficient tous des soins d'une même infirmière de nuit nouvellement arrivée. Interrogée, la jeune femme hésite, puis avoue : elle n'a pas su résister aux pleurs de ses petits patients. Et elle a commencé, quelques semaines auparavant, à caresser le dos des bébés pour les calmer. D'abord avec quelque anxiété puisque c'était interdit, puis, ne constatant aucune réaction négative, avec une assurance croissante.

Conclusion : "Sans contact, le corps entre dans une forme d'hibernation." »

David Servan-Schreiber, Psychologies Magazine, mars 1999.

Chapitre 3

Les rythmes : un impératif de souplesse

« En retard »

Deux mots dont la fréquence devrait nous sembler aussi suspecte qu'aux enfants qui les entendent, même le dimanche... Retard rime avec :

- Écart entre l'idéal et le réel, entre ce qui était prévu et ce qui est vécu.
- Source de stress – qu'il soit anticipé, redouté, répété ou sanctionné.
- Prétexte à de nombreux heurts, conflits ou violences.

« Tu vas être en retard », « Tu es encore en retard » sont des injonctions qui peuvent encourager l'enfant à se conformer à cette image de lui. Même au prix de gronderies et de punitions, l'enfant trouve un grand confort à correspondre à ce qu'on dit de lui.

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : « temps et contretemps »

Quelques difficultés

Voici quelques difficultés dans ce que nous, adultes, appelons la gestion du stress :

- **Pressions multiples.**
- **Préoccupation** du retard qui exprime bien la difficulté à concilier le temps personnel et intime (qui est affaire de qualité) et le temps social, mesuré par les horloges et rappelé par les horaires (qui est affaire de quantité).
- **Défi permanent** d'ajuster ces deux registres.
- **Confusion** entre urgent et important :
 - L'**urgent** renvoie aux impératifs de la vie quotidienne, à prendre en compte immédiatement sous peine de « rappels à l'ordre ».
 - L'**important** nous invite à réfléchir, à donner du sens à notre action et à nous remettre dans notre axe.
- **Illusion** que notre salut passerait d'abord et surtout par l'observance des horaires sociaux et rythmes collectifs (exemple du sommeil et des besoins de chacun).
- **Renforcement** de cette dépendance à des impératifs qui ne peuvent être intériorisés que progressivement (exemple du besoin d'aller aux toilettes alors que « ce n'est pas le moment »).
- **Tentation** d'oublier que les enfants ne sont pas équipés pour attendre le biberon, être réveillés ou faire la sieste **parce que** c'est au programme.
- **Inversion** des priorités au moment de faire le choix entre ce qui est vital : le respect des besoins, et social : la prise en compte des obligations inhérentes à la vie en groupe.

Que faire quand les besoins du parent et de l'enfant ne sont pas compatibles ? Rester près de lui s'il est malade ou le confier pour ne pas prendre de risques professionnels ?

Élever un enfant suppose l'inconfort de ces écarts entre l'anticipé et le réalisé.
En élever plusieurs transforme cet inconfort en ouragan permanent.

Comment (ré)introduire du respect pour que cet ouragan ne tourne pas en fin
du monde ?

Trouver un rythme à soi

Papa, Maman, m'accompagner dans l'acquisition de mes rythmes et de mon temps à moi, c'est probablement accepter davantage de contre-temps dans votre vie d'adultes : la rougeole la veille d'un déplacement. Les larmes, les cris, la peur à accueillir. Les bobos, les terreurs nocturnes, les histoires à lire le soir, les soins, mais surtout tous ces incidents du quotidien qui provoquent du désordre dans votre planning.

Comparer les repères de chacun

Pour vous adultes, le temps serait une donnée précieuse à consommer avec prudence et rigueur. Pour nous, enfants, le temps c'est notre vie, notre expérience subjective.

Pour vous, grandes personnes, c'est un espace où il vous est difficile de tout « caser ». Pour nous, les « petits », c'est une succession d'instantanés plus ou moins intenses, agréables, douloureux, importants.

Pour les uns, le temps est linéaire, dans une logique qui ne laisse pas de place à l'aléatoire, donc aux contretemps. Pour les autres, il est comme un jeu de construction, fait d'éléments disparates invitant à des associations d'idées et accueillant la créativité.

Êtes-vous dans la rigueur des premiers ou dans le plaisir des autres ?

Accompagner cette « carte du temps »

Papa, Maman, comment m'aider :

- À sentir ce qui se passe pour moi ?
- À associer ce temps intime et le temps collectif ?
- À garder la maîtrise de mes objectifs et à réaliser mes projets ?
- À sauvegarder du temps pour rêver, regarder la pluie tomber, ne rien faire... ?

« Ce n'est pas le temps qui nous est donné, c'est l'instant.

Avec un instant donné, c'est à nous de faire le temps. »

Georges Poulet.

Se donner des permissions : des symptômes « gages » de bonne santé

La fatigue

Si j'ai de la fièvre, tu appelles le médecin. Si je suis agité, tu consultes avec moi un psychologue pour avoir un diagnostic. Si je donne des signes de dépression, tu prends rendez-vous avec moi chez un pédo-psychiatre ou un psychothérapeute. Mais si je me plains d'être fatigué ?

Ton premier réflexe est d'en chercher l'origine pour comprendre : indigestion, rhume, le bruit des voisins cette nuit ou le voyage en bus ? Bien peu de soulagement dans ces explications !

Et s'il s'agissait d'autre chose ?

Lorsque je suis fatigué, le cercle de famille réagit à grands traits :

- « Paresseux », juge Papa reconnu, lui, pour sa force de caractère.
- « Signe d'apathie », craint le médecin.
- « Un peu nonchalant », excuse la grand-mère.
- « Fainéant, oui ! » s'écrie l'oncle de passage pour un congrès.
- « Désœuvré », soupçonne le voisin qui, lui, a toujours ignoré les vacances.
- « Répugnance au travail », a noté le CPE sur le cahier de corpondance.
- « Épuisé », explique Maman qui parle peut-être d'elle-même.
- « Surmené ? », questionne le frère aîné, lui-même en prépa.

Chacun m'observe au petit déjeuner. Soulagement de tous si ma fatigue est synonyme de manque de sommeil et a disparu avec une nuit ronde. Sentiment d'impuissance si somatique et psychologique

s'entrecroisent. Sursaut d'inquiétude au moindre soupçon d'un lien entre cette perte d'élan vital et la dépression, si le manque d'énergie résiste aux soins maternels.

« Je suis fatigué »

Le plus souvent, cette déclaration ouvre les portes de la régression à deux battants et accorde des dispenses comme par magie.

J'ai observé que vous, les adultes, vous utilisiez cette phrase pour vous libérer d'une obligation sociale, faire l'économie de votre part de travail en toute impunité, vous exonérer d'un engagement.

Moi, enfant, par mimétisme, je déclare : « Je suis fatigué » et aussitôt j'ai plus de droits que de devoirs, je suis exempté de mes responsabilités. Aux autres – moins fatigués que moi – de faire la vaisselle et ranger le salon.

Mot souverain, en effet !

« Tu vas être fatigué ! »

Quel sort me jetez-vous ?

À force de vous entendre dans votre inquiétude, suis-je condamné à rester fragile ?

Au lieu de vous réjouir avec moi de ma passion pour la musique qui me rend créatif, me met des étoiles dans les yeux et me fait oublier de venir à table, à quoi bon cette injonction ?

Que me transmettez-vous de vos craintes quand, au lieu de m'encourager dans ma passion pour la lecture, vous me sommez d'éteindre la lumière ? Comment, ado, puis-je me sentir accompagné dans mon ambition de footballeur, mon goût exclusif pour le chinois ou ma discipline de violoniste si vous m'accueillez avec cette sentence ?

Deviendrai-je ainsi l'héritier de vos croyances : un credo où la santé serait affaire de mesure et non d'élan, où la prudence l'emporterait sur le plaisir de réaliser ses rêves, où le scepticisme pourrait gagner sur l'excitation de la découverte ?

Abstenez-vous de cette réplique : j'attends plutôt de vous la permission de découvrir des réserves d'énergie et de vitalité. « Le cœur à l'ouvrage » est un moteur plus riche que la peur de manquer de sommeil.

Me donner l'occasion d'aller jusqu'au bout de mes forces (j'oublie l'heure de dormir ou de venir goûter), c'est me faire le cadeau de trouver moi-même mes limites et mes atouts. C'est me permettre de mettre mon activité au centre de ma vie et d'organiser ma journée autour de ce que j'aime plutôt qu'en fonction de la nécessité de me reposer.

Tant mieux si je délaisse tout le reste de vos contingences !

Ah, le luxe d'oublier l'heure quand le livre est passionnant ! Oui, le livre, pas l'écran, pas la console, pas le téléphone... (voir les NTC, p. 122).

« Il me fatigue »

L'examen de cette formule permet de débusquer deux pièges :

- La dépendance : plutôt que de reconnaître ta difficulté de parent à protéger ton territoire et à dire non à mes sollicitations d'enfant, tu me fais porter la responsabilité de ta fatigue. Voilà illustrés les dangers de la position de victime qui devrait subir plutôt que se faire respecter.
- La confusion entre fatigue et agacement, irritation, harcèlement. Voilà confirmé l'usage multiple de ce mot-valise ! Un enfant qui manque de sommeil n'est pas forcément fatigué. Un adulte exaspéré ne l'est pas davantage.

L'ennui

L'ennui est redouté s'il est synonyme de néant et redoutable quand il est associé à l'abandon.

Il est indispensable quand, grâce au désœuvrement, il me donne accès à une nouvelle relation à moi-même. Ce vide permet de regarder la pluie tomber, de modifier ma perception du monde et de choisir de créer plutôt que consommer.

Bienvenue à ces journées sans école, sans ateliers ni cours de danse !

Bienvenue aux vacances sans horaires inutilement contraignants !

Comment décoder « Je m'ennuie » sans le traduire en demande de distractions ?

Proposez-moi de rêver à ce que je « ferais si » : si j'avais une baguette magique, si j'étais sur une île déserte, si mon Papa était là... Invitez-moi à dessiner, à écrire.

Veillez à nourrir mon imaginaire au lieu d'encombrer la réalité avec quelque chose à faire tout de suite.

Quand ennui et fatigue se superposent, quels sont les dangers ? Au lieu d'être un signal rassurant, la fatigue pourrait devenir une compagne au quotidien. Et l'ennui, du poison.

La dépression

Spleen, vague à l'âme, cafard, ces expressions disent le désarroi d'un passage à vide où la flamme est moins haute et la joie de vivre, menacée par la lassitude.

La déprime désigne, elle, un épisode ponctuel de perte de courage ou de moral.

La dépression fait référence au symptôme très douloureux qui accompagne l'expérience de perte ou de deuil. La dépression n'est ni le chagrin, ni la tristesse. Ces deux émotions s'expriment par les larmes. Pas la dépression qui est détachement, froid dans tout l'être, sentiment de fin du monde, coupure d'avec soi et d'avec les autres. Antichambre du désespoir, c'est extrême solitude et perte de confiance.

Attention à cette confusion fréquente. Tant que je pleure, manifeste, « dérange », je ferme la porte à la dépression. Bienvenue aux pleurs !

La fatigue, masque de dépression ?

Oui, parfois, la fatigue peut masquer la dépression. Comment la reconnaître ?

La fatigue désigne le plus souvent un état cotonneux dû au manque de sommeil. Elle peut parfois être une manière d'obtenir une faveur ou une excuse. Serait-elle le symptôme d'un dysfonctionnement alimentaire (allergie, intolérance, consommation excessive de sucre...) ? Associée à

l'ennui, dit-elle la douleur de flotter dans ma vie, de n'avoir trouvé ni ma route, ni mon objectif, ni l'intérêt à poursuivre tel ou tel cursus ?

Est-elle une demande répétée parce que pas décodée ? De quoi ai-je besoin ? Le plus souvent, ni de repos, ni de sommeil, ni de sieste, ni de médicaments.

Est-ce que je réclame votre attention, votre aide pour, grâce à vos questions, trouver en moi l'émotion qui se cache derrière « l'envie de rien », avoir accès à mon désir d'autre chose, oser dire que je veux arrêter le cours de piano ou de danse, partager le chagrin d'avoir perdu un ami qui déménageait ?

Est-ce que j'hésite à dire la blessure d'avoir été humilié en classe, trahi par un « camarade de toujours » ? Ou bien la culpabilité d'avoir triché ou menti ?

Souvent je souhaite le réconfort de vos bras pour soulager la tension accumulée, votre disponibilité bienveillante, sans commentaires ni conseils ni mots de consolation, ou bien du temps tout simplement...

Écoutez ma fatigue !

Ma plainte est-elle :

- urgence d'un câlin pour recharger les batteries ?
- besoin de silence ou de retraite à l'abri de sollicitations excessives ?
- signe que les activités entreprises sont vidées de vibrations ?
- peur d'être englouti sous des obligations sans signification ?

Le mot « fatigue » exige une extrême vigilance. À vous, parents, de commencer par interroger la vôtre ! Que la fatigue soit signal entendu pour éviter d'être malade chronique !

Acquérir des droits : ordre et désordre

Le droit d'alterner : les dangers du « tout ou rien »

« Ça fait une semaine que tes bottes traînent dans le couloir. »

« Comment diable peux-tu travailler dans cette pagaille ? »

« Commence par ranger ta chambre, on verra ensuite si tu as le droit de sortir ou pas. »

« Qui a encore pris mes ciseaux ? »

« Ton cartable ! Même une chatte n'y retrouverait pas ses petits ! »

« Pas étonnant, ce bulletin ! Si ta tête est aussi en désordre que ta chambre ! »

Heureusement, il y a pour vous, parents, le réconfort de feuilleter des magazines de décoration où les chambres sont des lieux paisibles : la poupée installée sur le lit de l'une, les livres bien droits sur l'étagère de l'autre, le bureau du grand frère en attente des classeurs, atlas et cahiers à réviser... Un monde de rêve !

La vraie vie est aussi (surtout ?) faite de ces objets qui encombrant, dépassent, tombent de ces tiroirs ouverts, de ces taches qui accrochent le regard, de ces doudous qui traînent, de ce vieux pull qui rassure, de cette serviette qui ne sèche pas, de cette clef perdue pour toujours, de cette table où le miel a coulé des tartines...

Et si le désordre n'était pas que l'absence d'ordre, la source majeure d'exaspération, le prétexte à reproches ? Et s'il avait une fonction positive ?

Et s'il était terreau de créativité, étape entre deux états stables, prix à payer pour le changement, deuil d'un monde parfait, nécessité de toute évolution, rappel de l'importance du mouvement, besoin d'alternance permanence/nouveauté, signe de santé comme le conflit est un gage de vitalité de la relation ?

De quoi avez-vous si peur ? D'être victime d'excès qui deviendraient violence, outrance, chaos ? De perdre la maîtrise sur ce qui vous entoure ? De voir disparaître une organisation rassurante ? Comment, vous adultes, vous débrouillez-vous pour vivre cette alternance ? De quelles ressources disposez-vous pour nous laisser, à nous vos enfants, à la fois explorer notre désir de désordre et apprendre à respecter le besoin d'ordre ? De quoi nous, enfants, avons-nous besoin pour explorer les deux registres, ordre et désordre ?

Le droit de cloisonner : les dangers de l'*open space*

Le respect, c'est d'abord une frontière entre les territoires personnels (tiroirs, cartable, chambre) et les territoires collectifs (salle de bains, cuisine, salon, entrée, voiture...).

Dans le lieu intime : **liberté** de faire des expériences hors votre supervision d'adultes et **impératif** de respecter le lieu intime de tous les autres.

Sur les territoires partagés : **obligation** de respecter les règles du jeu de la vie à plusieurs : à la maison, dans les établissements scolaires, dans les dortoirs, le compartiment de train, les parcs, chez le commerçant...

Mais vous-mêmes, parents, êtes-vous toujours dans le respect de ces lieux ? Usage des poubelles ? Observance du code de la route, des passages cloutés, des priorités ? Attention portée aux bruits parasites du téléphone mobile ?

Pas question de choisir entre ordre et désordre, d'exclure l'un ou l'autre. Mais plutôt de les faire coexister, de leur donner à chacun une fonction vitale, de conjuguer confort et harmonie apportés par l'ordre et inconfort des alarmes déclenchées par le désordre.

Le droit d'exister : les dangers des musées

Créez des zones mixtes où les transgressions seront ritualisées et bienvenues :

- les jeux de société avec une place pour les règles, mais aussi le hasard, les initiatives et prises de risques ;
- la lecture des contes avec ou sans fantastique, magie, féerie ;
- les jeux avec les mots et l'introduction de l'humour qui est effraction de la surprise dans le prévisible ;
- des temps pour inventer et cuisiner et des temps pour expliquer et hiérarchiser ;
- l'art, où technique et improvisation choisissent d'être rivales ou alliées, où esthétique et absurde peuvent se côtoyer, où la créativité est affaire d'instinct plus que de raison ;
- les activités qui permettent de développer à la fois le côté « logique » (alphabet, chiffres, mécano, classement, sciences, orthographe) et

le côté « intuition » (parole, lecture, écriture, danse, dessin, jeux et travaux collectifs)...

C'est notre tolérance au désordre qui nous permet de traverser les crises de la vie et les deuils, d'accueillir les bonnes et les mauvaises surprises sans arrêter de vivre et de faire confiance.

C'est le désir d'ordre qui, davantage que la réalité de l'ordre, est signe de bonne santé.

Une maison saine suppose une discipline synonyme de fluidité et un cagibi gardien d'opacité.

Et qu'en est-il dans ma chambre d'enfant ?

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions : effort ou discipline ?

Dans le langage courant, l'effort est la carte atout, prisé comme un sésame, proposé (imposé ?) comme la clef universelle. Quelle clef ? Celle du succès.

La discipline, elle, a moins bonne presse : elle justifie des conseils du même nom, elle évoque pension, caserne ou prison.

La survalorisation de l'effort remonte probablement à des expériences très anciennes d'exhortation parentale :

- Sur le pot : « Mais enfin, pousse ! »
- À table : « Bon ou pas bon, termine ton assiette ! »
- Au lit : « Allez, maintenant, dors ! »

Dans chacune de ces circonstances, je me souviens, enfant, nous devons « prendre sur nous », pour plaire, restaurer l'harmonie à table, permettre aux grandes personnes de vaquer à leurs activités. Nous devons faire un effort pour que tout le monde soit content/à l'heure/en paix/satisfait...

Notre besoin n'était plus important. Notre rythme, plus prioritaire. En quoi, dans notre relation avec toi, mon enfant, cet impératif de faire

un effort est-il encore chargé de poison ? En quoi est-il davantage une incitation à te suradapter qu'une occasion de réfléchir, grandir, parler ?

Effort versus discipline

Lorsque nous te (re)commandons de faire des efforts, nous commettons plusieurs erreurs :

- Confusion entre faire des efforts et te fixer une discipline (voir tableau).
- Confusion entre notre désir et le tien : est-ce vraiment toi qui veux jouer du piano ? Être à la mode ?
- Supposition que nous connaissons mieux que toi tes goûts, dégoûts, rêves, talents. Lire ? Jouer ? Rêver ?
- Attribution d'un projet ou d'une performance : être le premier de la classe, la plus belle, le plus fort ?
- Transmission de la croyance que tu aurais *a priori* à te plier aux désirs/attentes/besoins des autres :
 - perdre ou prendre des kilos ;
 - faire du ski pour faire plaisir à Papa ;
 - reprendre l'entreprise familiale pour respecter la tradition de père en fils.
- Oubli de t'encourager à t'interroger sur ce qui est important pour toi, peut-être lire dans ta chambre, tout simplement...
- Dénier du prix à payer pour t'affirmer et oser déplaire :
 - en changeant d'orientation ;
 - en étant passionné de sciences dans une famille de musiciens ;
 - en rêvant d'être cuisinier dans une fratrie d'ingénieurs ;
 - en préférant être photographe que juriste.
- Pratique mortifère du « c'est pour ton bien », et donc « je sais mieux que toi ce que tu dois/veux/aimes faire » et pire « je sais mieux que toi qui tu es ».
- Insistance voisine de harcèlement.

- Illusion quant à l'intérêt de te donner du mal alors que la priorité est d'atteindre ton objectif – même sans efforts.
- Pression sur les moyens et non la fin. Le contrat avec ton chef d'établissement est-il :
 - de faire des progrès ?
 - d'avoir de meilleures notes ?
 - d'obtenir 12/20 pour être accepté dans telle section, de faire le choix de tel projet et réaliser tel rêve ?

Avoir 12/20 est-il une fin en soi ou bien le moyen de passer en S ou de choisir telle orientation ?

Mais alors, « tout va aller à vau-l'eau ! », craint l'éducateur gagné par un bien familier sentiment d'impuissance.

Que nenni, bien sûr !

Ce serait attribuer à toi jeune adolescent d'avoir paresse et dépression comme horizons. Ce serait méconnaître ton besoin d'apprendre, de découvrir et de réaliser des rêves. Ce serait refuser de voir que ton élan cherche une direction qui n'est pas toujours celle que nous avions prévue ou espérée pour toi.

À 5 ans, 10 ans, 15 ans, tu devines qu'une fois sur ta route, la discipline te sera un outil bienvenu et pratique. Cette contrainte te sera personnelle et intérieure. Pour mobiliser ton capital-volonté dans le cadre d'une discipline, tu as besoin, mon enfant, de t'être interrogé (avec notre aide) sur toi-même, sur ce que tu aimes, ce qui te fait rêver, ce qui te fait retrouver le picotement de la curiosité, l'initiative de poser des questions, le plaisir de prendre le temps de trouver des informations et au besoin de casser ta tirelire.

Finie, la torture pour entrer dans le moule !

Bienvenue à la mobilisation de ton énergie et à l'imagination qui met en mouvement !

Non aux procédures vides de vibrations !

Oui aux protocoles créatifs !

Insister sur cette obligation de faire des efforts, c'est te demander d'entrer dans le décor préexistant plutôt que de t'accompagner dans la

création de ton décor, à partir de tes ressources, de tes besoins et de tes rêves. Craignons-nous que tu n'en fasses plus qu'à ta tête ?

Commençons par te donner le modèle du respect des lois qui permettent la vie en commun. Montrons la frontière entre t'adapter – pour respecter la réalité et les autres – et te suradapter – et prendre le risque de la séduction et de la violence.

Si tu te poses la question du pourquoi apprendre le latin, le solfège ou de pratiquer le tennis, que tu reconnais que cette activité n'a pas – ou plus – de sens pour toi, tu conserves le choix de la cesser ou de la poursuivre. Avec plus de liberté. Mais cette question a le mérite d'offrir un espace de réflexion, d'options et donc de plus grande autonomie, quel que soit ton choix – maintien ou abandon.

La discipline, un art ou une science ?

Nous, adultes, à quoi pouvons-nous reconnaître que nous sommes dans une discipline choisie et non dans l'effort ?

Quelles questions proposer à un jeune pour faire le point ?

À quelles expériences chacun de ces deux termes est-il associé ?

| EFFORT | DISCIPLINE |
|---|---|
| Fatigue | Déficit de sommeil ou de vacances |
| Je guette les « coups de pompe ». Je me plains et je me fais plaindre. Je calcule. Je dramatisé. | Je sens la satisfaction de ce temps gagné pour faire avancer le projet. J'ai le réconfort de savoir que plus tard je rattraperai. Je relativise et compte sur mes ressources. |
| Insatisfaction | Énergie |
| Je pense à tout ce que je perds. Je flirte avec les tentations de revenir en arrière, de saboter et de trouver de « bonnes » raisons de rater. | Je me réjouis de tout ce que je gagne/apprends/découvre. Je reste en contact avec ma confiance, mon élan et toute personne susceptible de m'apporter soutien et réconfort. |

.../...

| | |
|--|--|
| Culpabilité | Responsabilité |
| Je mets la faute de mes erreurs sur les autres sur l'extérieur. | Je prends la pleine responsabilité de ce que je fais, du prix à payer et du résultat obtenu. |
| Dépendance | Sécurité intérieure |
| C'est le dernier qui a parlé qui doit avoir raison. Je suis perméable aux inquiétudes des autres et à leur possible désapprobation. | Je reste étanche aux commentaires des autres ou à leurs avis tant que je ne les ai pas demandés. |

Les questions

| | |
|--------------------------------|---|
| Qui a raison ? Qui a tort ? | Quelle est ma priorité ? Ai-je choisi ? Ai-je décidé ? Suis-je prêt à payer le prix pour le succès de ce que j'ai choisi ? |
|--------------------------------|---|

Bénéfices

| | |
|---|--|
| Je me confirme dans ma position de victime. | Je fais l'expérience de me sentir en accord avec moi et de me faire confiance. |
|---|--|

| DANS L'EFFORT | GRÂCE À LA DISCIPLINE |
|--|---|
| J'obéis. | Je me respecte. |
| Je subis : • des principes ; • les obligations de l'extérieur ; • les attentes des autres ; • le défi qui m'est proposé/imposé/attribué. | Je choisis : • mes valeurs ; • mes projets ; • ce qui est important pour moi ; • l'objectif qui me donne de l'élan. |
| Je me sens passif. | Je reste acteur de mon action. |
| Je me conforme. | J'aménage, j'invente... |
| Je me sens dépendant. | Je gagne en autonomie et je me fais confiance. |
| Je souffre. | Je réalise, je crée, je grandis. |

.../...

| | |
|---|---|
| Je me résigne. | Je remets en question, et je prends des initiatives. |
| Je lutte. | Je me concentre. |
| J'endure. | Je garde le cap. |
| Je promets : « Je vais essayer de faire des efforts » pour avouer mon manque de motivation et annoncer mon échec. | Je me dis : « C'est ce que je veux et j'en accepte le prix à payer ». |
| Je supporte beaucoup de tension. | Je mobilise toutes mes capacités d'attention. |
| Je « purge ma peine ». | J'accepte les impératifs de la réalité. |
| Le temps est long et je risque de le gaspiller. | Le temps est une précieuse ressource et je l'exploite au mieux. |
| Je me laisse tenter par les sirènes « vellétés » et reste aveugle à leurs ruses. | Je réhabilite l'alliée « volonté » et accepte son précieux concours. |
| Ma priorité est « d'en finir et d'être quitte ». | Ma priorité est d'atteindre mon objectif et d'en être satisfait. |

Rester vigilant aux risques de manipulation

Vouloir faire obéir

Obtenir l'obéissance ? Voilà le rêve de tout éducateur !

- Une classe silencieuse.
- Des chambres rangées.
- Des devoirs faits à temps.
- Des douches sans soupirs.
- Des lave-vaisselle vidés sans délais.
- Ni gros mots, ni retards.
- Des lumières éteintes à l'heure et... toute la nuit.
- Des relations fraternelles sans insultes ni coups de pied.
- Des soirées de dimanche pluvieuses sans hurlements ni crises de nerfs...

Tout parent débutant attend de cet outil un effet magique. Tout parent en situation s'interroge sur le concept et doute de ses compétences dans la pratique.

Oui, quand ça ne marche pas, les questions sont angoissées. Mais quand ça marche et que les parents se font obéir, d'autres questions surgissent, tout aussi inquiétantes : se faire obéir, oui, mais jusqu'où ? Et quel est le prix de ce « succès » ?

L'obéissance comme abandon

Car elle est bien là, l'arnaque.

Cet impératif d'obéissance, ce serait comme un grand couvercle posé sur la marmite des relations, avec conflits, tensions et stress inhérents à la cohabitation.

Quel est le message de l'éducateur à l'enfant ?

« Si tu (m')obéis, je n'aurai pas à ressentir les turbulences de ma vie, les limites de ma patience et les vieilles blessures de mon enfance à moi. »

En exigeant silence, ordre et propreté, je te donne à toi, enfant, la clef du contrôle sur nous tous. Je te charge de maintenir l'illusion que la vie pourrait être stable, linéaire, paisible et que nos humeurs devraient être égales. Je te fais porter cette responsabilité et gare à toi si la réalité s'éloigne de ce fantasme de perfection !

L'obéissance comme manipulation

Si tu refuses d'entrer dans ce monde irréaliste, je te ferai payer d'avoir soulevé le couvercle. Et pour te punir, je dispose d'outils redoutables, ceux que m'ont laissés les générations précédentes :

- **Disqualification** de ce que tu dis, demandes ou proposes. Tes contestations seront jugées « crimes de lèse-majesté » ou symptômes de prédélinquance.
- **Culpabilisation** : « Regarde ce que tu as provoqué ! », « Tu me rends fou/malade/violent », « À cause de toi, le voyage est raté »...
- **Exclusion** : « Va dans ta chambre ! », « Tu es renvoyé du collège, du club de foot... »

- **Jugements de valeur** : « méchant », « mauvais sujet », « tête de pioche »...
- **Étiquettes** : « Tu es doué, sportif, manuel, lent... » (et conforme-toi à elles !)

L'obéissance comme risque de sclérose

Sclérose de la communication, elle maintient le déséquilibre de la relation. L'asymétrie de cette situation (toi enfant face à moi adulte) la rend d'autant plus vulnérable au poison des jeux de pouvoir. À nous, adultes, de rester vigilants au respect dû à chacun.

Sans ce souci de te donner ton temps de parole, mon autorité risque de devenir pouvoir. Cet espace de parole n'est nullement adhésion à ta demande, modification de la règle du jeu ou « remise de peine ». Il s'agit pour toi de t'exprimer, **pas forcément d'obtenir ce que tu veux**. De demander, pas forcément d'être satisfait dans ta demande. De dire ta colère, pas d'être dispensé de la sanction. De partager ton chagrin d'avoir perdu ton nounours et non d'être protégé de la réalité de cette perte. Le rachat d'un autre nounours, par exemple, te priverait de l'expérience du deuil.

L'obéissance comme poison

Ce poison se transmet de génération en génération.

De quoi ce poison est-il composé ?

- Des habitudes. Des modèles de soumission de toute la famille au patriarce, pendant des siècles, des femmes aux hommes, des petits aux grands, des faibles aux forts...
- De la confusion entre autorité et pouvoir (voir chapitre 8).
- De la récupération de pratiques telles que l'humiliation, l'intimidation, la culpabilisation comme outils de pédagogie.
- Du déni de la violence de ces sévices sous prétexte d'éducation.

Nombreux sont les risques d'une telle soumission :

- Maintien en dehors de la vraie vie qui est faite de désordre, d'émotions, de temps et de contretemps.
- Croyance que la perfection serait un objectif sain d'éducation et erreur de la proposer, à la place du respect.
- Illusion du bon droit absolu de certains sous prétexte de taille, d'âge, de statut ou de titre.
- Évitement de cet entraînement vital qui consiste à parler, contester, accepter les frustrations inévitables dans la vie à plusieurs.
- Multiples dégâts de toutes les formes de répression et potentielles destructions de tout système qui privilégie l'autoritarisme à l'autorité.
- Adoption du rapport de forces, « dominant-dominé », comme la règle.
- Usage terroriste ou séducteur de la récompense.
- Entretien de l'impunité du pouvoir institutionnel, politique, religieux.
- Confirmation de cette supposée obligation de satisfaire les « grands » : parents, éducateurs, chefs, patrons, gourous...

Mais il s'agit moins de désobéissance que de respect. Désobéir est une étape, vitale et nécessaire à toute conquête de liberté. C'est un moyen. C'est l'antidote à ces siècles de passivité. **Respecter** est l'objectif. Cet objectif suppose un changement radical.

Oser désobéir est un **progrès**.

Choisir de respecter est une **révolution**.

Cette révolution du respect, que suppose-t-elle ?

Des choix courageux tels que :

- remettre en question les modèles qui ont prévalu jusqu'alors ;

- reconnaître qu'ils ne sont plus toujours compatibles avec notre monde d'aujourd'hui ;
- oser penser autrement et s'affirmer au risque de déplaire ;
- distinguer autorité et autoritarisme, puissance et pouvoir... (Voir chapitre 8) ;
- considérer chacun, petit ou grand, légitime de parler, de s'affirmer, de protester s'il le juge nécessaire ;
- éviter de « faire à ta place ».

Que craint au fond l'éducateur qui exige ton obéissance et attend ce gage d'obéissance en vain ?

- Peur de perdre un privilège, un pouvoir, un levier.
- Peur d'excès en retour, de dérives telles que laxisme, anarchie, relations qui partiraient à vau-l'eau.
- Peur de perdre toute maîtrise de la situation. Comme si une grande vague, faute d'être enrayée par l'impératif d'obéissance, allait tout submerger...

Oui, si c'est le pouvoir qui a été le principe organisateur des relations interpersonnelles, la crainte de retour de bâton est justifiée, par exemple à l'adolescence. Les excès d'un contre-pouvoir répondent à la tyrannie des abus.

Si c'est l'autorité qui a garanti l'équilibre et la « justesse » des relations et leur réciprocité, aucun risque de violence, de rétorsion ou de vengeance !

.....
L'autorité est le cadre de la sécurité de tous et la condition de la liberté de chacun. Cette forme de gestion démocratique de la vie commune ne s'appuie pas sur l'obéissance mais sur la parole, la loi, le contrat et la négociation.
.....

Signaux d'alerte : discipline ou emprise ?

Qu'est-ce qui nous avertit que nous passons de l'autorité au contrôle ?

Témoignage de parent

« Le premier signe et le plus important, c'est ce qui se passe dans mon corps. En face de l'enfant qui ne fait pas ce que j'attends, qu'est-ce que je ressens ?

Est-ce une juste impatience ? J'ai mille fois répété la règle ou le règlement ! Dans ce cas, c'est depuis la partie adulte chez moi que je vais à nouveau la rappeler, redire le contrat et donner la sanction puisqu'il y a eu transgression. Ma voix est posée, les termes choisis, le ton en accord avec ma fonction éducative. Je suis présent et attentif.

Ou bien suis-je débordé ? Est-ce que je me sens embarqué dans une émotion dont je ne maîtrise plus l'expression ? Est-ce que je fais de cette scène une affaire personnelle ? Ma voix dit-elle ma vulnérabilité ? Ma réaction est-elle irrationnelle ? Peut-être celle de ma propre histoire. Il est alors probable que je me suis identifié à mon statut de "gardien de la loi" au lieu de l'assumer. Ma crispation fait écran entre le jeune et moi. Je glisse alors de la maîtrise (légitime) à la volonté de contrôle (toujours abusive).

Je m'observe en train de réagir plutôt que d'agir. Oui, j'ai franchi la ligne blanche. Je le sens davantage que je le sais. »

Obéir, non ! Mais respecter la loi, oui. Faire obéir, non ! Mais faire respecter la loi, oui. Dans une situation d'autorité, **ce n'est pas moi qui suis en cause**. C'est à moi, **gardien de la loi**, de la rappeler et de la faire respecter. Et je suis responsable des sanctions à appliquer en cas de transgression. Ni plus, ni moins.

Trouver de l'aide... un auteur : Michel Serres

Professeur à Stanford University, membre de l'Académie française, auteur de plusieurs essais philosophiques, il propose une vision du monde qui associe sciences et culture.

Pour sa capacité à envoyer des SMS avec son pouce, il baptise « Petite Poucette » ce jeune humain qui traverse la crise d'une société bouleversée par les nouvelles technologies.

Sa question de pédagogue : « Sommes-nous condamnés à devenir intelligents ? »

Sa proposition : « L'intelligence inventive ».

Sa conviction : « Le seul acte intellectuel authentique, c'est l'invention. »

« Le disparate a des vertus que la raison ne connaît pas. Pratique et rapide, l'ordre peut emprisonner pourtant ; il favorise le mouvement mais à terme le gèle. Indispensable à l'action, la check-list peut stériliser la découverte. Au contraire, de l'air pénètre dans le désordre, comme dans un appareil qui a du jeu. Or le jeu provoque l'invention. »

Michel Serres, *Petite Poucette*, Le Pommier, 2012.

Partie 2

Se respecter

Chapitre 4

Les émotions : une source d'énergie

Les émotions : souvent un malheureux mal-entendu !

Elles font désordre, elles me font perdre ma belle image lisse, elles font du bruit, elles cassent mon rêve d'un monde idéal. Mais elles sont aussi synonymes d'échanges, d'énergie et de chaleur. Elles sont source de vitalité. Elles sont fondement de ma santé.

Clarifions les modèles transmis, avec leurs méprises fréquentes : entre colère et violence, chagrin et dépression, peur et inhibition, joie, plaisir, bien-être, bonheur...

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : celui de vagues toujours recommencées

Une émotion, qu'est-ce que c'est ?

Une émotion est une expérience

C'est ma façon d'être au monde, de réagir à ses sollicitations, d'y rester présent, acteur et « auteur de ma vie ».

Une émotion est une expression

C'est prendre la responsabilité de ma sécurité et de l'intégrité de mon territoire (physique, émotionnel, social, intellectuel...).

Quand l'air est doux et quand le ciel est bleu, je peux satisfaire mon désir de détente, ouvrir mes fenêtres et la porte de mon jardin personnel. Je suis en état d'équilibre, en accord avec l'extérieur.

En situation d'orage (conflit, urgence, coup de foudre amoureux, surprises...), j'ai tout intérêt à rester vigilant pour faire les meilleurs choix (m'affirmer, fuir, agresser, jouer...), protéger mon espace, éviter un coup mortel ou célébrer « bonheurs et succès ».

Avant d'avoir accès à cet outil vital de communication, il est important de le distinguer de ses faux frères.

Une émotion n'est pas une sensation

J'ai peur en attendant la note de mon devoir (émotion). J'ai froid (sensation, qui peut ou non être associée à cette attente).

Une émotion n'est pas une humeur

Je proteste à une insulte (émotion). Je bougonne parce que rien ne va comme je veux (humeur).

Je pleure parce que j'ai raté un oral d'examen (émotion). J'ai le spleen : il fait gris et je n'ai pas de projet réjouissant (humeur).

Une émotion n'est pas un sentiment

Je crains d'avoir dit une bêtise (émotion). Je me sens coupable d'une gaffe (sentiment dans lequel je peux associer peur, chagrin, colère...).

À 4 ans, j'ai le cœur serré de te voir, Maman, t'occuper de ma sœur (émotion ponctuelle). Je me sens jaloux (sentiment qui peut se prolonger de 4 ans à 94 ans).

Une émotion n'est pas un tempérament

Si j'éprouve de la colère (émotion) quand mon ordinateur refuse de s'allumer, je ne suis ni coléreux, ni colérique pour autant (tempérament). Ces deux termes sont des étiquettes qui m'enfermeraient dans un personnage stéréotypé.

Une émotion n'est pas un jugement

Dire : « J'enrage de te voir regarder la télévision alors que je te parle » (émotion) ce n'est pas : « Tu es gonflé », « Ma mère a toujours pensé que tu étais insolent », « Les ados sont tellement égoïstes » (jugements).

Une émotion n'est pas un reproche

« Je suis fâchée de t'attendre sans avoir de nouvelles » (émotion) est plus respectueux que : « Comme d'habitude, tu es en retard » (reproche).

Et surtout, une émotion n'est pas un problème

Le chagrin d'un deuil est une expérience à vivre et une émotion à exprimer. Ce n'est ni un problème à régler, ni une situation à laquelle il faudrait trouver des solutions, c'est-à-dire des façons de l'éviter.

Les sept émotions**Les quatre émotions majeures**

Ce sont :

- la colère ;
- le chagrin ;
- la peur ;
- et la joie.

| | COLÈRE | CHAGRIN | PEUR | JOIE |
|---|--|---|---|--|
| Premiers signes | (tension pour) Protester | (besoin/envie de) Pleurer, sangloter | (réflexe de) Trembler Me battre ou fuir | Partager Célébrer |
| si | Intrusion sur mon territoire Entrave à ma liberté | Rupture d'harmonie, d'équilibre Pertes Deuils | Menace - réelle ou imaginaire - d'un danger | Satisfaction du besoin de reconnaissance, d'appartenance ou d'amour |
| Mobilisation de mes ressources pour... | M'opposer Exprimer mon désaccord Restaurer mon intégrité Dire non | Traverser l'épreuve du changement, apprendre à vivre « sans » et à exister autrement Me préparer à devenir (autre) | Gagner en vigilance, apprécier la situation d'urgence et choisir entre lutter, affronter, ruser, éviter, manipuler, m'affirmer, agresser... | Gagner en estime de soi, en confiance, faire l'expérience de la puissance intérieure, faire des choix, avoir accès à davantage de dynamisme et d'intensité |
| Fonction | Défense de mon territoire | Acceptation et intégration de la réalité | Anticipation et protection | Santé Épanouissement |
| À distinguer de... | Violence Hostilité Manipulation Reproche Haïne | Dépression Tristesse Mélancolie | Inhibition Paralyse | Plaisir Stress Excitation |

Les deux émotions « mineures »

Ce sont :

- la surprise : je sursaute, je marque un temps d'arrêt ;
- le dégoût : je recule, j'ai un haut-le-cœur, je recrache.

Autant de réactions salutaires, même si elles sont socialement peu valorisées.

La septième émotion : « J'ai mal ! »

Dans cette exclamation, je retrouve les caractéristiques des six premières :

- soudaine ;
- perceptible ;
- universelle.

Comment désigner cette morsure, ce trou dans l'âme, cette paralysie soudaine ? Quand je suis fâché, je parle de colère. Quand je pleure, de chagrin ou de tristesse. Quand je suis heureux, je reconnais la joie. Quand je tremble, pas de doute : le mot « peur » désigne à la fois l'émotion et la sensation archaïque. Mais quand j'ai mal ? Quel substantif pour évoquer cette expérience ?

Lorsque « j'ai mal » rend compte d'une émotion davantage que d'une sensation, la blessure s'exprime par le cri – même retenu – plutôt que par la plainte ou le gémissement qui, eux, seraient le langage du **senti-**ment de douleur.

J'associe « j'ai mal » plus à une brûlure qu'à une courbature. C'est alors un pincement, une piqûre, un crève-cœur, c'est-à-dire une morsure aussi soudaine que profonde.

Ce n'est :

- ni le supplice d'une migraine qui se prolonge ;
- ni la torture d'une rage de dents ;
- ni la souffrance de l'angoisse qui s'installe, lancinante, invasive.

C'est une déchirure, un choc à la fois cuisant et cinglant, une épreuve soudaine comme la flèche et fatale comme le coup de poignard dans l'intégrité affective.

Exemples :

- La découverte d'une trahison : la vie arrêtée quelques secondes.
- La confirmation d'un deuil : la respiration retenue comme sous une averse glacée.
- La nouvelle qui fait tout voler en éclats : je bascule dans un monde inconnu, hostile, effrayant...

Court-circuit émotionnel, séisme de toute la vie, raz-de-marée personnel. « J'ai mal » est bien l'expression d'une émotion spécifique.

À quoi sert une émotion ?

Une émotion me sert à m'adapter. Comment ?

Comme source d'information, elle m'indique qu'un besoin est menacé ou non respecté (besoin d'espace, de temps, de réponse, d'intimité, de reconnaissance, de sécurité...). Mon état d'équilibre est rompu (avec gêne, agitation, malaise, palpitations et autres symptômes du corps).

Comme signal, elle a le rôle de mettre tous mes sens en alerte. En situation de danger, je suis mobilisé, prêt à me défendre ou à fuir. Contrairement à l'inhibition de l'action, cette hypervigilance me met sous tension, je suis prêt à répondre à la menace, au changement ou à l'agression (physique, verbale...). L'objectif de ces ajustements reste bien sûr la restauration de l'équilibre perdu.

Comme processus complexe de régulation, chaque émotion suppose des procédures d'expression précises et spécifiques :

- **Protester** pour la colère sans pour autant crier, juger, reprocher.
- **Pleurer** pour le chagrin.
- **Trembler** pour la peur. **Trouver du soutien**, être en contact (physique ou verbal) avec quelqu'un de disponible.
- **Chanter, rire, danser**, pour la joie.
- **Et toujours, parler, partager, mettre en mots !**

Pour que cet outil me soit bénéfique, je dois faire la différence entre :

- **L'émotion expérience** (ce que je ressens) ;

- **ce qui la provoque** (un accident) ;
- **ce que j'exprime** (silence, cri, larmes...).

Gardons-nous de confondre cette réaction de tout notre corps, cette « flambée d'hormones » avec l'élément qui l'a déclenchée. Par exemple, l'effervescence de me sentir amoureux avec la personne dont je suis amoureux.

Qu'il s'agisse de la perte de mon petit chat, du départ d'un copain, d'un déménagement (éléments déclencheurs), c'est **moi** qui éprouve ces chagrins. Ils portent la marque de mon histoire, avec épreuves et deuils passés, séquelles ou cicatrices. Comme ma douleur, mes émotions sont des expériences personnelles et intimes, quelles qu'en soient les circonstances. Voilà pour les **contre sens**.

Le sens interdit, c'est toute comparaison, toute explication et surtout toute relation de causalité ou de mise en proportion entre émotion et source de cette émotion.

Le sens obligatoire, c'est trouver réconfort, accueil bienveillant auprès de « personnes ressources » autant pour les moments de bonheur que pour les nuits d'insomnie.

Se donner des permissions : traverser ses émotions

Cultiver les émotions

Les accueillir pour me sentir vivant et pour conserver ma vitalité. **Pour me respecter.**

Maîtriser leur expression

Pour conserver de bonnes relations avec ceux dont je partage la vie ou les activités, j'apprends à en maîtriser l'expression. **Pour les respecter.**

Exprimer, oui, mais pas n'importe où, pas n'importe comment, pas toujours. Oser, oui, en m'appuyant sur la maturité acquise grâce à l'accompagnement des adultes et à leurs modèles.

Solliciter de l'aide

Comment vais-je trouver de l'aide pour traverser cette crise émotionnelle ? Pour ressentir ma peine d'une part, et, d'autre part, exprimer ma souffrance – ou non – à ma façon. À moi, enfant, de faire le choix de parler ou de me taire, d'obtenir de l'attention pour dire ce que je ressens ou des bras pour pleurer.

- Qui va m'aider à cicatrifier ces **blessures du manque** pour accéder au **désir** ?
- Comment ces obstacles, tels des rites d'initiation, peuvent-ils me conduire à la confiance ?
- Comment passer de la rivalité au partage ? De la haine à l'empathie ?
- Enfin, comment accueillir la jalousie, épreuve nécessaire à mon développement pour éviter l'envie et mon engourdissement dans le dépit ?

C'est le franchissement de ces obstacles qui me donne accès au désir, c'est-à-dire à la curiosité, au mouvement générateur d'énergie, à « l'appel du grand large », à l'élan vers l'autre qui n'est plus prétexte à faire la guerre mais occasion de découvrir.

Acquérir des droits : être entendu et s'exprimer

En relation avec trois apprentissages :

- la personne témoin pour vivre la **confiance** ;
- l'expression de mes émotions pour sentir l'**énergie** ;
- la discipline du clivage pour construire mon **intimité** et la protéger.

La personne témoin

Elle n'est ni juge, ni arbitre, ni partie prenante. Elle fait preuve d'empathie. Elle ne cherche ni à expliquer, ni à comprendre, ni à minimiser, ni à consoler. Parce qu'elle m'**entend**, elle **me** donne une place, une importance, de quoi construire la confiance en moi.

L'expression de mes émotions

À distinguer du **ressenti** de mes émotions. C'est à moi d'apprendre à reconnaître ce qui bouge en moi et à maîtriser ce que je vais exprimer selon les personnes présentes, les circonstances, les codes...

Le clivage

Au fur et à mesure que je grandis, je suis capable de dire ou de ne pas dire, de pleurer devant le maître ou d'attendre le soir pour pleurer dans tes bras, Maman, de taper comme le bébé que j'étais ou de mettre maintenant des mots sur cette douleur d'injustice.

.....
 Le clivage, c'est cette faculté de différer une parole, d'attendre le bon moment pour crier de peur ou faire la confidence d'une humiliation.

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions : dire ? accompagner ?

Les mots que je transmets à mon enfant

Douloureux ou destructeur ?

Une émotion, comme une situation, peut être douloureuse.

Parce que c'est la vie !

Notre existence, avec ses heurts, ses malheurs, ses manques, ses pertes, est inévitablement accompagnée de souffrances et de frustrations.

Le traumatisme lui-même ne provoque pas les dégâts susceptibles d'handicaper la poursuite de notre vie (maladie, détachement, régression...). La solitude dans laquelle nous nous sentons enfermés pour vivre cette épreuve (silence et impression d'être à part) est destructrice. Le remède ? L'écoute et la bienveillance d'une personne disponible.

Désagréable ou négatif ?

Une émotion peut être une expérience inconfortable. Pénible par exemple quand elle accompagne une trahison. Mais c'est la trahison qui est une expérience cruelle.

Les émotions sont douloureuses certes, mais ne peuvent pas être qualifiées de négatives puisqu'elles ont la fonction d'éliminer les hormones sécrétées à la nouvelle de la tromperie, de délivrer l'organisme de ces substances et de rétablir – grâce à la parole, aux pleurs et à la plainte – un équilibre rompu avec le choc de cette découverte.

Notre chagrin n'augmente pas quand nous pleurons. Bien au contraire nos larmes nous délient. Les manifestations de notre détresse nous en affranchissent. Les mots et les témoignages d'empathie – avec ou sans contact physique – nous en délivrent.

Peur et inhibition

La peur est une émotion et à ce titre elle est à notre service comme source d'information dans le processus complexe de régulation qu'est notre vie. Elle nous indique une menace, augmente notre vigilance en mettant tous nos sens en alerte, nous prépare ainsi à réagir (nous battre ou fuir).

L'inhibition, c'est le détournement de cette alliée, de son rôle de vigile. Au lieu de répondre à la menace, nous restons la tête vide, les jambes coupées, en apnée. Donc vulnérables, alors que nous sommes en danger. Le trac nous prive de nos ressources : trou de mémoire lors d'un examen ou gaffe en présence de quelqu'un qui nous intimide.

Une confusion fréquente : colère et désamour

À quel moment avons-nous cru que colère et amour ne sont pas compatibles ! Où cette peur trouve-t-elle ses racines ? Qui nous a convaincus de nous taire plutôt que d'oser déplaire ? De renoncer plutôt que d'insister ? D'être sages plutôt que vivants ? De nous conformer plutôt que de nous affirmer ? À quel moment avons-nous compris que nous ne serions aimables, c'est-à-dire dignes d'amour, qu'à certaines conditions ? Et à quelles conditions ?

« Être tranquilles, obéissants, gentils, c'est-à-dire dans le désir des grandes personnes. »

Ni trop de questions. Ni vagues, ni conflits, ni désordre.

Or la colère est du côté du désordre.

Nous prenons le risque de déranger ou de contrarier et nous craignons alors de perdre cette acceptation inconditionnelle, gage de notre sécurité.

Tes inquiétudes d'enfant :

« Si je lui résiste, Papa me témoigne-t-il une présence à toute épreuve ? »

« Maman reste-t-elle solide et affectueuse si je refuse de goûter à son plat de poisson, de porter mes nouvelles chaussures ou d'aller au lit alors que toute la famille fait la fête ? »

Les dangers de certains mécanismes de défense

La dépression

Elle nous menace en l'absence de larmes et non l'inverse (voir chapitre 3, p. 61). De même, si je proteste contre les injustices, j'évite de retourner cette colère contre moi et de la transformer en abattement ou en prostration.

Le déplacement

Quand il y a méprise sur l'émotion, son origine ou la personne concernée. Par exemple :

- dans l'expérience de la jalousie : tu es tenté de diriger ta colère contre ton petit frère alors que tu es fâché contre moi, ta Maman, qui ne fais plus autant attention à toi ;
- dans l'expérience du chagrin : tu pleures sur la perte de ton ours alors que c'est ton grand-père qui va te manquer depuis qu'il est en maison de retraite.

Le déni

C'est-à-dire le réflexe, pour ignorer ce qui est douloureux, de préférer les illusions :

- de penser que tu souffriras moins de la séparation d'avec ton Papa, parce qu'on t'en donne la raison ;
- de croire qu'il vaut mieux oublier que parler, pleurer et demander du réconfort ;
- d'entretenir la légende que les garçons ne pleurent pas ;
- de préférer porter un jugement « méchante ! » que de reconnaître « je me sens humilié » ;
- bref, de pratiquer le « même pas mal ! » ou le « même pas peur ! ».

L'anesthésie

Ce sont les ruses pour éviter de sentir ses émotions :

- par la morale – ce qui est bien ou pas bien de ressentir (exemple de la jalousie) ;
- par l'alimentation qui consolerait et le sucre qui apaiserait ;
- par la télévision ou Internet qui distrairaient ;
- par les drogues et les médicaments qui insensibiliseraient.

L'identification

C'est-à-dire le risque d'être confondu avec une émotion.

Au moment où tu exprimes de la colère, par exemple, nous entendre, nous tes parents, te qualifier de coléreux ou colérique et ainsi t'enfermer en t'assimilant à ton comportement.

Rester vigilant aux risques de manipulation

La consolation

Te consoler, mon enfant, c'est tenter de faire l'économie de tous ces désordres de l'émotion et des turbulences de la vie.

C'est faire – plus ou moins consciemment – pression sur toi pour que tu reviennes à la raison, que tu te calmes, que tu cesses de pleurer, pire, que tu « comprennes ». Et qu'ainsi je puisse moi aussi cesser de ressentir, en écho, des émotions équivalentes, enfouies au fond de moi et pas suffisamment accueillies.

C'est ne faire confiance ni à toi, ni à moi-même pour traverser cet orage émotionnel, cette douleur, ces doutes.

C'est abandonner ma place de personne témoin.

Consoler, c'est m'appliquer à éteindre l'incendie chez toi, de peur d'être gagné par les flammes.

Quelques gestes réflexes supposés consoler :

- te rappeler : « Ça va passer », « Ce n'est pas grave », « Je l'avais pourtant bien dit/interdit/prévu » ;
- t'expliquer : « Elle ne l'a pas fait exprès » ;
- t'assurer que « c'est comme ça qu'on apprend », notamment à être prudent/attentif/obéissant...
- te distraire, t'occuper, changer de sujet, te faire rire ;
- te faire parler au lieu de t'encourager à pleurer ;
- parler au lieu d'être juste disponible ou de te prendre dans mes bras ;
- te donner à boire ou à manger au lieu de te proposer une boîte de mouchoirs et/ou ma présence ;
- croire, surtout, que pleurer augmente la douleur alors que les larmes libèrent les hormones, permettent de traverser le chagrin et lavent l'âme.

Trouver de l'aide... deux auteurs : Rudyard Kipling
et Aletha Solter

Si...

*Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,
Ou perdre d'un seul coup le gain de cent parties
Sans un geste et sans un soupir ;*

*Si tu peux être amant sans être fou d'amour,
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre
Et te sentant haï, sans haïr à ton tour,
Pourtant lutter et te défendre ;*

*Si tu peux supporter d'entendre tes paroles
Travesties par des gueux pour exciter des sots,
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles
Sans mentir toi-même d'un seul mot ;*

*Si tu peux rester digne en étant populaire,
Si tu peux rester peuple en conseillant les rois
Et si tu peux aimer tous tes amis en frère
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;*

*Si tu sais méditer, observer et connaître
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur ;
Rêver, mais sans laisser ton rêve être ton maître,
Penser sans n'être qu'un penseur ;*

*Si tu peux être dur sans jamais être en rage,
Si tu peux être brave et jamais imprudent,
Si tu sais être bon, si tu sais être sage
Sans être moral ni pédant ;*

*Si tu peux rencontrer Triomphe après Défaite
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,
Si tu peux conserver ton courage et ta tête
Quand tous les autres les perdront,*

*Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire
Seront à tout jamais tes esclaves soumis
Et, ce qui vaut mieux que les rois et la gloire,
Tu seras un homme, mon fils.*

Rudyard Kipling (1865-1936), écrivain britannique, auteur du
Livres de la jungle, prix Nobel de littérature en 1907.
Ce texte a été écrit en 1910.

Le poème de Kipling résume l'impératif du contrôle des émotions et glorifie cette éducation dont nous sommes peu ou prou les héritiers.

C'est la « pédagogie noire » dont Alice Miller décrit et analyse les effets tragiques dans chacun de ses ouvrages.

À son tour, Aletha Solter, avec les quatre postulats suivants, adopte une position radicalement différente, centrée non sur la priorité d'un conformisme social viril mais sur les besoins de l'enfant dès sa naissance, dont le besoin d'être respecté comme sujet.

Aletha Solter est psychologue suisse-américaine, spécialiste du développement et titulaire d'une licence en biologie humaine.

Quelle est l'originalité de son programme ? En voici les termes :

- S'adresser aujourd'hui à tout parent désireux que ses enfants soient coopératifs, disciplinés, autonomes et curieux d'une méthode démocratique avec respect mutuel entre adultes et enfants.
- Inviter, dans ses livres et ses ateliers, à créer un climat de sécurité dans lequel les enfants peuvent guérir de leur stress et de leurs troubles par la libération de leurs émotions.
- Suggérer aux parents, en accompagnant les enfants dans leurs jeux, leurs pleurs et leurs crises, de les aider à surmonter les expériences difficiles ou effrayantes et à équilibrer leur système nerveux.

En résumé, voici les quatre postulats de ses livres :

- Le nouveau-né sait de quoi il a besoin.
- Si ses besoins sont satisfaits et qu'on ne lui fait pas mal, il sera gai, intelligent et aimant.
- Le bébé est extrêmement vulnérable, ses peines et ses besoins insatisfaits peuvent avoir des effets durables.
- Il a toutefois la faculté de guérir spontanément de ses peines si on l'autorise à exprimer ses sentiments de détresse.

La juxtaposition entre ces deux pages témoigne de l'évolution de notre regard sur l'enfant, de nos réflexions et de nos objectifs d'éducateurs.

Chapitre 5

La parole : une affaire de codes

Une manière de se séparer

Avant d'être un outil de communication, l'acte de parler, pour l'enfant, est une façon de se séparer : il sort de la relation fusionnelle où « Maman » est supposée savoir, anticiper, deviner. À son tour de trouver les mots pour s'exprimer, demander et signifier son individualité.

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : la parole

Coder

Enfant, je m'exprime selon des modèles et des exemples, j'imité, je copie les comportements avant d'y introduire ma voix.

Selon que j'articule ou bafouille, choisis les mots qui font de l'effet ou parle comme un bébé, j'observe la réaction des grands et m'y adapte pour obtenir ce que je veux. Faire rire, avoir l'attention, provoquer l'admiration, me faire prendre en charge, tout est question de codes.

À leur tour, ceux qui m'entourent s'expriment : ils codent, je décote et cet exercice de traduction exige de moi autant de sens de l'observation et d'intelligence.

Eux aussi choisissent de parler fort ou non, de se faire prier, de couper la parole, de se plaindre ou d'intimider. Autant de modèles pour moi. Qu'est-ce qui marche avec Papa ? À quels mots Maman est-elle sensible ? Je note que Grand-Papa ne supporte pas d'être dérangé le matin et que Mamie, elle, déteste qu'on se plaigne !

Choix des mots, choix de la musique de la voix, choix du moment pour parler. Voilà qui me donne accès à la relation d'échange.

Décoder

Écouter ce qui est dit : les mots, le texte. Nous écoutons plus ou moins selon les conditions matérielles et les distractions.

Enfant, j'écoute les consignes de sécurité de l'avion en espérant qu'il y aura un bon dessert sur le plateau.

Élève, j'écoute le cours sur le Moyen Âge en surveillant l'heure/en cherchant à attirer l'attention de mon copain au dernier rang/en luttant contre l'envie de dormir.

Entendre. Je perçois plus ou moins, selon ma disponibilité émotionnelle, ce qui n'est peut-être ni formulé, ni explicite, mais qui se glisse entre les mots, apparaît dans la voix, les gestes, les hésitations.

Quand toi, Papa, tu m'interdis de sortir jouer après le dîner, j'entends soit ta peur que le travail scolaire ne soit pas fait, soit que tu as encore du mal à me laisser m'envoler...

Et **accueillir** la personne qui parle. Je lui donne priorité sur ce qu'elle exprime et sur la façon dont elle l'exprime. C'est écouter avec le cœur. M'accueillir quand je suis malade, c'est faire passer mon besoin de réconfort avant ton stress de la désorganisation de la journée.

« Les mots sont des morceaux d'affection qui transportent parfois un peu d'information. »

Boris Cyrulnik.

Prendre la parole, quelle aventure !

Il ne s'agit pas seulement de prononcer des mots, de choisir le moment et l'interlocuteur. Parler, c'est d'abord prendre le risque de se montrer. De révéler quelque chose de mon intimité. C'est initier une rencontre avec l'autre. Que se passe-t-il alors, grâce à cet échange de mots et de regards ?

Se donner des permissions

S'exprimer

J'ai cinq façons de me faire exister :

- Parler avec d'autant plus d'autonomie que je grandis.
- Pleurer : laisser mon corps dire mon émotion.
- Prier : reconnaître mon besoin d'aide et solliciter pour recevoir du secours.
- Me plaindre : demander à une personne disponible d'être témoin d'une douleur ou d'une émotion sans être ni dans la posture de victime, ni dans l'attente d'être « sauvé ». Me plaindre, non pour faire un reproche, mais pour être accueilli.
- Protester : oser dire non pour défendre mon territoire.

Dire « je »

J'ai plein de façons de « dire » pour exister :

- je m'exprime : « J'aime mieux rester à la maison qu'aller au jardin » ;
- je me confie sans faire de secrets : « J'aurais voulu être enfant unique » ;
- je me montre si je veux : « Ma maîtresse, je la trouve belle et je voudrais toujours rester avec elle » ;
- je contredis pour me distinguer : « Je ne te crois pas », « Tu n'es pas ma Maman » ;
- je me plains sans me lamenter : « C'est trop dur d'être l'aîné ! » ;
- je mens sans manipuler : « Mais si, je me suis brossé les dents » ;
- je joue sans tricher avec les mots : « les dessins allumés » ;
- je fais rire sans me moquer, en imitant, ou en prenant un accent ;
- je m'affirme sans agresser : « Non, je ne suis pas d'accord » ;
- je proteste sans blâmer ni juger : « Non, je ne veux pas prêter mes affaires à Carole. »

Agressivité et violence

Pas de respect possible sans une distinction claire entre ces deux concepts. Notre culture, dans un fâcheux déni de la fonction vitale de l'« agressivité », prive ce mot de sa composante instinctive et protectrice. Oui, l'agressivité peut déranger, mais c'est elle qui me fait réagir, moi, enfant, quand je veux défendre mon intégrité :

- **Intégrité physique** quand je manifeste à ma façon : des coups si un autre enfant me frappe, un cri pour soulager la douleur d'un soin ou la peur d'une piqûre, des mots quand, plus grand, je sais identifier mon émotion.
- **Intégrité psychologique** quand je me donne la liberté d'exprimer mon désaccord face à une injustice (privilege accordé au petit frère), à un chantage (« tu seras puni si tu n'obéis pas ») ou à une trahison (révélation en public d'une confidence).

- **Intégrité affective** si je ne suis pas validé dans un geste ou une parole personnels. Protester, alors, pour défendre mon territoire, serait affirmer encore et encore mon droit de sentir ce que je sens, aimer ce que j'aime et refuser de dire le contraire pour satisfaire les adultes : « Non, je n'aime pas aller à la piscine. »

Acquérir des droits

S'affirmer

Recommandations pour qu'affirmation et respect soient compatibles :

1. Je parle en mon nom.
 - « Je n'aime pas le fromage » et non « le fromage est mauvais ».
2. Je parle aux personnes en leur présence.
 - Donc pas de commentaires sur elles en leur absence.
3. Je distingue **faits** (observables) et **opinions** (cadre de référence subjectif).
 - « Tu n'as pas l'âge légal pour cette activité » (fait).
 - « Tu ne comprendrais pas » (opinion).
4. Je distingue ce qui pour moi est négociable ou non, acceptable ou non.
 - Prêter ou non ma chambre, mon livre, mon vélo.
5. Je me souviens que chacun ne parle que de soi, notamment quand il m'accuse d'égoïsme...
6. Je distingue ce que je dis/fais... et qui je suis ainsi que ce que tu dis/fais... et qui tu es.
 - Je peux dire une bêtise sans être bête.
 - Je peux dire un mensonge sans être menteur.
7. Je m'autorise à juger une action, un travail sans jamais juger la personne qui est, elle, à respecter inconditionnellement.
 - « Ton gâteau est raté » et non : « Tu es vraiment nulle en cuisine ! »

8. Je distingue **protester** et **reprocher**, **refuser** et **rejeter**.

- **Protester** : « Non, je ne veux pas que tu entres dans ma chambre. »
- **Reprocher** : « Tu aurais dû frapper avant d'entrer ! »
- **Refuser** : « Merci pour ton invitation mais je ne serai pas là pour ton anniversaire. »
- **Rejeter** : « Je ne veux pas venir chez toi. »

9. Je suis attentif aux mots et aux codes.

- Je choisis mes expressions selon que je m'adresse à mes camarades d'école, à mes parents ou à mes grands-parents.

10. J'identifie cinq bleus à l'âme, différents pour chacun, qui me rendent vulnérable en cas de critique.

- Ai-je du mal à supporter qu'on me parle de la couleur de mes cheveux, de mes fautes d'orthographe, du jour où j'ai volé au supermarché ? Comment éviter ces sujets ?

Se taire

Ne pas répondre aux questions, sans culpabilité.

Garder pour moi ce que j'ai éprouvé, observé, aimé ou pas aimé.

Faire la distinction entre ce que je préfère dire et ce que je choisis de ne pas dire.

Construire une frontière.

Élaborer mon jardin secret et sentir que j'ai cette liberté.

Mentir

À condition de différencier mentir et manipuler. Vous-mêmes, adultes, faites-vous la distinction entre les deux attitudes ? Certes, dans les deux cas, je dis quelque chose de faux en sachant que c'est faux :

- Je **mens** si, en devinant l'attente de mon interlocuteur, je tente de satisfaire **son** désir : « J'aime beaucoup ton cadeau/dessin ! »
- Je **manipule** si, en dissimulant mon intention, je veux satisfaire **mon** désir : « Maman, est-ce que tu as vu qu'il y a des soldes au magasin de jouets ? »
- Je peux aussi utiliser le mensonge pour manipuler : « Oui, les parents de Juliette seront présents à sa fête. »

Ma responsabilité de parent, c'est de...

[Me] poser des questions

Comment aider mon enfant à oser, même s'il a peur ?

Comment l'accompagner dans l'expérience de l'intimité, c'est-à-dire d'un partage souvent doublé d'ambivalence ?

Quelques expressions à filtrer

Parce qu'elles sont là, disponibles, elles nous dispensent souvent de toute réflexion sur notre responsabilité :

- « Je n'avais pas le choix. »
- « Je ne l'ai pas fait exprès. »
- « Je n'ai pas pu faire autrement. »
- « Ce n'est pas de ma faute. »
- « Je n'ai pas eu le temps » (au lieu de « je n'ai pas su m'organiser » ou « J'ai fait le choix d'autre chose »).

Elles cachent – bien mal – un double fond :

- « Tu devrais le savoir » (culpabilisation).
- « Tu comprends bien que c'est la seule solution » (invitation à se soumettre sans réagir).
- « Je ne suis/serai pas capable » (disqualification).
- « Ne t'inquiète pas, mais... quand même ! », « Oui, mais... » (messages à double détente).
- « Je ne sais pas » (passivité).
- « J'aurais mieux aimé... » (insatisfaction).

Les automatismes

Ils sont prêts à l'emploi, ponctuels ou familiaux.

Nous les avons détestés chez nos parents. Nous avons même pu nous jurer de les bannir de notre lexique. Et ils réapparaissent, comme des flaques sur le chemin.

À quoi bon dire : « Ce n'est pas grave » ?

À quoi fait référence l'opposition « normal »/« pas normal » ?

À qui profitent les étiquettes : « Je suis nul », « Tu es gentil/méchant/sage », « C'est tellement bête ! » ?

Comment résister aux comparaisons : « moins doué que son frère », « plus travailleur que Damien » ?

Par quoi remplacer « Il faut », « Je devrais » et surtout « J'aurais dû » ou « Tu aurais pu » ?

De qui parlons-nous, quand nous disons à nos enfants « Papa rentre tard ce soir » ? En effet, quand je dis « Papa », je nomme mon père, pas celui de mes enfants !

Les parasites dans la relation

Je propose d'analyser quelques phrases-réflexe qui, provoquant un malaise, menacent le lien. En débusquer la violence nous permettra d'identifier l'origine du trouble qui fait tout à coup écran dans la relation. Je fais le choix de la question : « **Maman, est-ce que tu m'aimes ?** » pour débusquer les artifices qui évitent de répondre à cette question, rien qu'à cette question, tout simplement.

Nier

- la question, par le silence ;
- son importance en la disqualifiant, par exemple :
 - « Quelle drôle de question ! »
 - « Mais enfin, tu le sais bien. »

Éviter de répondre

- En éludant par une manipulation :
 - « Tu me poses cette question alors que tu dois réviser ton contrôle de maths. »
 - « Tu vois bien que je suis occupée. »

- En répondant à côté (ce que les analystes transactionnels appellent les transactions tangentes) :
 - « J'ai été heureuse d'être enceinte de toi. »
 - « Avec ton père, notre bonheur était de fonder une famille. »
- En répondant à une autre question qui n'est pas posée :
 - « Oh, j'ai toujours souhaité des enfants. »
 - « Je rêvais d'avoir une fille plutôt qu'un fils comme aîné. »
- En réagissant par une question :
 - « Mais qu'est-ce qu'aimer veut dire ? »
 - « Pourquoi cette question ? »
 - « Est-ce qu'il s'est passé quelque chose aujourd'hui ? »
 - « Et toi, est-ce que tu m'aimes ? »
- En cherchant à interpréter la question :
 - « Y a-t-il un lien avec la date de ton anniversaire ? »
 - « As-tu peur que je ne t'aime pas ? »

Noyer la réponse

- Dans une mousse émotionnelle :
 - « Comme je suis touchée que tu me poses cette question ! Tellement émue que je ne trouve plus les mots ! »
- Dans une rationalisation qui ferait de la question un thème de réflexion et non une demande de réassurance. C'est la tête qui réagit plus que le cœur.
 - « Oui, puisque tu es mon enfant. »
 - « Oui, bien sûr ! »
 - « Dolto, elle aussi, considère que l'amour maternel... »
- Dans une généralisation :
 - « Mais voyons, tous les parents aiment leurs enfants ! »
 - « Oui, comme je vous aime tous. »
 - « Oui, et c'est l'instinct maternel. »

- Dans le surdétaillage, en noyant le poisson :

« Quand j'ai moi-même posé cette question à ma mère, elle n'a pas su me répondre. »

Autant de subterfuges pour éviter d'accueillir la question, de me la poser et d'oser y répondre... Est-ce un sujet si tabou ?

Être vigilant aux risques de manipulation

Volonté de comprendre et de faire comprendre

Notre discours habituel insiste sur la nécessité de comprendre. Peut-être, oui, à la lecture d'un mode d'emploi, comprendre le fonctionnement d'un moteur... Mais dans la rencontre avec celui que je ne connais pas, ou plus difficile encore, avec celui que je crois connaître depuis toujours : toi, mon enfant, il s'agit bien davantage d'accueillir avec le cœur que d'analyser avec la tête.

| Comprendre | Entendre |
|--|--|
| Exige des réponses des explications | Propose des questions |
| - Rassurance | Accepte qu'il n'y ait pas toujours de réponse |
| - Confirme | - (R)éveille |
| - Classe | - Inquiète |
| | - Trouble |
| Du côté de l'ordre | Du côté du désordre |
| Du côté du confort | Du côté de la surprise |
| Risque d'enfermer | Risque de déranger |
| + dangers de la pensée unique | + bénéfices de l'ouverture |
| Justifie l'hétérophobie, l'aversion pour ce qui est différent ou inconnu | Fait l'expérience de la peur de l'inconnu |
| Du côté du mental | Du côté du sens |
| Du côté de la raison | Du côté de l'intuition |
| Du côté de la logique | Du côté du cœur |
| Donne priorité | |
| Au contenu du propos | À la relation |
| À ce qui est dit | À ce qui n'est pas dit |
| À ce qui est conscient, argumenté, prouvé | À ce qui relève de l'inconscient, de l'imaginaire, du symbolique |

| Comprendre | Entendre |
|--|---|
| Est assorti de dangers d'assimilation d'attributions d'interprétations fermées de conseils de solutions | Est accompagné de risques d'hypothèses de suppositions d'interprétations ouvertes de reformulations de paroles échangées |
| <ul style="list-style-type: none"> - Menaces de jugements - Danger de manipulations - Parti pris de l'incrédulité | <ul style="list-style-type: none"> - Bienfait de la curiosité - Chance de rencontre - Occasion d'une expérience d'intimité |
| Système | |
| Fermé Centripète | Ouvert Centrifuge |
| Importance | |
| De vérifier pour contrôler D'avoir des preuves De savoir et d'avoir raison | D'être présent D'être témoin De faire confiance |
| L'autre | |
| Comme objet d'observation, d'analyse Et/ou comme objet de contrôle | Comme interlocuteur différent de moi Comme sujet à accueillir, à respecter |

Trouver de l'aide... un auteur : Philippe Chaillou

Président de la Cour d'appel des mineurs de Paris, il s'appuie sur son expérience de juge des enfants pendant quinze ans pour nous alerter sur les dérives individualistes de la loi. Il insiste :

« La loi est une disposition d'ordre général qui impose aux membres d'une société un certain nombre de règles communes qui leur permettent, au prix d'une aliénation de l'individu, de vivre ensemble. La cohésion d'une société tient pour beaucoup à la qualité de ce lien qui codifie les valeurs de renoncement du groupe.

Or, nous assistons aujourd'hui à un affaiblissement de la dimension collective de la loi. Cette notion de renoncement de l'individu au profit de la collectivité a quasiment disparu au bénéfice d'une conception de la loi ayant comme finalité d'apporter à tous satisfaction et bonheur. Comme cela est impossible, car il n'y a pas de groupe sans renoncement, l'aliénation que suppose la loi n'est plus maintenant supportée par tous mais seulement par une partie de la société. La montée de l'exclusion, l'avènement de la société duale n'ont pas d'autre explication que cette faillite de la dimension collective de la loi.

De la même manière, la loi, dont ce n'est pas la fonction, propose désormais des solutions pour tenter de répondre à des situations particulières. Comme dans un libre-service, elle se veut, dans sa diversité nouvelle, à la disposition de chacun. »

Philippe Chaillou, *Violence des jeunes, l'autorité parentale en question*, Éditions Gallimard, 1996.

Chapitre 6

Les valeurs : une lecture du monde

Faire le deuil d'être parfait

Nos enfants n'attendent pas de nous que nous soyons parfaits. Ils ont besoin que nous soyons vivants, avec des élans, des émotions, des doutes et des questions. Ils sont sensibles à cette cohérence qui exige un minimum d'unité entre ce que nous disons/pensons/faisons et ressentons.

Ils sont prêts à respecter nos limites (avoir peur de voyager en avion), nos contradictions (leur interdire de fumer en étant nous-mêmes fumeurs) et nos erreurs, à condition que nous reconnaissons ainsi nos manquements (écarts de langage, impatience...).

Faisons le deuil de l'obligation supposée et irréaliste d'être irréprochable !

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : la valeur

La valeur est à illustrer, au singulier ou au pluriel, afin de mieux la distinguer des traditions, habitudes ou principes.

Observer

- Chez Baptiste, personne ne mange de viande : ils sont végétariens.
- La maman de Marion lui fait tout le temps des câlins en lui donnant des petits noms doux.
- Alice sera trilingue : elle parle anglais avec son Papa, italien avec sa maman et elle apprend le français à l'école avec nous.
- Mon papa, quand il était petit, vouvoyait ses parents comme dans un livre d'histoire de France.

Comparer

- J'ai cinq euros d'argent de poche, mais pas mon copain Adrien.
- Chez ma cousine Flore, on a le droit de regarder les dessins animés. Pas à la maison : mes parents pensent que la télé rend idiot. Ils disent qu'il faut lire pour devenir adulte.
- Dans la famille de Ziyad, la vie est différente parce qu'ils sont musulmans. Papa, explique-moi !
- Qu'est-ce que c'est, la différence entre inhumation et incinération ? Je vais regarder sur Internet.

Analyser

- Dans un documentaire sur l'Himalaya, j'ai vu une fille de 11 ans comme moi qui gardait les chèvres. Je me demande si elle est heureuse.
- Comment vivent les gens qui restent toute leur vie à l'hôpital ?

- J'ai appris un nouveau mot « convention » : on fait comme les autres pour éviter les surprises. Maman me dit que c'est utile mais que le respect, c'est mieux.
- Papa, pourquoi tu mets toujours un costume triste pour aller au bureau ?

Conquérir la permission de penser par lui-même

Le luxe d'une éducation respectueuse.

Mais respectueuse de quoi ?

- Du désordre suscité par les questions, les pieds dans le plat, le spot sur le sujet tabou, l'enquête sur le secret de famille.
- Des confrontations avec votre propre modèle du monde que, soudain, moi, votre enfant, je remets sens dessus-dessous.
- De ma jubilation à vous contredire, à connaître une réponse ou une technique que vous ignorez, à afficher une expertise de la génération Y.

Ah, tous ces mots codés qui rendent ostensible le fossé entre « Petite Poucette », comme l'appelle Michel Serres, en référence à la dextérité des jeunes sur le clavier des téléphones, et vous tout à coup plus conscients de votre embarras et de votre résistance à apprendre cette langue étrangère.

Heureusement, il y a, pour vous adultes, l'immense plaisir d'être témoins amusés de cette conquête d'une intelligence libre. Mes bons mots, mes blagues, ou ma découverte des jeux avec les homonymes par exemple : la colonne verticale/la Tour Échelle/le poteau rose. Ma capacité à mimer, à jouer un personnage, à imiter, à faire rire.

C'est parce que je pense par moi-même que je choisis mes vêtements, propose telle histoire à lire plutôt qu'une autre, demande « pourquoi ? » jusqu'à épuisement de votre capacité d'attention ou d'imagination.

C'est parce que je m'approprie ma faculté de « cogiter » que je peux anticiper, différer une sollicitation, ruser pour obtenir ce que je veux et mentir. Oui, mentir suppose de l'intelligence, de la mémoire et aussi

l'empathie qui crée des liens avec un autre dont je m'amuse à deviner le désir, les faiblesses ou les besoins.

Quand je « réfléchis avec ma tête », je peux questionner, calculer, estimer le prix à payer pour telle initiative ou tel risque. « Maman dira non, mais avec Papa, ça vaut le coup de tenter ma chance ! »

J'ose décider et me tenir à ma décision. Ne pas répondre à une question ou refuser tel dessert. J'ai la liberté de dire que je ne sais pas et demander de l'aide. J'ai la capacité de discerner ce qui me fait « oui » ou me fait « non », quitter un camarade « charismatique » pour un copain qui est important pour moi, en résistant à la pression de l'entourage.

Grandir, c'est douter, multiplier les « pourquoi » et m'interroger sur les thèmes de la justice, du mal, de la mort : pourquoi est-ce que mon petit chat ne bouge plus ? Pourquoi les accidents, les guerres, les SDF ? Pourquoi Loïc a-t-il la peau toute noire ? Pourquoi Mamie reste-t-elle à l'hôpital ? Pourquoi est-ce qu'on dort la nuit ?

C'est réaliser que Papa-Maman se trompent aussi, sont parfois dupes, donnent des explications approximatives, voire nettement erronées. Que dites-vous en réponse à : « Mamie ne peut plus venir à la maison, dis-moi pourquoi ! » « Suicide, qu'est-ce que ça veut dire ? »

C'est une étape de croissance que de pouvoir faire la distinction entre des questions avec réponses et des questions sans réponse(s).

Ces interrogations ont vocation à nous laisser, petits et grands, dans l'inconfort – et le plaisir – d'une quête perpétuelle. Le doute est là, aiguillon d'une réflexion à partager ou à mûrir seul.

Ces questions m'invitent à trouver des pistes dans les contes, à imaginer, à rêver, à lire des histoires pour nourrir mon jardin intérieur, à insister pour connaître le point de vue des autres, leurs propres explications à tous ces mystères, leur façon de se débrouiller avec les énigmes de la vie. À chacun de dessiner sa propre carte du monde.

Acquérir le droit d'être en conflit

Être en conflit, ce n'est pas forcément une question de valeurs. Qu'est-ce que c'est ?

Définir le conflit

Distinguons trois couleurs de ciel.

Ciel bleu

Beau temps dont chacun rêve, tout en sachant qu'il ne peut être permanent.

Savourons le confort de ces moments de bien-être, avec la délicatesse des échanges entre générations, la tendresse partagée et un zeste d'humour « bon enfant ».

Cet état d'équilibre est précieux, fragile, précaire.

Ciel gris ou voilé

Température plus fraîche, tout à coup, menaces de pluie...

Dans la famille réunie, des nuages : apparition de tensions, surprise d'un mot agressif, malaise d'un silence ou d'une soudaine hostilité.

Cet inconfort est-il nouveau ou chronique ?

Comment se manifestent la rivalité entre sœurs, la jalousie d'un frère cadet ? Répartition des chambres : qui a la plus grande ? Attribution des places dans la voiture : qui est près de la fenêtre ? Choix du film à regarder en famille ou du menu d'anniversaire.

S'agit-il d'un problème de territoire à traiter, de solutions à imaginer pour permettre à chacun de trouver une juste place, d'une injustice à reconnaître et à mettre en mots, sans prétendre la dissoudre ?

Qui écoute les opinions de ses frères et sœurs sans se moquer ? Qui est curieux des valeurs de ses enfants sans les interrompre ni faire des commentaires ? Y a-t-il la garantie que les « croyances » des plus jeunes seront accueillies avec le même respect que les convictions des aînés ?

Faisons de la place aux désaccords sans les dramatiser ni tenter de les réduire comme s'ils étaient l'antichambre de ruptures.

Ciel noir

Nuages de plomb, éclairs, tonnerre, bourrasques, tempêtes, ouragans, avec parfois des airs de fin du monde.

Méfions-nous des discordes qui risquent de dégénérer en violence. Prenons garde aux débats susceptibles de provoquer des brouilles. Soyons attentifs aux éclats ou aux mots qui laisseraient des traces de brûlures ou des blessures difficiles à cicatriser !

Dans ces zones de turbulences, il est urgent de retrouver bon sens, règles de sécurité et priorité du respect pour les traverser sans dégâts irréversibles. Et peut-être même d'en sortir non seulement vivants mais plus puissants et plus confiants.

Distinguer la nature du conflit

Conflit de valeurs

Chacun peut poser ses opinions tout en respectant celle des autres et exiger que les siennes soient respectées : croire ou non en la vie après la mort.

Conflit de besoins

Chacun peut défendre ses intérêts, argumenter, insister : pour le choix d'une chambre, d'un établissement scolaire, d'un traitement médical...

Conflit de désirs

Les protagonistes sont invités à exposer, à plaider, à faire des compromis et à accepter la frustration à l'issue des choix : préférer tel ou tel livre à offrir à Papa, choisir le restaurant ou la musique à écouter dans la voiture...

Conflit de personnes

Lorsque les trois précédents n'ont pas été traités selon leur logique propre. Il ne s'agit plus vraiment d'un conflit mais d'un règlement de comptes : rancune à l'égard d'un cousin dont chacun serait bien embarrassé de préciser la faute...

L'hostilité plus ou moins souterraine prime sur l'enjeu du conflit et la volonté de « priver l'autre » illustre cette impasse de la relation qui exclut empathie et respect : c'est « prendre l'autre en grippe ». L'évidence de la mauvaise foi en est un signe indiscutable.

Différencier

- **Le conflit** qui suppose un enjeu et qui propose de passer de la compétition à la collaboration : débat suscité par l'interdit de manger les frites avec les doigts ; choix de la couleur du papier peint pour le salon... Que sommes-nous capables de tolérer pour éviter le conflit !
- **Le désaccord** qui est le constat d'une divergence d'opinions, de valeurs ou d'idées et qui n'est nullement contraire à la qualité de la relation : désaccord entre vous, parents, sur la permission que vous donnez ou non de sortir de table avant la fin du repas.
- **Le problème** – à distinguer des personnes concernées – qui, une fois posé, attend une solution : celui posé par des allergies ou des intolérances alimentaires, notamment à la cantine ou en classe de neige.
- **La crise** qui nécessite un cadre, souvent un tiers – exemple de la médiation – et une régulation afin de réduire les tensions ou les risques d'escalade : dans la famille, lors de la décision de supprimer le Nutella ou la viande hachée.
- **L'émotion**, qui a besoin d'être exprimée et accueillie comme une expérience à partager : peur que, moi, enfant, je ne mange jamais de légumes, colère quand je décrète : « J'aime pas ça. »

Négociateur

- Envisager quatre options sans en disqualifier aucune puisqu'il s'agit d'outils au service de la relation et du respect :
 - M'affirmer, oser dire « je ».

- Protester, voire agresser sans violenter pour défendre mon territoire.
- Fuir, changer de sujet ou de pièce.
- Jouer, mentir, séduire, dissimuler...
- Identifier et poser mes besoins. Entendre ceux de mon interlocuteur.
- Reconnaître ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas pour moi.
- Accepter la frustration dans la négociation, admettre de perdre quelque chose (deuil du « tout ou rien »).
- Puiser dans ma créativité des réserves d'énergie et de plaisir.
- Choisir d'être satisfait de la négociation et m'y tenir.

S'équiper

Quels sont les **outils** à mettre au service de la gestion des conflits ?

- **La négociation**, sans perdants, qui suppose modèles vivants et entraînement intensif.
- **L'écoute active**, qui est empathie maximum mise au service de l'autre afin de lui permettre de (re)trouver ses ressources.
- **L'écoute flottante**, qui est choix de rester en contact avec la personne (émotions, besoins...) sans me laisser accrocher par ses propos. Ni débat, ni jugement !
- **La communication responsable** qui, comme la Communication Non Violente (CNV) dont elle est la sœur jumelle, est le refus de tout triangle dramatique (Victime/Sauveteur/Persécuteur), et l'acceptation courageuse de « Je suis responsable de toutes mes émotions ».
- **Le mensonge**, à distinguer de la manipulation (cf. p. 104), qui trouve dans cette option une précieuse protection ou bien un gage de respect supérieur à la vérité. « Je ne sais pas ».
- **La contre-manipulation**, qui ferme la porte au débat et permet donc d'esquiver les pièges de la dépendance. « Je ne peux pas t'empêcher de le croire. »
- **L'humour** qui, distinct de l'ironie ou de la dérision, rapproche les protagonistes et élimine les traces possibles d'animosité dans le conflit. Rire *avec* l'autre et non rire *de* lui.

- Le **clivage** qui, gage de maturité, permet de rester maître de moi dans les situations les plus bouleversantes. Je peux mettre « au frigo » le désordre de mon émotion pour garder le cap, prendre la réalité présente en compte et rester en relation. « J'y réfléchirai plus tard » comme déclare Scarlet O'Hara dans *Autant en emporte le vent*, au moment de cacher le cadavre de l'homme qu'elle vient de tuer.

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions

Valeurs et principes

Comme les étoiles dans le ciel, il nous est souvent difficile de nommer nos **valeurs**. Pudeur de partager ce qui nous anime et nous donne de l'élan ? Absence de modèles pour mettre un nom sur ce qui a du prix pour nous ? Manque d'occasions d'en parler ?

Pour les **principes**, c'est plus simple. Il y a toutes les phrases entendues dans l'enfance, « les mamandises », les « ma mère me l'avait bien dit ».

Les impératifs aussi : « Les garçons ne pleurent pas. »

Les rappels à l'ordre commençant par une négation comme mode d'emploi pour enfants modèles :

- « On ne parle pas aux étrangers. »
- « On ne prête pas son chewing-gum. »
- « On ne montre pas du doigt. »

Ou bien les consignes telles que :

- « On prête ses jouets. »
- « Touche avec tes yeux. »
- « Si tu commences, tu finis. »
- « Sois gentil, il est plus petit que toi. »

Souvent confondus avec les usages, les principes rappellent la bien-séance, les conventions et les normes.

Ces bouts de sparadrap nous tiennent collés à des idées qui ne sont pas les nôtres et dont nous ne savons ni d'où elles viennent, ni à quoi elles servent, ni surtout comment nous en débarrasser. En effet, elles peuvent réapparaître sans crier gare dans nos consignes à vous, nos enfants : « L'aîné doit donner l'exemple. » Ou nos fausses questions : « Tu n'as plus faim et tu veux une banane ! ? »

Nous y adhérons encore, faute de réflexion personnelle, par mimétisme ou par paresse. Faute d'abord du courage nécessaire à la remise en question de nos habitudes et faute de cet esprit critique susceptible de donner du prix à nos choix.

Les **principes** – supposés immuables et universels – donnent des alibis commodes, protègent d'un débat ou d'une contestation, confondent autorité et pouvoir : « On ne réclame pas ! », « On mange de tout. »

Les **valeurs**, elles, sont à la fois solides et vivantes, c'est-à-dire toujours en évolution. Expérience passionnante que celle d'animer un débat où vous, enfants, exposez ce qui a de la valeur pour vous, avec l'inévitable cocktail entre ce que vous avez entendu à la maison et ce que vous commencez à cultiver dans votre propre jardin de vie intérieure.

Autre exercice à vous proposer, celui de prendre le contre-pied de certains adages :

- « C'est trop beau pour ne pas être vrai. »
- « La vie appartient à ceux qui se lèvent tard. »

Nos valeurs guident notre action, réconfortent dans les crises, réchauffent l'âme dans les tempêtes, tirent vers le haut dans le découragement.

Les NTC (Nouvelles Techniques de Communication)

Magie et mirage des images

Nos souvenirs d'enfance sont associés à des illustrations de contes ou de livres qui nous ont émerveillés. Leur magie s'exerçait par cet accès à l'imaginaire. Nous pouvions alors construire un monde à partir de ces éléments réels ou fictifs et cette élaboration nous était personnelle et unique. La frontière entre notre univers réel et ce jardin extraordi-

naire était sécurisée et sécurisante. Nous passions d'une logique à une autre, de la réalité au rêve et inversement. L'un nourrissait l'autre sans s'y confondre. Au cas contraire, les adultes s'inquiétaient et donnaient l'alerte.

Aujourd'hui, quand ces univers sont confondus, nous passons de la magie au mirage. Nombreuses sont les analyses sur les effets toxiques de certains jeux. La superposition entre jeu et torture est sans conteste un échantillon alarmant de cette violence subie d'abord, puis reproduite sur soi ou sur d'autres.

Qu'en est-il de ces mêmes risques dans les images multipliées aux JT, dans la pornographie (à tous les degrés, *soft* ou *hard*), dans l'érotisation du monde en général, *via* pubs et médias ?

Banalisation d'une séduction qui pousserait les petites filles à se métamorphoser en « Lolita », en « petits rats » anorexiques, en produits de consommation. Et vous, les garçons, en machos.

Danger(s) de ce dérapage de la magie (où nous restons acteurs) en mirage (où nous devenons, par degrés, objet passif, soumis et consentant).

Comme parent, ce qui m'intéresse, c'est ma responsabilité dans ma relation « aux jeunes ». Comment sortir de mon propre aveuglement ? Sur quoi m'appuyer pour protester ? Protester contre quoi, auprès de qui ? Quelle est ma légitimité à donner priorité à ce que je ressens, pense, choisis ? Comment vous aider, vous dont j'ai la responsabilité (à un titre ou à un autre), à acquérir ce discernement, à protester, et dans cette marée de violence, à protéger votre intégrité ? Comment donner à chacun le droit à son intimité ? Comment vous inviter à prendre soin de votre jardin secret et comment vous encourager à fermer votre porte, avec énergie et détermination quand vous vous sentez menacé ?

Pour ma part, je reste convaincue que l'aptitude de chacun à créer ses frontières, à refuser la pollution et à rester en « bonne santé », commence au tout début de la vie, en famille, notamment au moment des repas. Respect des règles de la vie commune et respect de chacun, dans ses goûts et dégoûts, appétit ou satiété, curiosité ou crainte du nouveau...

Lorsque j'étais enfant, ai-je eu le droit de ne pas me servir de poireaux si je ne les aimais pas ou si je n'avais pas faim ?

Et simultanément, ai-je eu l'obligation d'intérioriser les codes sociaux afin de respecter ceux dont je partageais la vie ?

Ai-je fait la distinction entre l'impératif d'aller dans ma chambre à telle heure et de dormir à telle heure ?

Respecter l'organisation de la famille et ses horaires communs est une chose positive. Te laisser croire, mon enfant, que c'est à nous, tes parents, de savoir – à ta place – quand tu devrais t'endormir en est une autre, abusive.

Suis-je moi-même plus souvent dans la peur de déplaire, dans la complaisance ou trouves-tu dans ma relation aux autres un exemple de juste protestation ?

De quoi es-tu témoin ? À défaut de m'être respecté ou fait respecter, ai-je au moins pris la responsabilité de mon comportement en formulant éventuellement malaise, regrets, voire culpabilité ?

De quoi avons-nous si peur, nous, parents ? Savons-nous accueillir, comme un signal d'alarme, la gêne dont toute relation avec un prédateur est assortie ? Donner à ce trouble sa place et du sens ? Sortir de cet état d'hypnose ? Identifier le même embarras chez vous, nos enfants ? Même paralysie, même sidération, même perte des repères, même état de choc !

Important

Si je n'ai ni accueilli ni interprété ce malaise en moi, il me sera difficile d'aider mes enfants.

Si je continue à nier les violences que j'ai subies (en donnant le change, en banalisant, en minimisant, en me justifiant...), je prends le risque d'en faire autant inconsciemment avec ceux qui m'entourent.

Le danger d'être aveugle ou aveuglé

Parce que je sais bien, au fond, que si, moi, parent, j'étais plus au clair avec mon instinct, j'éteindrais souvent la télé, je protesterais au moins une fois par jour de la violence ambiante, parfois, je sortirais du cinéma, je réagirais à tel jugement ou à tel propos sectaire ou raciste, je refu-

serais telle invitation, je mettrais un terme au confort suspect de la soumission au désir de l'autre ou à celui du plus grand nombre, c'est-à-dire, aux « attentes des autres ». Et je vous donnerais ainsi, mes enfants, la permission d'en faire autant pour gagner votre propre autonomie. Quelles que soient les incitations des médias, je reste le premier modèle de référence, notamment pour ce qui concerne l'usage des écrans...

Rester vigilant aux risques de manipulation : séduire et convaincre

Séduire : le pouvoir *sans* l'autorité

Être légitime et avoir raison

Si moi, parent, je me sens légitime, cette façon d'« habiter ma maison intérieure » me confère une assurance qui n'a que faire de la logique d'« avoir raison ». Ma puissance s'appuie sur le droit que j'ai acquis d'exister comme sujet et de me présenter comme je suis. Ma force de conviction est davantage nourrie de ma manière d'être dans mon axe que de ma façon de raisonner.

Comment tenir cet objectif sans vouloir prouver que l'autre a tort ? Sans argumenter ? Sans manipuler peu ou prou ? Sans mettre davantage d'énergie à trouver un coupable qu'à résoudre un problème ou à me réjouir d'un compromis ?

Par exemple, je me sens légitime de te prendre dans les bras, mon bébé, quand tu pleures. Je n'ai ni raison ni tort, je choisis ce qui me semble juste. Je fais plus référence à une expérience intérieure qu'à un argument extérieur qui justifierait ma démarche.

Je peux me sentir légitime alors que mon choix n'est ni rationnel, ni approuvé par la belle-famille ou les amis, ni conforme aux manuels de pédiatrie ou de psychologie. T'autoriser une nuit blanche plutôt que de lutter... en vain. Signer une dispense de piscine. Faire le choix de telle école, d'un saut de classe ou de la pension. Tolérer le dessin animé pour éviter l'explosion pendant un appel professionnel. Accepter l'arrêt de tel sport alors que l'inscription t'engageait toute l'année.

Vouloir avoir raison est source de jeux de pouvoir. Que d'énergie mobilisée à vouloir démonter – bien inutilement – la priorité de mes arguments !

Dans le « bon droit », je cherche à l'extérieur de moi une justification à ma position, à mon désir de gagner, de dissimuler un doute ou une erreur, de prouver, de renforcer mon image.

Dans la légitimité, je m'appuie sur ma conviction, ma cohérence intérieure, mon sens de l'équité.

Je distingue alors justesse et justice.

Je nourris davantage la relation que le conflit.

Je fais le choix d'être « avec » plutôt que d'être « contre ».

Ces deux logiques ne sont pas superposables.

Faire plaisir et posséder

Chacun est attentif à ce qui plaît à l'autre et prompt à le lui apporter. La rencontre est charme, curiosité, échange délicieux. Qu'il est doux d'être pris en considération !

Mais il arrive que l'un prenne l'ascendant sur l'autre qui devient sa proie. Si celui qui est en position haute se montre curieux du désir du second, c'est pour le manipuler : pour donner priorité à son intérêt propre et si peu avouable. « C'est pour mieux te manger, mon enfant », conclut le loup avant d'avaler le Petit Chaperon Rouge. Faire pression pour obtenir. Le gain est plus important que la relation. « Sois gentil ! », « Fais-moi plaisir ! » Quel enfant saura résister à l'intimidation, à la flatterie, au chantage ? À la peur du rejet ou de l'exclusion ? Dans ce cas, l'autorité a disparu sous le jeu de pouvoir : la séduction.

Adulte, j'ai troqué la légitimité de ma parole de parent contre la toute-puissance du prédateur. « Allez, Augustin, vide le lave-vaisselle pour me faire plaisir » (tentative d'obtenir satisfaction de ta part, toi qui n'es ni forcément libre de refuser, ni protégé par la sécurité d'un tableau de TIF – travaux d'intérêt familial) au lieu de : « Augustin, c'est mardi et donc à toi de vider le lave-vaisselle » (autorité + rappel du règlement).

Convaincre : le pouvoir sous l'autorité

Cette manipulation relève de la même logique.

Adulte, je m'appuie sur l'autorité que me donne mon statut, ou sur la différence d'âge, pour obtenir ton adhésion. Puisqu'il s'agit de mon intérêt d'adulte davantage que du respect qui t'est dû en tant qu'enfant, l'autorité devient pouvoir et mon insistance se transforme en abus qui signent mon emprise.

Le médecin, le chef, le parent, pour te convaincre, sont susceptibles d'user d'arguments dits d'autorité, de se servir de leur prestige pour gagner ton accord, à toi qui n'es ni tout à fait consentant, ni vraiment informé de ton droit de refuser.

Trouver de l'aide... un auteur : Gérard Bonnet

Pour ce psychanalyste, auteur d'ouvrages sur la sexualité, l'exhibitionnisme et le pouvoir du sexe, la pornographie constitue aujourd'hui une véritable forme de pédophilie à l'échelle planétaire.

« Les sirènes de la publicité

[...] Les images publicitaires utilisent aujourd'hui de plus en plus de stéréotypes issus des films X, et (qu')à ce titre elles ont un impact aussi fort que les images pornographiques, et sans doute plus fort encore, car elles envahissent la scène publique avec une répétitivité désarmante au point que nous ne pouvons absolument pas empêcher les jeunes d'y être confrontés à n'importe quel moment. Il y a certainement moins d'exhibitionnistes dans nos rues, mais certains panneaux publicitaires en jouent le rôle avec des effets d'autant plus imparables qu'ils se couvrent de respectabilité, et c'est pourquoi ils constituent à mes yeux le fer de lance de la pornographie. [...]

Les jeunes ne sont plus seulement complices, ils sont conquis, partie prenante, ils se laissent d'autant plus séduire que la face manifeste des choses leur semble réussie et vante des produits ou des marques auxquels ils sont très attachés. Les

parents par contre se montrent réactifs et parfois révoltés par la face perverse de l'image, mais cette fois, entre eux et leurs enfants, l'incompréhension est totale. Les plus jeunes sont subjugués et ne comprennent absolument pas la critique, tandis que les parents qui sont conscients du problème sont désarmés par les arguments des publicitaires et ceux de leurs propres enfants.

En fin de compte, c'est le couple parents/enfants qui se trouve paralysé par l'exhibitionnisme publicitaire, au point que l'échange devient quasiment impossible.

Résultat : les adultes responsables baissent les bras et se font complices de l'exhibitionnisme collectif qui caractérise la société tout entière. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les autorités de surveillance se montrent si peu efficaces : comment peut-on réagir contre un courant sur lequel ils ont si peu de prise ? »

Gérard Bonnet, Défi à la pudeur. Quand la pornographie devient l'initiation sexuelle des jeunes, Albin Michel, 2003, p. 122, 124, 125.

Partie 3

Respecter

Chapitre 7

La maîtrise : le plaisir de choisir

Maîtrise versus contrôle

Ah, les Anglo-Saxons, avec leur expression *self-control* pourraient bien nous replonger dans la confusion entre maîtrise et contrôle.

À propos d'interférences entre les lexiques, comment les étudiants vivent-ils aujourd'hui d'obtenir un master et non plus une maîtrise ?

En anglais, le mot *control* désigne le « sang-froid » ou le « flegme ». Or, en français, il est synonyme de « pouvoir ».

La maîtrise signifie, outre l'expertise technique, la capacité à exercer une autorité.

Dans le registre manuel, c'est l'artisan qui fait preuve d'habileté dans l'exercice de son métier.

Dans la relation, elle s'oppose à la volonté de soumettre l'autre et s'acquiert grâce à l'entraînement à se diriger soi-même.

Dans la conduite de sa vie, elle est, entre abandon et domination, le juste recours à la discipline.

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : l'autonomie

Son corps

Nous avons déjà vu ce que signifie la conquête de mon corps pour moi, bébé ou enfant, conquête alliée au respect de mon intimité et de mon rythme.

Au fur et à mesure de mes acquisitions, ce territoire comprend les vêtements, les objets, le contenu des tiroirs, du cartable ou des lettres.

Cette initiation pratique à la patience tout au long d'un apprentissage fait d'excitation et d'incidents, ainsi que l'acceptation de ces étapes de séparation – par les « deux parties » – sont les conditions requises pour que je passe de la **dépendance** à l'**autonomie**.

M'habiller tout seul, être capable d'attendre le déjeuner, de m'adapter aux horaires familiaux, aux règles de fonctionnement et aux contraintes sociales, autant de gages de maîtrise de moi. Je renonce ainsi à la fusion initiale et à une prise en charge qui, petit à petit, n'est plus nécessaire.

Sa place

Ma place dans la maison ou en dehors, dans la chambre, à la table familiale, en voiture... qui me l'attribue ? Qui la nomme ? Qui la protège ?

Pour être avec les autres, ai-je appris à être « contre », « entre » ou « sans place désignée » ?

Ma place reconnue, c'est le signe que je suis distinct, différent, propriétaire d'un espace qui me donne une importance.

Et la place des autres ?

Cette attribution d'un lieu permet à chacun de s'y sentir en sécurité comme dans une forteresse et de prendre en considération celle des autres.

Dans le quotidien, apprenez-moi à imaginer une bulle autour de chaque personne. Qu'est-ce que cela signifie ? Il s'agit de protéger cette

enveloppe d'intimité. Frapper à la porte de la chambre mais aussi oser résister à la mode des « *free hugs* », pratique qui consiste, dans la rue, à prendre les inconnus dans ses bras. Vérifier que l'autre accepte d'être touché, embrassé, coiffé, nourri ou soigné. Ménager cet espace à soi.

M'assurer que la chaise laissée libre un moment par le départ de son « propriétaire » est disponible. Puis-je m'y installer ou dois-je la laisser vacante ?

Cela signifie aussi éviter d'envahir, avec mes collections, la chambre partagée avec une sœur plus « zen », la place occupée dans le train avec ma musique ou les étagères de la salle de bains avec mon bazar éparpillé.

Mais une fois que les lits et les étagères du dortoir sont attribués, m'y installer avec mes trésors.

Si je peux habiter mon territoire spatial, si je sais par ailleurs quelle est ma place dans l'arbre généalogique de ma famille, je me sens à la fois appartenir à cette communauté et je me sens être différent de chacun de ses membres. Cette place séparée constitue ainsi un élément de maîtrise de ma vie.

Son jardin imaginaire

Cette place, parce qu'elle m'est propre, me donne la satisfaction d'être différent et, parce qu'elle est singulière, exprime que je suis unique. J'ai la responsabilité de créer une opacité suffisante pour protéger ce territoire intime. Le mien – et rien que le mien. À l'opposé de la transparence, la pudeur me permet d'être gardien de mes rêves, de mes désirs, de mon mystère, avec les illusions qui les accompagnent probablement.

« Non Papa, ne m'explique pas que mon projet est utopique ! »

« Non Maman, ne me redis pas que c'est un métier pour les garçons alors que je suis une fille/pour les matheux, alors que je suis dyscalculique ! Et si je voulais devenir journaliste en dépit de mes notes en dictée ! Laissez-moi m'identifier à mes héros, me projeter dans les mêmes audaces, me donner leurs espérances et leur courage ! »

« Quand je serai grand, je serai moi et j'ai besoin de vous pour m'accompagner, avec respect, dans ce jardin qui est le mien. »

Conquérir des permissions

Choisir

Au moment du dessert, au restaurant, le menu propose glace ou gâteau au chocolat. Quelles sont mes options d'enfant ?

- Choisir la glace en renonçant au gâteau.
- Choisir le gâteau en renonçant à la glace.
- Sortir de cette alternative en osant prendre les deux, dans les limites de votre tolérance à vous, adultes. Mais au moins avoir l'idée de cette troisième option.
- Ne prendre ni l'un ni l'autre de ces desserts et demander la tarte au citron aperçue en arrivant mais qui ne figure pas sur le menu enfant. Dans ce cas, peu importe le refus si c'est le cas, j'ai gagné en maîtrise grâce à ma capacité d'imaginer d'autres possibilités que celles proposées.
- Ou bien encore ne prendre aucun dessert.

Le menu propose, je dispose. Quelle liberté dans ma tête d'abord, puis dans ma vie si je m'en donne les moyens !

Hésiter... ou non

Il est des situations où il est plus judicieux de faire l'économie d'hésiter avant de choisir, où les bonnes résolutions protègent des tentations et de la culpabilité d'y avoir cédé.

Quand l'absolu est-il plus satisfaisant que la tergiversation ?

Quelques situations où le salut passe par le choix radical

De votre côté, parents qui donnez l'exemple :

- jamais seuls, ni bébé dans la baignoire, ni plus grands près d'une piscine surtout « protégée ».
- jamais de produits toxiques à ma hauteur d'enfant à la maison.
- jamais de fouille : ni dans mon sac, ni dans mon cartable, ni dans ma poche, ni dans l'ordinateur.

De notre côté, à nous enfants :

- pas/plus de lait en cas de régime pour traiter allergie ou intolérance même pas un yaourt.
- toujours un casque quand il est obligatoire : ski, autres sports.
- jamais de passage au feu orange, à vélo ou à pied.
- jamais de négligence quant aux freins du vélo.

Contester

Certains « contrôles » sont justifiés par des normes de sécurité. D'autres sont abusifs. Exemples :

- Questions sur mon intimité, ma famille, mes souvenirs.
- Inspection de mon journal, de mon espace privé ou de mon linge.
- Surveillance, vérification de mes dires, « espionnage » direct ou indirect.

Ah ! L'embaras des enfants pressés de dire la vérité lors d'un interrogatoire au commissariat, celui des élèves sommés de dénoncer un « camara de délinquant » ou, à la maison, la violence d'une délation.

Dans les situations de confidences de toi, parent, à moi, enfant, ai-je la permission de m'en protéger, de refuser un propos qui annule la différence de générations et confond les places de chacun ?

« Non Maman, je ne veux pas savoir ce qui se passe entre toi et Papa/ Bruno/ma petite sœur ! Cela ne me regarde pas. »

Il est aussi difficile pour moi de fermer la porte aux conseils de ceux qui veulent mon bien sans que j'aie sollicité leur aide.

Cacher

Si je me donne la permission de me confier, il est important que je me donne aussi celle de me taire. À moi de choisir.

Gagner en maîtrise, c'est faire la part entre ce que je partage en toute confiance et ce que je préfère garder pour moi.

Dans certains cas, simplement ne pas dire. Dans d'autres cas, cacher, dissimuler...

Papa, Maman évitez ici la référence morale qui serait probablement un outil au service de votre volonté de garder le contrôle. Réflexe culturel qui, par la consigne « toute la vérité », renforcerait ma dépendance au lieu d'encourager la séparation.

Sans cachotteries, pas d'autonomie !

Que fait la morale, quand elle veut nous convaincre de tout dire ? Veut-elle nous contraindre à une transparence qui nous assujettirait au regard des autres ? Nous condamne-t-elle à vivre une expérience de honte en étant ainsi exposés à leur jugement sans « obligation de réserve » ?

Oui, chacun peut revendiquer et se donner la permission de ne dire que ce qu'il choisit de dire. Pour gagner en liberté, je peux te demander de m'aider pour apprendre à dire ce que je voudrais bien exprimer alors que c'est encore obscur pour moi-même.

Les écrivains, les artistes, les réalisateurs ne font rien d'autre qu'élaborer une œuvre autour de leurs questions d'enfant, grâce à la maîtrise d'un talent et d'un langage.

Acquérir des droits

Être auteur de sa vie

- en faisant la collection de vieilles clés rouillées, en choisissant tout seul mes livres à la bibliothèque, en invitant mon copain Tom à la maison ;
- en préférant, le mercredi, la poterie plutôt que la danse ;
- en refusant de manger la soupe à l'oignon proposée ;
- en sortant de table parce que je sens que le train du sommeil va passer ;
- en prenant sur mes étagères les vêtements que j'aime, même si je sais bien que j'aurai trop chaud ;
- en proposant de passer l'aspirateur plutôt que de laver les bols parce que je déteste avoir les mains mouillées ;

- en reconnaissant que je n'aime pas aller à la plage parce qu'il faut se mettre en maillot de bain.

.....
 Mon autonomie, alors, se mesure à ma liberté de plaire ou de déplaire sans menace de devoir modifier mon point de vue, mes goûts et dégoûts en fonction des attentes des autres.

Être reconnu

- Pour qui je suis.
- Sans jugement de valeur.
- Sans comparaisons favorables ou défavorables avec mes frères et sœurs, ou avec mes camarades.
- Sans être identifié à mes notes à l'école, qui s'appliquent aux devoirs rendus et ne me concernent nullement en tant que personne.
- Sans stigmatisations comme « quel cancre ! », « les jumelles », « Laquelle de mes filles ? L'anorexique », « le fils du notaire ».

Être nommé et donc unique

Suis-je curieux de mon prénom ? Des raisons de ce choix ? Qui l'a choisi ? Quand ? Pourquoi ? Est-ce en référence à un aïeul, à une amitié, à une héroïne de roman ou de série américaine ? Ai-je posé la question ? Suis-je intrigué de la vie de cette grand-mère dont je porte le deuxième prénom ? Flatté d'être associé à un grand-oncle de légende ? Inquiet de devoir remplacer un cousin disparu ?

Connaître mon prénom et mon nom, c'est m'inscrire dans une histoire familiale et me relier à ceux qui m'y ont précédé.

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions

Comment distinguer respect et non-respect ?

| Respect | Non-respect |
|---|---|
| Proximité qui tient compte de la bonne distance | Promiscuité qui menace l'intimité de chacun |
| Audace qui est gage de confiance et bouscule l'ordre sans porter atteinte à l'autre | Impertinence qui fait fi des codes et des égards dus à l'autre |
| Conversation qui est écoute, échange de points de vue | Discussion qui est argumentation, volonté d'avoir raison |
| Surprendre qui réveille | Provoquer qui sollicite davantage l'attention que la relation et la réflexion |

Avoir conscience des risques

Pressions scolaires

À l'école surtout, avec la compétition, les rythmes scolaires, les programmes, elles sont autant de défis à relever.

Comment à la fois t'aider sans t'assister, t'encourager sans te harceler ? Comment surtout te considérer comme mon enfant et non comme mon élève ? Impossible d'être à la fois parent et maître !

Mon rôle est de filtrer cette violence potentielle, non de la renforcer en transformant la maison en salle d'études. Au besoin, il serait plus sage de passer le relais à quelqu'un dont ce soit la mission : jeune fille au pair disponible et patiente, voisin à la retraite... (voir « En situation : Au travail, p. 201).

Séduction des écrans

Notre aveuglement de parents pourrait bien être qualifié de « non-assistance à enfants en danger ».

Oui, sous mes yeux d'adulte – distraits ? blasés ? – toi, mon enfant, tu deviens la proie de ces écrans à fort potentiel de **fascination**.

L'urgence est triple : informer, protester et commencer, moi-même, à maîtriser l'usage des écrans.

C'est ici une occasion majeure de dénoncer ces abus et d'accompagner les jeunes dans cette résistance. Il ne s'agit pas de diaboliser les écrans (télévision, jeux vidéo, tablettes, smartphones...) mais de sensibiliser les jeunes aux risques de la **passivité** d'une part et de la **pornographie** d'autre part.

Non les éteindre, mais en rester maître !

Disparition des symptômes

Au-delà de mes craintes de la maladie, te donner des permissions, comme celle d'afficher des symptômes, gages de bonne santé : fièvre, boutons, diarrhée... Autant de réactions salutaires d'un organisme qui se défend et construit son système immunitaire grâce à la combustion, au tri et à l'élimination.

Accepter les contretemps, le désordre, l'annulation d'un rendez-vous ou d'une invitation, une sortie au théâtre, un départ en week-end à Londres.

Attention aux risques de vouloir aller trop vite ou, sous prétexte d'inconfort, de chercher à gommer les signes de désordre, d'effacer les boutons ou de contrarier l'horloge interne.

Trouver ma juste posture d'éducateur adulte

Mettre en confiance

En accordant à chaque enfant toutes les garanties propres à protéger son intimité. Respect de ta pudeur et construction d'une zone (très) privée avec cloisons étanches et coins légitimement maintenus dans l'ombre – si c'est ton souhait et espaces de rêverie.

Mettre en sécurité

Quand tu atteins l'âge de 3 ans, c'est mon devoir de te mettre en garde contre les dangers potentiels du monde. T'inviter, non pas à voir des prédateurs partout mais à faire confiance à ton intuition, à faire preuve de discernement, à vérifier que les conditions de ta sécurité sont remplies (proximité d'un adulte ressource...).

T'inviter, dans les épreuves de la réalité, à partager tes peurs sans risque de disqualification.

Te donner l'autorisation de rompre ta promesse (que tu aurais pu faire sous la menace), de taire une violence que tu aurais subie ou dont tu aurais été témoin.

À moi de prendre l'engagement alors de n'en parler à mon tour qu'avec ton accord explicite. Sinon, ce serait ajouter la violence d'un manque de confidentialité à celle déjà vécue. Tu serais deux fois négligé comme sujet.

Mettre en liberté

Puisse chaque étape de cette émancipation être synonyme de liberté, elle-même source d'identité et de compétence ! Puisse chaque enfant dire « je » !

« Je m'appelle Camille. J'ai 6 ans. Je sais ce que j'aime, ce que je veux, ce que j'ai à moi. Maintenant, je peux choisir avec qui jouer, à qui parler et comment échanger mes trésors, mes livres et mes secrets. Je peux compter sur Papa-Maman. Et si je dis à Maman que je suis amoureuse de Lucas, je sais qu'elle ne le dira pas à Papa sans me le demander. »

Rester vigilant aux risques de manipulation : fierté et déception

La fierté

Il ne fait aucun doute que si je te dis que je suis fier de toi, je veux te donner un gage positif de reconnaissance et t'exprimer le plaisir que j'éprouve à l'annonce de ton succès. Mais si cette réaction est positive dans ce qu'elle transmet, elle renforce aussi le lien de dépendance entre toi et moi, ton parent. Elle nourrit une possible confusion entre les deux.

C'est toi, Antoine, qui as obtenu la meilleure note en géographie. C'est à toi, Antoine, d'être fier de toi. Nous, tes parents, pouvons t'exprimer de l'admiration et dans ce cas, chacun reste à sa place. Nous pouvons aussi te poser la question : « Es-tu fier de toi ? » et te suggérer : « Tu peux être fier de toi. »

Le respect n'est compatible qu'avec la fierté « réfléchie » : je suis seul à pouvoir être fier de moi. Si je le suis de quelqu'un d'autre et surtout de toi, mon enfant, je prends le risque d'utiliser ton succès pour nourrir mon propre besoin de signes de reconnaissance et être ainsi gratifié dans ma fonction parentale. L'accent serait mis sur « je » suis fier de toi et non sur « toi ».

Et ce « toi », qui est-il ? Un substitut qui répare ce que Je n'ai pas pu entreprendre ou réussir ? Une source de fierté pour moi comme « bon parent » ?

Pour te respecter, je dois encore et encore me méfier de toute fusion ou identification avec toi. J'ai la responsabilité de nous encourager l'un et l'autre à ce long travail de séparation. Mais d'ailleurs, quelle est mon émotion en situation d'échec ?

Si tu reviens avec 2/20 et non 18/20, est-ce l'image de moi-même comme parent qui s'en trouve altérée ? Suis-je touché personnellement ? Notre relation est-elle polluée par ce résultat ? Autant de questions qui nous permettent d'évaluer le degré de différenciation entre nous deux.

D'autres risques :

- Si je te dis : « Je suis fier de toi parce que tu ne poses pas de problème », vas-tu oser me confier ce qui te tracasse ?
- Si ton père te dit qu'il est fier de toi parce que tu es courageux, es-tu autorisé à venir pleurer dans ses bras ?
- Si je te dis : « Je suis fier de toi parce que tu te débrouilles tout seul », te sentiras-tu libre de demander de l'aide ? Je préfère te dire : « Bravo de te débrouiller tout seul ! Si tu as besoin de moi, appelle-moi ! »
- Et dans ma vie d'adulte, est-ce que je me donne la permission de sentir la fierté d'avoir mené un projet jusqu'au bout, obtenu un marché, négocié un contrat ?

La déception

Elle relève de la même logique et se trouve illustrée par les réactions face au 2/20. Comme pour la fierté, la manipulation est contenue dans les attentes posées sur l'autre.

Avoir des attentes sur toi, c'est te faire entrer dans mon désir, vouloir que tu te conformes à mon modèle et t'en vouloir de résister à m'apporter le confort de cette satisfaction.

Certes, je peux te souhaiter le succès de ce que tu entreprends et si ce n'est pas le cas, je t'apporterai réconfort et soutien. En cas de sabotage, j'ai aussi la liberté d'exprimer mon courroux ou mon inquiétude, à condition de ne parler que de ton comportement et jamais de toi. Te confronter sur l'écart entre tes choix et tes résultats, t'interroger sur tes motivations réelles, t'inviter à demander de l'aide, ces options de réactions respectueuses éliminent le poison de la déception avec son cocktail de victimisation, de passivité et surtout de dépendance.

Exemples de cette forme de manipulation

« Tu me déçois parce que... :

- Tu fais encore ton intéressant.
- Tu pleures en allant chez le médecin/à l'école.
- Tu es jaloux/égoïste/cachottier. »

Exemples d'options respectueuses

« Je m'inquiète... »

« De quoi as-tu besoin ? »

« Au risque de me mêler de ce qui ne me regarde pas, Romain, je te rappelle la date de rattrapage. »

Tout, plutôt que : « Tu me déçois ! »

Trouver de l'aide... un auteur : Alice Miller

Psychothérapeute, elle est l'auteur de plusieurs livres sur l'influence de l'enfance sur la vie de l'adulte. Elle insiste :

« La peur ne peut enseigner à l'enfant qu'à avoir peur, et rien d'autre. »

« Un enfant battu pour avoir traversé la rue imprudemment n'apprend pas à se protéger des voitures, mais à craindre ses parents. »

Les découvertes récentes sur le cerveau confirment ses intuitions. Elles encouragent les recherches sur les origines émotionnelles des troubles de l'apprentissage et sur les blocages de la pensée. Elles montrent les conséquences parfois dramatiques des châtimts corporels.

Voici son message aux éducateurs et aux parents, à propos de l'enfant qu'elle met au centre de sa réflexion.

« Son envie de savoir ne sera certainement pas éveillée à force de coups et de punitions. En revanche, montrer de la compréhension pour les peurs de l'enfant peut parfois soulever des montagnes. [...]

Beaucoup d'enseignants n'imaginent même pas une éducation sans système punitif. Élevés eux-mêmes dans la violence, ils préconisent le châtimt parce qu'ils ont appris très tôt à croire en sa "force de frappe". Ni leur propre enfance ni leur formation ne leur ont appris à se montrer sensibles aux souffrances d'un enfant. C'est pourquoi ils ne se rendent pas compte que l'(éventuel) "effet positif" des punitions ne s'exerce qu'à court terme, mais qu'à longue échéance elles renforcent le comportement agressif des enfants et des adolescents.

L'idée absurde, mais présente dans presque toutes les cultures, que certains individus naissent méchants, est aujourd'hui réfutée par la recherche scientifique. On a découvert, en effet, que, contrairement à ce que l'on croyait jusqu'à il y a peu, le nouveau-né ne vient pas au monde avec un cerveau complètement formé, mais que les expériences des premiers jours, semaines et mois sont déterminantes

pour la structuration de celui-ci. Par exemple, le bébé doit connaître une affectueuse sollicitude pour pouvoir développer sa capacité innée d'empathie. Si l'enfant est privé d'affection, maltraité et négligé, il perdra cette capacité.

Bien entendu, le nouveau-né humain a déjà une histoire : celle des neuf mois entre la conception et la naissance. Et il a évidemment un patrimoine génétique hérité de ses deux parents et leurs familles. Ces deux facteurs réunis peuvent décider de son tempérament, de ses tendances, de ses talents et prédispositions. Mais la formation de son caractère dépend de ce qu'il a rencontré au début de sa vie : affection, protection, tendresse et compréhension, ou au contraire rejet, froideur, incompréhension, indifférence, voire cruauté. Le nouveau-né est innocent. Quelles que soient ses prédispositions, il n'éprouve pas le besoin de détruire la vie. Tout ce qu'il veut, c'est être soigné, protégé, aimé et aimer lui-même. Si, au lieu d'assouvir ces besoins, on maltraite l'enfant, on le fait changer d'aiguillage. Un être humain ne se sent à détruire que si, à l'aube de sa vie, son âme a été tourmentée. Lorsqu'il grandit entouré d'amour et de respect, il n'a pas envie de faire la guerre. »

Alice Miller, *Libres de savoir*, Traduction Léa Marcou, Flammarion, 2001.

Titre original : *Evas Erwachen Über die Auflösung emotionaler Blindheit*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 2001.

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

Chapitre 8

La confiance : le choix d'accueillir

La confiance est un pari

Or, parier, c'est risquer.

Dans la confiance, il y a à la fois de l'assurance et de l'espérance. Davantage d'assurance dans l'expression « avoir confiance » et davantage d'espérance dans « faire confiance ».

En tant que parent, faire confiance c'est choisir de croire ce qui nous est dit. C'est accorder notre crédit à cet enfant que nous aidons de notre mieux. C'est nous en remettre à ce que nous ressentons au lieu de vouloir contrôler en exigeant des preuves.

Faire confiance est un acte qui exclut à la fois des garanties (improbables, impossibles ou incompatibles avec ce pari) et la fausse hardiesse d'un abandon « les yeux fermés ». Cette foi-là n'est ni contrôle ni crédulité mais courage, c'est-à-dire du cœur à l'ouvrage.

La confiance n'est pas l'optimisme, comme le doute n'est nullement le scepticisme.

Confiance et doute disent les mouvements de la vie.

Optimisme et pessimisme, la dépendance au monde extérieur.

Dans ce pari, il s'agit moins d'un jeu (hasard, défi, chance) que du « je » qui s'engage, s'affirme et mise sur la relation.

« Dieu crée les hommes comme la mer crée les continents, en se retirant. »

Hölderlin.

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : un espace de liberté

La confiance est sœur du respect quand il s'agit de l'intime de l'autre : sommeil, ration dans l'assiette, goûts et dégoûts en alimentation, pensées, émotions propres, désirs à identifier sans obligatoirement les satisfaire, choix des copains...

Elle doit s'associer à l'autorité quand il est question de **comportements** :

- de socialisation : acquisition des codes permettant la vie en commun, maîtrise des usages propres à telle appartenance... (exemple des gros mots) ;
- de sécurité, comme le port d'un casque au ski ou en vélo...

Imaginons cet espace comme un jardin...

La confiance est fragile comme une fleur...

Toi, mon parent :

- **Soit tu me fais confiance** sans conditions, comme tu fais un cadeau : tu me considères libre, responsable de mes actes et dégagé d'une malheureuse obligation de te plaire ou de t'obéir.

« Je te fais confiance pour t'organiser le mieux possible pour prendre soin de toi/de ton sommeil/de tes devoirs... »

- Soit tu mets une condition à ce cadeau : la confiance devient immédiatement chantage et le cadeau, outil de manipulation. Tel le coup du sécateur sur la fleur, ce petit mot « si » tue la relation de confiance. Il introduit le pouvoir sur moi.

« Je te ferai confiance si tu rentres à l'heure/ne vois plus ta copine Marjorie/obtiens de meilleures notes... »

J'entends déjà la levée de contestations parentales :

« Mais alors c'est le laisser-aller garanti, le laxisme assuré, l'abandon... ! »

Faire confiance n'est ni contrôler (notamment avec des si), ni abandonner.

Cette troisième voie est celle de l'autorité.

Faire confiance n'implique pas de toujours dire oui.

Papa, quand tu me dis : « Non, je ne te laisse pas les clés de la maison et je vois bien que tu es fâché... », tu me fais confiance pour supporter la frustration et l'exprimer.

N'as-tu pas quelquefois cédé (plutôt que confié) les clés parce que tu redoutais cette réaction hostile, me laissant croire qu'il s'agissait de confiance ? Dans ce cas, c'est d'abord à toi-même que tu ne fais pas confiance pour tenir ta place, probablement, ni pour assumer cette fonction d'autorité.

Tu conviendras que la confiance n'est sûrement pas :

- **La volonté d'avoir raison** : la preuve par la tête plutôt que l'échange cœur à cœur. « Laisse-moi t'habiller. Tu n'y arrives pas tout seul. À 3 ans, c'est normal. »
- **Le choix de garder le contrôle** : grâce au pouvoir « récupéré » dans un statut d'adulte et pourvoyeur de garanties. « Non, pas de rollers, tu tomberais. »
- **Le laxisme** : « Fais ce que tu veux ! »
- **La « gentillesse »** : « Je ne peux pas lui faire ça ! »
- **La méfiance** : « Je me demande si je peux te laisser prendre l'initiative... » « Non, pas de peinture, tu ferais des taches. »

Ton choix, à la fois délicat et intime, de me faire confiance bannit toute posture sacrificielle et exige :

- **Le respect de tes propres limites** (comme ta résistance au bruit ou au manque de sommeil) : « Merci d'arrêter ta musique dans dix minutes » au lieu de « Je te laisse arrêter ta musique quand tu veux ».
- **L'écoute de tes intuitions** et la responsabilité de faire confiance à ce que tu sens : au moment de m'autoriser ou m'interdire une sortie avec le risque d'une nuit d'inquiétude pour toi.

Les faux amis, menaçants comme des mauvaises herbes

Pour ce qui concerne la confiance, chacun a la responsabilité de repérer un juste équilibre entre son désir d'ouverture – rencontrer, découvrir... – et son besoin de censure – être prudent, protéger son intimité, choisir de (se) cacher.

Dans l'élaboration de cette juste confiance, quels seraient les pièges posés sur ma route ? Aide-moi à repérer dans tes propos les usurpateurs que tu n'avais peut-être pas encore démasqués :

- **Démission ou abandon de poste** : « À quoi bon te rappeler le règlement, tu n'en fais qu'à ta tête. » « Vois avec ton père, mais ça m'étonnerait bien... »
- **« Tout ou rien » avec l'injonction d'être parfait** : « Plus une seule faute d'orthographe, plus de désordre, de retard... jamais ? ! »
- **Chantage** :
Je te ferai confiance :
 - « Si tu me dis la vérité. »
 - « Si tu n'oublies plus ton cahier de textes à l'école... »
 - « Si tu te lèves à l'heure... »
- **Manipulation comme** :
 - l'insistance : « Mais si, essaie encore, tu vas/does/veux y arriver ! »
« Mais bien sûr que tu vas gagner, c'est facile ! »
 - le déni de mon émotion : « Ce n'est pas grave de rater, tu vas t'en sortir. » Pas grave pour toi peut-être, mais pour moi ? « Mais non, tu n'as pas peur ! Un garçon courageux comme toi ! » « Quoi, tu pleures à cause de cette chute de rien du tout ! ? »

L'attachement et l'appartenance : des racines vitales

Attachement et appartenance sont des **outils d'autonomie**. C'est à tort qu'ils sont parfois confondus avec les troubles de la dépendance.

Dans l'**attachement**, ma sécurité de bébé – tremplin nécessaire à mon initiative de faire confiance – s'appuie dans un premier temps sur votre présence physique et affective et sur votre disponibilité pour répondre à mes besoins.

Si je vérifie, nuit et jour, qu'il y a toujours « quelqu'un pour moi », alors je peux faire confiance à ce monde qui m'entoure et m'accueille.

Si, grand adolescent, je joue les prolongations à la maison, je manque probablement de cette nourriture d'attachement.

Dans un deuxième temps, je gagnerai des unités de confiance en moi au fur et à mesure de la conquête de mon autonomie.

Question pour un troisième temps : l'aventure de ces premières années m'a-t-elle équipé pour oser faire confiance à la vie ? Quel rôle l'amour et l'attachement jouent-ils respectivement dans cette construction en trois temps ?

Quand la sécurité vient à manquer, la **dépendance** se prolonge ; c'est :

- l'abandon ;
- l'inhibition et le recul devant l'inconnu ;
- préférer être loyal à hier que curieux de demain ;
- opter pour le confort du familier plutôt que pour l'excitation de la découverte ;
- ronronner dans sa bibliothèque familiale plutôt que de répondre à « l'appel du grand large ».

La dépendance est rendue légitime par le besoin de sécurité du bébé.

Elle est suspecte quand elle révèle un refus de séparation.

Dans l'appartenance aussi, je vis un échange. Je ne suis pas seulement relié à toi, parent disponible, comme dans l'attachement, mais à toute la communauté dans laquelle je suis né : la famille, la tribu, la paroisse, le camp, le village, le quartier. J'y suis accueilli avec un nom, un prénom, parfois un surnom. J'y ai une place, comme j'ai une place dans l'arbre généalogique. J'entre dans le groupe, sans être assimilé aux membres du groupe. Avec eux, j'aurai des signes ou des rituels communs, comme gages d'appartenance ; j'y gagnerai une identité qui me fera être unique dans cette communauté. C'est l'expérience de la réciprocité : j'adhère aux codes de ce groupe et ce groupe me renforce dans ma spécificité.

La fratrie illustre ce double mouvement : le patronyme indique ce qui est commun, le prénom ce qui est unique.

Cette expérience de la réciprocité suppose initiation, apprentissage et loyauté.

Si j'arrive dans ma famille d'adoption, je vis encore plus intensément cette adaptation à des coutumes, des traditions, des rituels. Autant de clefs pour entrer dans cette nouvelle unité, faire partie de cette famille-là et recevoir la sécurité d'une place réservée.

Par opposition, la **dépendance** est assimilation et non surcroît d'identité. Il s'agit d'une attache, d'une entrave, d'une fermeture.

Non pas envol, mais méfiance.

Non pas liberté, mais servitude.

C'est se maintenir dans ce qui est commun : le nom, sans développer ce qui est personnel : le prénom.

C'est faire référence à son village d'origine sans préciser ni adresse ni métier.

C'est transformer un groupe en secte, une croyance en dogme.

C'est faire des choix par défaut... par peur de se faire confiance ?

C'est attendre des autres qu'ils choisissent pour nous... par peur de se faire exclure ?

L'attachement est besoin de proximité.

L'appartenance est besoin de solidarité.

Les deux sont **source d'énergie.**

Parce qu'ils répondent à mon besoin de sécurité, ils me permettent l'envol et la séparation.

Conquérir des permissions

Manquer

C'est une épreuve à vivre comme une expérience douloureuse et naturelle, non comme une injustice à combattre forcément.

C'est vrai, chaque enfant a manqué, manque et manquera :

- de davantage de câlins ;
- d'une attention exclusive ;
- de la présence de Maman en permanence ;
- de la patience de Papa 24 heures/24 ;
- de plus de temps pour jouer ou rester avec les grandes personnes ;
- d'un don – pour le sport, la musique –, d'un privilège – celui d'être à telle place dans la fratrie –, de la chance d'avoir fait tel voyage parce que trop petit à ce moment-là...

Distinguons les frustrations compatibles avec la croissance et nécessaires à la bonne santé de la violence du non-respect des besoins : privation de câlins, d'attention, de sollicitude...

Perdre

Perdre est l'une de nos plus grandes peurs. D'ailleurs, la fonction des rituels est de nous permettre de faire le deuil de ce qui est perdu, comme la pièce de monnaie qui accompagne la perte de mes dents de lait.

Le cadeau reçu par moi, aîné, à la naissance du petit frère serait-il offert pour me consoler de la perte d'une forme d'exclusivité ?

J'ai besoin de votre présence bienveillante pour traverser l'épreuve des pertes : décès d'une grand-mère, départ de la jeune fille au pair, changement de lieu de résidence (autre maison, autre quartier, installation dans un pays étranger), mort du petit chat, départ du grand frère pour des études dans une autre région, séparation ou divorce de vous, mes parents...

Que dire ? Que proposer à part vos bras pour pleurer et les mots pour me plaindre de ce désordre ?

Votre disponibilité m'aide ainsi à continuer ma route.

Au contraire de manquer, **perdre** suppose « avoir eu » au préalable. Perdre est une expérience douloureuse certes, mais fort distincte de celle de ne jamais avoir connu ce type de relations.

Changer

Et en être soit fier, soit troublé, soit vraiment triste.

Changer :

- de tête au fur et à mesure que je grandis ;
- d'image de moi-même selon les aventures de ma vie ;
- de copains selon les déménagements ou les variations de mon caractère : « Kevin était mon meilleur copain et je n'ai plus envie de l'inviter » ;
- d'idées dans ma tête : « J'ai cru aux contes de fées et je n'y crois plus » ;
- de goûts – dans mon alimentation : « Maintenant, j'aime mieux le poisson que la viande » ;
- dans mes choix vestimentaires : « Finalement, le bleu me plaît plus que le rose ! », dans mes préférences à la bibliothèque : « Jules Verne, c'est passionnant ! »

Acquérir des droits

Se méfier ou non

Il est important pour moi, enfant, de garder mes antennes prêtes à me communiquer des informations utiles à ma sécurité, de traduire telle sensation de malaise en signal d'alarme, donner de la valeur à mes intuitions.

Pour cela, je peux m'appuyer sur la question élémentaire : « Est-ce que ça me fait **oui** à l'intérieur ou est-ce que ça me fait **non** ? » et au moins accueillir la réponse à cette question comme une indication précieuse : « Suis-je en sécurité ? »

« Même si toute la famille semble penser le contraire, ai-je le droit de ressentir cette peur d'un adulte, ce dégoût ou ce mouvement de recul ? »

« Même si la voisine insiste pour savoir ce qui s'est passé, aurai-je le courage de ne pas répondre ou de donner une information qui me protégera ? »

Vérifier ou non

Il s'agit pour moi :

- de poser des questions : « Est-ce que tu es fâché que je préfère rester à la maison plutôt que venir avec toi ? » ;
- d'insister : « Pourquoi, quoi, comment, qui ? » et ainsi affiner mon sens critique ;
- de transformer les soupçons en interrogations : « Est-ce vrai qu'il est malade/qu'il va mourir ? » ;
- d'obtenir des réponses et des informations susceptibles de nourrir ma curiosité et de développer ma maîtrise du monde ;
- de développer mon discernement en écoutant, en comparant, en partageant un doute ou une défiance, en remettant encore et encore la même question sur le tapis.
 - « Pourquoi ce déménagement ? »
 - « Comment oncle Paul est-il mort ? »
 - « Pourquoi n'y a-t-il pas de photo de tes parents, Papa ? »

Se confier ou non

Qu'est-ce que parler à l'oreille de quelqu'un ? Et quelle oreille ? À qui vais-je faire le cadeau d'une confiance ? Et est-ce toujours un cadeau ? La confiance comme gage de confiance suppose sécurité et intimité. Elle devient toxique si elle enferme dans la dépendance d'un secret partagé :

« Je vais te dire quelque chose et surtout, ne le dis à personne, je compte sur ta discrétion. »

Quand je m'adresse à un adulte, c'est la création d'une parole personnelle, protégée par la confidentialité.

« Je peux parler librement à Maman et je sais qu'elle ne le répétera à personne sans mon accord, même à Papa. »

C'est dans le respect de cette clôture que se crée une sécurité vitale pour moi et que disparaissent les risques de l'autocensure.

« Puis-je parler sans crainte d'être trahi, jugé ou interrompu ? »

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions

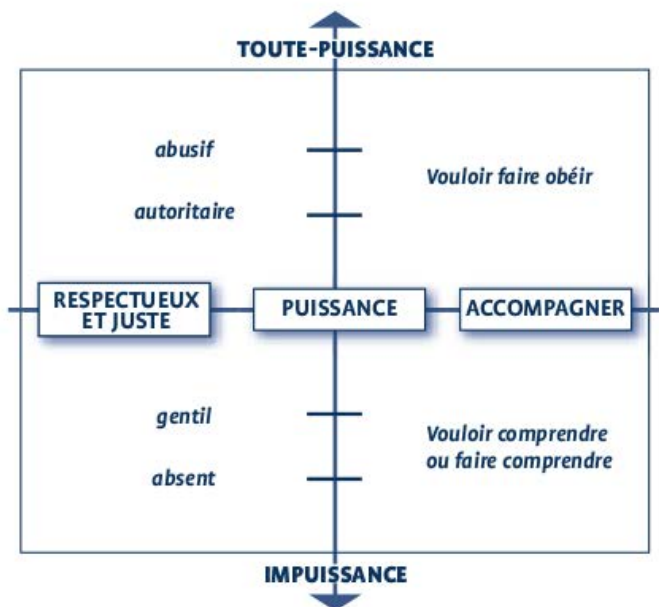
L'autorité et le pouvoir

L'autorité n'est pas une question de tempérament. C'est un choix et c'est une décision trop souvent confondue avec le pouvoir.

L'autorité est jumelle de la confiance.

Le pouvoir est jumeau du contrôle.

Sur le schéma ci-contre, l'autorité respectueuse et juste se place sur la ligne horizontale et s'associe à la puissance nécessaire aux fonctions d'accompagnement. Les deux flèches qui s'en éloignent indiquent les dangers soit de la toute-puissance – flèche vers le haut montrant la progression vers les excès du contrôle –, soit de l'impuissance – flèche vers le bas indiquant les risques tout aussi destructeurs d'une carence d'autorité.



Abusif : dans la volonté de dominer.

Autoritaire : dans l'identification avec son rôle. L'autorité suppose un mandat, c'est-à-dire une personnalité reconnue. Ce n'est ni un trait de caractère, ni un privilège lié à une personne.

Gentil : dans une forme de paresse qui autorise laxisme et passivité, deux pièges de la séduction.

Absent : dans le refus de sa responsabilité, dans l'abandon de soi, de l'autre, de la relation.

Accompagner : verbe d'action. Etre présent, parler, s'impliquer, (se) faire confiance pour poser des interdits et donner des permissions.

Vouloir faire obéir : voir p. 70.

Vouloir comprendre ou faire comprendre : voir p. 108.

Faire la distinction entre interdire et empêcher

Ces deux verbes renvoient au deuil (difficile) que les choses se passent « comme je veux », comme je le juge préférable et surtout au deuil que mes enfants se conforment à mes attentes.

Vouloir empêcher (= pouvoir) au lieu d'**interdire encore et encore** (= autorité) est une manière d'exercer un contrôle. Sauf, bien sûr, dans les situations où la sécurité légitime l'empêchement – traverser la rue, monter sur l'échelle...

Exemples :

« En tant qu'éducatrice, j'ai la charge de te rappeler l'interdit de te promener dans la rue en montrant ton nombril (privé/public à distinguer) mais je reconnais que je ne peux ni ne veux t'en empêcher. »

« En tant que maman, j'ai la légitimité de t'empêcher de jouer avec tel produit (sécurité) et de t'interdire l'accès à tel écran. Pour exercer ce rôle, je supporte ta colère et les signes de ta frustration. »

Aucune frustration n'est destructrice **quand** elle est accompagnée de l'expression de l'émotion qui l'accompagne et que cette émotion est accueillie !

Mais attention !

- Un **désir** non satisfait, c'est l'expérience de la **frustration** à entendre sans la nier.
- Un **besoin** non pris en compte, non satisfait, c'est l'expérience de la **privation** et donc de la violence.

Exemples :

- **Frustration** de boire de l'eau et non du jus de fruit.
- **Privation** de boire en route quand tu as soif.

Faire la distinction entre erreur et faute

L'erreur nous est nécessaire à tous, pour nous adapter, évaluer, conquérir le monde et le maîtriser. C'est l'écart avec ce qui est juste (au sens de justesse), et donc acquis grâce à l'épreuve de la réalité : erreurs d'appréciation, de jugement ou d'intuition, d'interprétation, oubli, confusion, manque d'informations...

Exemples d'erreurs : oublier son maillot le jour de la piscine, laisser passer la date limite pour rendre un livre à la bibliothèque, claquer la porte alors que les clefs sont à l'intérieur.

L'erreur nous alerte, nous agace, même si elle est bienvenue dans toute démarche d'apprentissage. Elle en est même le prix à payer. Elle accompagne la croissance, l'exploration, la socialisation et l'intériorisation des codes. À ce titre, elle est un outil mis au service de l'intelligence.

Domage qu'elle soit souvent confondue avec la faute. Notamment parce que nous nous identifions à ce que nous faisons.

C'est la raison pour laquelle une erreur est vécue comme une blessure d'égo, comme une disqualification de soi plutôt que comme le gage d'une prise de risque dans la « conquête du monde ».

La faute, c'est un manquement à l'impératif du respect que nous devons à chacun (et à nous-même en priorité).

Exemples de fautes : répéter une confidence, fouiller dans un carnet, pratiquer un chantage affectif ou une menace, ignorer un besoin ou une demande, « rire de » au lieu de « rire avec », imiter pour se moquer, ne donner ni informations, ni signes de reconnaissance ou d'affection, ni réconfort, ni encouragements, priver, punir, violenter.

La faute, c'est aussi le jugement de valeur, l'ironie, l'insulte, la disqualification, le haussement d'épaule, la grimace, le silence lourd de désapprobation :

« Mais tu n'y arriveras jamais » comme un sort jeté...

« Comme d'habitude, tu as eu zéro en orthographe ! »

À propos d'orthographe, il s'agit d'erreurs, dans la dictée, non de fautes, bien sûr.

Faire la distinction entre promesse et contrat

La promesse est la porte ouverte au grief et au ressentiment. C'est une déclaration d'intention qui flotte... faute d'être stabilisée ou lestée par un mutuel engagement.

M'engager, ce n'est pas insister.

« Si, si, je t'assure, je serai là à 18 heures. »

Le contrat est tout autre. C'est envisager ce qui se passerait pour les personnes concernées, au cas où les choses ne se dérouleraient pas comme prévu.

« Qu'est-ce qu'il se passe à 18 h 15 si tu n'es pas rentré ? »

Au début de l'élaboration d'un tel protocole, il faut le temps de changer de logique et de distinguer cette modalité de relation soit d'un manque de confiance, soit d'un chantage (« Si tu ne fais pas... je ne donne pas ! ») (perdant-perdant).

Le contrat est un outil qui rend explicite la responsabilité de chacun et vise l'efficacité d'une action **et** la satisfaction des partenaires.

Comment ?

- En anticipant les possibles sabotages ou les transgressions éventuelles (retard, oubli, négligence, confusion...).
- En mettant en place des options satisfaisantes pour les différentes parties.
- En passant d'un climat de méfiance (on verra bien ce qui va se passer...) à une énergie positive (quoi qu'il arrive, la relation est sécurisée par le respect mutuel).
- En prenant le temps de vérifier : « Es-tu d'accord avec ce contrat ? »

Le contrat évite :

- la passivité, avec son lot d'insatisfaction ou de culpabilisation ;
- le contentieux, la collection de récriminations jusqu'à la rupture ou l'explosion ;
- les jeux de pouvoir, ses ruses et ses rancœurs ;
- le triangle dramatique où chacun reprend son masque et ses bénéfices de victime, bourreau ou sauveteur.

Rester vigilant aux risques de manipulation

Motiver

Mon enfant a besoin d'être encouragé.

Je peux offrir mon soutien tangible d'adulte : disponibilité, aide à une tâche précise, secours de dernière minute, coup de main ponctuel et bienvenu, assistance technique à la réalisation d'un exercice...

Cet appui renforcerait la dépendance de l'enfant s'il s'accompagnait de mon souhait de le voir entrer dans mon désir : qu'il aime les maths, qu'il soit disposé à finir un devoir pour me faire plaisir, qu'il se croie obligé d'apprécier telle discipline dans laquelle j'excellais ou, au contraire, j'attendrais que lui excelle.

Dans quelles acquisitions mon enfant a-t-il besoin d'être soutenu ?

- **Le principe de réalité** : le devoir à faire pour le lendemain matin ;
- **Le droit** de le terminer en bougonnant.

La manipulation ?

- Lui faire croire que pour se mettre au travail, il devrait en avoir envie. Non ! Heureusement que petits ou grands, nous n'avons pas à avoir envie de quelque chose pour nous en acquitter ou le réaliser. Il y a le registre de ce qui me plaît et celui de mes choix. Et les deux logiques ne sont ni toujours superposées ni exclusives.

Apprenons à nos enfants à se motiver eux-mêmes, c'est-à-dire à se mobiliser pour une leçon, pour une heure de piscine ou le rangement du salon, même s'ils n'en ont pas envie.

Nous, éducateurs, acceptons qu'ils le fassent sans élan, sans passion et sans enthousiasme ! La frustration fait partie de l'apprentissage et l'obligation peut se substituer au luxe du plaisir ou de l'intérêt personnel.

Cette distinction requiert réflexion et modèles des grands. Elle fortifie l'autonomie et dispense de toutes ces exhortations mêlées de morale ou de manipulation.

À la façon de **Cyrano De Bergerac, la mauvaise note**

Tranquille : Tu feras mieux la prochaine fois.

Énergique : Je vais prendre rendez-vous avec le directeur.

Inquiétant : C'est bien une note éliminatoire ?

Souçonneux : Tu avais révisé ce chapitre ?

Fataliste : Pas étonnant, avec le rhume que tu avais ce jour-là...

Accusateur : Mais quand vas-tu enfin te mettre au travail ?

Efficace : Je vais demander au fils du voisin de venir t'aider.

Sauveteur : C'est sûrement une erreur.

Empathique : Ça arrive à tout le monde.

Solidaire : Moi, à ton âge, c'était la même chose.

Dramatique : Veux-tu vraiment être au chômage plus tard ?

Confiant : Avec tes notes en gym, en musique et en arts plastiques, tu vas remonter ta moyenne du trimestre.

Parano : Ton professeur doit t'en vouloir.

Optimiste : Tu ne peux que progresser au deuxième trimestre.

Ironique : Ah, bravo, quel exploit !

Tendre : Mon pauvre poussin !

Symbiotique : Quoi, nous n'avons que 2 !

Embarrassé : Que vais-je dire à tes grands-parents ?

Conjugal : Ta mère aussi avait des difficultés en géométrie.

Révolutionnaire : Il faut trouver une solution.

Dévoué : As-tu besoin de mon aide ?

Distrait : 2 sur 10 ou 2 sur 20 ?

Victime : Quand je pense que je me suis privé d'un week-end à la campagne pour te faire réviser.

Stérile : Il faut reconnaître qu'avec ces nouveaux programmes...

Politique : Vivement un nouveau ministre à l'Éducation nationale !

Pédagogique : C'est l'exercice type qui favorisait les gauchers !

Paternel : Moi aussi, mon fils, mauvaise semaine au bureau !

Intrusif : Dis-moi exactement ce qui est arrivé !

Moral : Au moins, toi, tu n'as pas triché.

Culpabilisateur : As-tu pensé à tous les enfants qui ne peuvent même pas aller à l'école ?

Maternel : Avec le charme que tu as, tu feras ce que tu veux plus tard.

Encourageant : Quand je pense à tout le temps que tu as passé à réviser !

Radical : Je vais me renseigner sur les cours de rattrapages pendant les vacances.

Être insatisfait

Voici une pièce très efficace de la collection des manipulations. Nous sentons, peu à peu, s'installer ce malaise insidieux et nous nous retrouvons piégés : vouloir rassurer, consoler, minimiser et convaincre l'interlocuteur qu'il a tort de se plaindre.

« Je m'y attendais ! »

« C'est toujours à moi que ces choses arrivent ! »

« Si j'avais su que c'était si cher/si loin/si mal fréquenté... »

Comme autant de gouttes d'acide qui empoisonnent l'instant proposé ou la joie à partager.

Se disqualifier

Côté enfants et... parents

« Pas la peine d'essayer, je suis nul/tu es nul. »

« Je n'y arrive pas et d'ailleurs je n'y arriverai jamais. »

« Ne faites pas attention à moi, je vous regarde faire/jouer/plonger. »

Côté parents

« Mais qu'est-ce que j'ai fait au ciel pour avoir un enfant aussi peureux/paresseux/timide ! »

« Tu n'as toujours pas compris/fini/appris ! »

Nous retrouvons dans ces exemples le pouvoir de la victime. Le stratagème souvent inconscient pour obtenir l'attention, « la vedette » ou la dispense de faire partie du groupe.

Trouver de l'aide... un auteur : Xavier Emmanuelli

Ce médecin – fondateur de « Médecins sans frontières » et du Samu social de Paris – donne, dans tous ses livres, un coup de pied dans nos idées préconçues et dénonce les illusions du xx^e siècle de rationalisation et de salut par le progrès technique. Celui qui a été secrétaire d'État à l'Action humanitaire, médecin des prisonniers, des exclus ou des toxicomanes, nous engage à voir « ces désastres et ces souffrances comme des préludes à un nouveau monde ».

C'est dans des décors d'Apocalypse qu'il a observé la maladie, côtoyé la mort et s'est autorisé un autre regard sur la santé.

« Ma définition de la santé va dans le même sens : compte tenu de notre histoire biologique, elle se mesure à la vigueur de l'échange qu'une personne entretient avec

le monde. Une personne peut être malade chronique – diabétique, épileptique, hypertendue, insuffisante rénale ou respiratoire – mais équilibrée et donc en bonne santé. En poussant le paradoxe à l'extrême, un mourant peut être en bonne santé si sa conscience lui permet d'acquiescer encore des sensations, des informations, de produire encore des échanges et de l'amour. Inversement, on peut être en parfaite forme physique mais en mauvaise santé, ne pas savoir échanger avec les autres ou n'avoir rien à échanger. »

Xavier Emmanuelli, *L'homme en état d'urgence*,
Hachette Littératures, 2005.

Autre regard aussi, sur un chemin de vie et sur l'expérience – à partager avec nos enfants comme il le fait avec nous.

« J'ai affronté des situations et des péripéties diverses. À elles toutes, elles ne forment pas un ensemble planifié dont il ressortirait, au premier coup d'œil, une de ces trajectoires tracées au tire-ligne, comme une épure. Tant pis. Une carrière se calcule, un destin se découvre ; une carrière se dessine contre les autres hommes, malgré eux : un destin s'éclaire avec eux, grâce à eux : une carrière se mène par la force et l'esprit, un destin se dévoile du fond des entrailles et du cœur.

Ce qu'on appelle l'expérience, ce baluchon qui s'étoffe à la faveur des années, des rencontres, des voyages, des joies qui gonflent l'âme ou des souffrances qui semblent vouloir l'écarteler, est somme toute une invite à saisir un rébus. L'expérience, ce n'est pas facile à résumer. Ce n'est pas fait pour être résumé. Cependant, il faut bien s'y essayer, puisque sa valeur ne naît vraiment que lorsqu'on l'échange. C'est en essayant de la faire découvrir qu'on la valide, et même qu'on la découvre soi-même, plus formée au fond de soi qu'on ne le soupçonnait. Elle n'attendait que ce don aux autres pour se révéler. »

Xavier Emmanuelli, *Prélude à la symphonie du nouveau monde*, Odile Jacob, 1998.

Chapitre 9

La responsabilité : une conquête de grands

Être maître de sa vie

Face à notre tentative de le culpabiliser (« Avec tout ce que j'ai fait pour toi ! »), comment l'enfant peut-il prendre son envol ? Quelles permissions lui donner pour le libérer de toute dette ?

Poser encore et encore des questions et refuser qu'elles soient disqualifiées.

Demander de l'aide.

Affirmer ses choix.

S'engager, au-delà de l'indépendance, à conquérir son autonomie.

Apprendre à élaborer des contrats.

S'impliquer dans chaque acte de sa vie.

Se déclarer responsable.

Tout cela, c'est se rendre maître de sa vie.

« Je fais le choix de rester maître de ma vie, de me réjouir de qui je suis et de ne laisser à personne le pouvoir de me faire sentir bien ou mal. »

J'aide mon enfant à...

Découvrir un nouveau territoire : la responsabilité

La responsabilité comme solidarité

Je me sens responsable quand, sûr de la confiance qui m'est accordée et de celle que je me fais, je me tiens bien droit et me mets en mouvement. Quel plaisir de me sentir solide : équipé, fort, vigoureux.

Il m'arrive de chanceler et je me redresse. J'hésite puis je décide. Cette audace, je la mobilise à la fois pour répondre à l'« appel du grand large » et pour entrer en relation.

Je réponds de mes actes, en assume les conséquences (pertes et profits) et ainsi entre dans la cour des grands. C'est avec ces grands que je vais apprendre la solidarité : alliance, pacte, codes... Expérience de la complicité dans ma fratrie et dans mon groupe de camarades, de cousins, de voisins. Connivence avec les uns, coalition contre d'autres...

Les enjeux pour fonder ces équipes de pairs sont multiples et plus ou moins mystérieux. Empathie spontanée ? Réaction de minorité en situation d'hostilité ? Communauté d'intérêts ?

Nous inventons alors notre propre langage, recherchons des règles du jeu autres que familiales. Nous découvrons le plaisir de fonctionner avec les autres, comme ce qui nous fait rêver dans des histoires où l'aventure est collective.

Délectation de faire partie d'un clan. Bonheur de partager des secrets. Régat de bâtir cette solidarité en dehors du champ de vision des adultes et même de l'exercer contre vous, mes parents.

« Je protège ma petite sœur parce que cette responsabilité prime sur ma peur ou, plus exactement, j'ai davantage peur pour elle que pour moi. »

« Je prends la défense de mon copain parce que c'est mon copain. »

La responsabilité comme autorité

Oui, c'est moi qui décide. Cette assurance, je veux la mettre ainsi au service de ceux qui m'importent et je la transforme en autorité, c'est-à-dire que je deviens auteur de mes choix.

Ce courage-là me vient du cœur. Il exprime mon intérêt pour l'autre, je suis concerné par ce qui se passe et je me prépare à le manifester. Je peux construire mon sentiment de responsabilité parce que je me sens enraciné d'une part et curieux d'autre part du monde autour de moi.

La responsabilité comme discernement

Cet ancrage me vient aussi d'un nouvel équilibre entre mes droits et mes devoirs.

Si à la naissance, mon statut de bébé me conférait tous les droits et aucun devoir, mon autonomie d'enfant s'accompagne de devoirs toujours plus nombreux et exigeants.

Avec votre précieux accompagnement, Papa-Maman, j'apprends à faire la distinction entre besoins et désirs, à vivre la sécurité d'être satisfait dans mes besoins et parfois la frustration de ne pas l'être dans mes désirs.

Oui, j'ai le droit de tout désirer et de tout demander. Et même d'insister. Et j'ai à faire l'expérience que mes souhaits soient entendus sans toujours être exaucés.

.....
 Avec force, je peux tout revendiquer (deuil de mon impuissance) **et** avec courage, je dois renoncer à pouvoir tout faire/tout avoir (deuil de ma toute-puissance).

J'ai donc la triple responsabilité :

- d'exprimer mes rêves et mes envies ;
- de me réjouir quand ils sont réalisés ;
- de vivre la frustration quand ils ne le sont pas.

Conquérir des permissions

Observer et s'approprier ce dont il est responsable

La sécurité

Moi, enfant, je dois penser :

- à vérifier si, au carrefour, le petit bonhomme est vert avant de mettre le pied sur le passage clouté ;

- à m'assurer que je te vois bien, Maman, dans le magasin où je t'accompagne ;
- à respecter les consignes quand je vais à la piscine ou au sport.

La santé

Dans la mesure où c'est à moi, enfant, de prendre soin de moi-même :

- en évitant les excès de bonbons, de gâteaux ou de tout autre aliment dont je sais qu'il n'est pas bon pour moi ;
- en allant me coucher quand je sens l'arrivée du « marchand de sable » ;
- en respectant l'impératif de me brosser les dents et les autres recommandations de toi, Papa, de toi, Maman, du médecin ou du dentiste.

Les choix

Vêtements, livres, copains, activités mais aussi idées, croyances, désirs, goûts, dégoûts, préférences.

« J'aime mieux partager ma chambre avec telle ou telle de mes sœurs, être coiffée avec une barrette rouge, faire mes devoirs avant de goûter et assise sur mon lit, aller chez tel copain, plutôt que chez mon cousin, ne rien faire du tout le mercredi après-midi. »

Les erreurs ou « sottises »

« Oui, c'est moi qui ai cassé la tasse, oublié la clef, menti à la maîtresse, fini la tablette de chocolat, volé un taille-crayon au supermarché. »

Les plaintes

« Oui, je prends la responsabilité de dire que j'en ai marre de tel traitement douloureux, des séances d'orthophonie qui m'empêchent d'aller à la danse, de ne rien comprendre à l'algèbre, d'être réfractaire aux règles de grammaire. »

Toutes les émotions, quelle qu'en soit l'origine

« Oui, c'est ma colère. Je peux apprendre à l'exprimer dans le respect des autres mais j'ai à l'accueillir sans me laisser convaincre qu'elle devrait être moins intense, ou justifiée ou dépassée. »

« J'ai la responsabilité de mon chagrin, même si vous, les grandes personnes, estimez que ce n'est pas si grave d'avoir perdu mon lapin, ou ma casquette. »

Et bien sûr, « j'ai le droit d'avoir peur du noir, des voleurs, des araignées ou des piqûres et d'oser le dire (ou non, mais alors sans tenter de me convaincre du contraire : que non, je n'ai pas peur !) ».

La satisfaction

« Même si mon jouet me manque, je me réjouis de voir le plaisir du copain auquel je l'ai offert. »

Mes questions, mes demandes, mes secrets et mes refus, comme tout ce qui se passe dans ma tête et dans mon cœur.

Choisir et non subir

Choisir, c'est accepter sans me résigner, c'est accueillir le principe de réalité et faire la part belle à la vie telle qu'elle m'est offerte sans vouloir la contrôler.

Choisir, c'est composer avec ce dont je dispose, avec ce dont je suis capable et ce dont je rêve.

C'est faire des deuils, sans amertume ni contentieux.

C'est faire la distinction entre : « Je n'ai pas envie » et « Je fais le choix de ».

C'est identifier les options disponibles, accepter de renoncer à ce que je ne privilégie pas, puis assumer les conséquences de mes choix.

C'est aussi courir le risque de déplaire, et si je prends celui de « déso-béir », de provoquer colère, désapprobation, jalousie voire hostilité.

Est-ce que je choisis :

- par défaut (faute de mieux, faute d'idées, faute d'imagination...)?

- par mimétisme : sports, activités, études, idées de métier pour plus tard ?
- par souci de me conformer au « groupe » que sont ma famille ou mes copains ?
- par souci de faire plaisir ou par crainte de déplaire ?
- par automatisme, par paresse, par peur ?

Comment m'aider à être l'auteur de mes choix et à les assumer ?

Qu'est-ce que subir ?

C'est – pauvre de moi ! – me couper les ailes et prétendre que je n'y suis pour rien.

C'est me sentir victime : des autres, de l'ambiance à l'école, de mon histoire, de mes échecs.

C'est multiplier les comparaisons en ma défaveur.

C'est me cacher derrière les injustices pour rester passif ou malheureux.

C'est trouver les autres « méchants » ou « bêtes » au lieu d'apprendre à entrer dans le groupe.

C'est cultiver la jalousie au lieu de la traverser en demandant écoute et réconfort.

C'est préférer bouder, me plaindre ou rester fâché.

C'est trouver dans l'insatisfaction chronique un moyen puissant de contrôler les autres, surtout vous, les adultes, qui me souhaitez d'aller bien et d'être heureux.

C'est supporter, endurer, tolérer les aléas de la vie non comme des étapes ponctuelles à vivre, mais comme des condamnations personnelles.

Subir, c'est souffrir sans espoir de grandir.

Payer le (juste) prix

Le prix à payer ou le coût de la liberté

Les règles du jeu commercial – soldes, discount, remises, promotions, cartes de fidélité – nous feraient-elles oublier l'impératif du principe de réciprocité ?

Acheter est un échange qui devrait répondre à un souci d'équité plutôt que proposer d'obtenir plus en donnant moins.

En favorisant la relation directe de personne à personne, sans doute le troc redonne-t-il à chacun la pleine responsabilité de la justesse de l'échange et de sa satisfaction.

La vie en commun est faite d'échanges et ces transactions sont soumises à cette règle élémentaire :

Réciprocité = équivalence + solidarité

Grandir, c'est m'inscrire dans une collectivité qui vit grâce à ces échanges codifiés.

Comment pouvez-vous m'en transmettre les principes, les procédures et les modèles ?

Voici trois pistes à explorer avec moi, votre enfant :

- la mutualité qui évite les pièges de la **dépendance** ;
- la responsabilité qui protège des surprises de l'**insatisfaction** ;
- l'altérité, ce souci de l'autre que j'apprends à respecter, qui m'alerte sur les risques de **manipulation**.

La mutualité

Réjouissez-vous avec moi, qui suis un enfant de 3 ans, qui suis si fier de contribuer à la vie de la famille en mettant tout seul les couverts sur la table. Pour les verres, ce sera un peu plus tard... Non, ainsi je n'aide pas les grands, **je participe** ! La distinction est importante.

Donnez-moi l'occasion de me sentir membre actif de mon groupe, grâce à telle ou telle fonction propre à me donner une place, une légitimité, de l'importance.

La responsabilité

« Ce n'est pas ce que je voulais », dis-je au lieu de demander ce que je veux. Bloqué dans une attente, je nourris ma passivité par l'illusion que les autres devraient m'éviter toute initiative et toute frustration.

Rappelez-moi qu'il m'appartient de me prendre en charge !

Le prix à payer de la demande est de perdre les bénéfices de la relation fusionnelle avec « Maman-toute-puissante ».

L'altérité

À 6 mois, je reçois sans obligation de donner en retour. Puis, en prenant de l'âge, me voilà sollicité dans ce système d'échanges.

Ces autres autour de moi, comment vais-je petit à petit les faire exister ?

Quelles initiatives puis-je prendre pour entrer dans le cercle ?

- Dire « merci », comme manière de les reconnaître.
- Présenter des excuses si j'ai causé un préjudice, même minime, comme gage de mon empathie en gestation.
- Offrir un dessin à mon oncle Henri, pour le remercier de son cadeau d'anniversaire.
- Anticiper les fêtes de Noël en préparant moi-même des objets pour les membres de la famille.
- Avoir mon tour dans les « travaux d'intérêt familial » (voir « En situation : À l'aide » p. 195).

Domage que ces conquêtes d'une vraie-place-de-grand soient confondues avec des faux amis tels que :

- **la récompense** qui me laisse en dépendance. J'obtiens parce que je fais plaisir et non parce que je suis partie prenante dans le groupe familial ;
- **le chantage**, qui contrairement au troc prévoit que tous les protagonistes perdent ! « Si tu ne fais pas, je ne fais pas. » Dans le troc, tous les acteurs peuvent gagner : « Je t'aide pour ton devoir de maths et tu me prêtes ton vélo demain » ;

- **la menace** où nous obtiendrions en exerçant un pouvoir sur l'autre, pouvoir de le priver de présence, de sécurité, d'amour...
- **la punition** : quand je suis privé pour expier. À l'opposé, la sanction et la réparation, par le biais de ce que je donne à l'autre ou fais pour lui, nourrissent la relation ou la restaurent si besoin est.

Acquérir des droits

Se sentir puissant : ni tout-puissant, ni impuissant

L'accès à la puissance

Robuste parce que bien planté dans mon identité d'enfant respecté. Vigoureux parce que solidement ancré dans ma confiance en moi. Stabilisé dans mon appartenance à différents groupes : familles, copains, camarades de classe, cousins, voisins... Cette puissance me permet un équilibre qui me dispense des excès.

Les éclats de la toute-puissance

Ces rages propres à l'âge de 2 ans, je les régule grâce à la parole et à la conquête d'une nouvelle maîtrise de moi : j'accepte, quelles que soient mes émotions, de les exprimer en tenant compte de mes interlocuteurs et des circonstances.

Les impasses de l'impuissance

Et les inconvénients de la dépendance qu'elle induit ou favorise. Je prends le risque de dire, de m'opposer, de protester plutôt que de me taire ou de faire semblant.

Je le peux parce que j'ai acquis le droit à l'erreur.

Se sentir légitime

Ce droit est directement lié à la permission de faire des erreurs. Voilà ce que, à votre contact, je pourrais apprendre à me dire pour gagner en légitimité : si je me trompe, je fais une erreur sans devenir cette erreur et mes convictions me préservent des influences extérieures.

Ce à quoi je crois est important pour moi et justifie que je m'engage.
Je me sens responsable de ce choix.

Se sentir libre

La liberté, ce n'est pas « faire ce que je veux, si je veux, quand je veux » comme l'enfant de 2 ans qui ne veut pas renoncer à sa toute-puissance de bébé.

C'est ma revendication d'adolescent dans la délicate transition entre enfance et maturité, entre ma dépendance du premier âge et mon autonomie de l'âge adulte.

Être libre, qu'est-ce que c'est ?

C'est avoir le choix : pouvoir être premier de sa classe sans que ce soit une obligation. En imaginant, à tort ou à raison, que je pourrais perdre ton estime, Papa, avec un mauvais bulletin et si j'obtenais de bonnes notes pour « mériter » ton attention, je serais davantage dans l'obligation de réussir que dans la liberté de le faire.

La liberté suppose la **permission du contraire**. Libre d'être tête de classe parce que autorisé à ne pas l'être. Sinon, l'enjeu (affectif) de la performance la transforme en nécessité.

À la liberté, s'associe le **mouvement** : le droit d'évoluer, de me contredire. Surprendre par une soudaine volte-face. Agacer par une ambivalence affichée, désir et peur entremêlés de faire tel sport exigeant. Étonner toute la famille par un changement inattendu : de copains, de coiffure, de style vestimentaire, d'activités...

Enfin, la liberté suppose la **disponibilité** intérieure. Mon énergie est plus mobilisée sur le désir, les besoins et le choix que sur l'angoisse de déplaire ou l'urgence d'obéir, c'est-à-dire de me conformer au désir de l'autre.

J'ose prendre la mesure de mon ambition – choisir d'apprendre le chinois ou la batterie – sans craindre que mon choix altère à la hausse ou à la baisse mon crédit de reconnaissance.

Ai-je la permission subjective de faire les deux – dans les limites des conditions matérielles – ou de ne rien faire du tout le mercredi – sans pour autant être taxé de « boulimique » ou de « paresseux » ?

Être libre, c'est bien ce luxe de suivre ma route sans craindre de peiner, perdre ou décevoir. Ou c'est la suivre en acceptant ce prix à payer.

Ma responsabilité de parent, c'est de...

(Me) poser des questions et faire des distinctions

Comment t'apprendre la responsabilité ?

En te donnant nos modèles d'adultes dans nos actes quotidiens :

- le respect du code de la route qui commence par l'impératif des feux tricolores aux passages cloutés ;
- le tri des déchets ;
- le choix de l'anti-gaspillage ;
- le soin de nos outils, notamment pour des raisons de sécurité : vérification des freins... ou de nos produits : date de péremption, composition ;
- l'attention que nous apportons à notre environnement, à nos voisins peut-être en difficulté mais aussi à un incident, à un bruit suspect, à un cri, à une alarme ;
- le choix des activités : sport, livres, films, émissions à la télévision...

En étant des références fiables :

- En t'invitant à poser des questions (sans jamais en disqualifier une seule !).
- En te proposant de les poser à quelqu'un de plus compétent, le cas échéant.
- En t'aidant à accepter que certaines de tes questions restent – et resteront peut-être toujours – sans réponse (questions sur la vie, la mort, la souffrance, l'amour...).

- En insistant sur l'importance de répondre de soi.
- En illustrant celle, parfois, de répondre des autres.
- En élaborant des contrats avec toi.

Avec des exemples dans différents registres : juridique, moral, éthique, etc.

Faire la distinction entre choix et options

Affirmer : « Tu n'as pas le choix ! » est une manière :

- de te condamner à un statut de victime de la vie, du destin, des circonstances ;
- de fermer la porte à toute forme d'investigation créative ;
- de confondre ne pas avoir le choix avec « faire, dans les options possibles, un choix pas complètement satisfaisant » et donc ne pas être satisfait.

L'expression « Je n'ai pas le choix » suppose faire dépendre ma satisfaction de l'objet choisi et non pas de moi.

Affirmer : « Tu n'as pas le choix ! » est une façon de te priver de ton libre arbitre comme si quelqu'un savait mieux que toi ce que tu pouvais faire/devais faire/voulais faire.

Exemple :

« Tu n'as pas le choix : avec ton bulletin, c'est redoubler ou changer d'établissement. »

D'une part, il y a bien au moins le choix entre ces deux options. D'autre part, cette formule te prive *a priori* – et nous les adultes qui t'accompagnons – de toute initiative d'ouverture. Elle nie l'intérêt d'élargir ton champ des possibles (négociation sur un point, rattrapage pendant l'été, redoublement en changeant de section, élaboration d'un contrat, initiative d'un accord...). Il est essentiellement question de la difficulté à payer le prix de ta liberté quoi qu'il arrive. Il y a un vrai danger à croire que tu n'as pas le choix, plutôt que d'envisager ces options qui existent et d'accepter d'en payer le prix :

- Casser ta tirelire, pour participer au paiement des cours de rattrapage pendant les vacances.
- Renoncer à aller chez ton copain cet été, pour prendre le temps de réviser.
- Risquer le refus à ta demande de dérogation.
- Affronter peut-être l'opprobre morale ou familiale et la perte de ta réputation auprès de tes copains si tu choisis une toute autre orientation.

« Pas le choix » est un masque qui cache la réalité d'un choix difficile à poser .

C'est aussi une façon d'obtenir de l'aide sans la demander :

« Je suis dans l'impuissance à trouver une solution positive mais peut-être voudrais-tu me sauver... »

Cette formule peut cacher une tentative de culpabiliser : « Tu ne me laisses pas le choix... de payer, de parler, de négocier... »

« Je n'ai plus le choix » peut camoufler les conséquences calamiteuses d'avoir différé la prise d'un rendez-vous ou procrastiné... la remise de tel dossier, de tel document, de tel règlement...

Il s'agirait donc bien d'un mensonge, un mensonge toléré parce qu'il nous dispense de parler vraiment de nos choix et de nos émotions.

Mais attention : les émotions ne sont ni les reproches ni les accusations !

Faire la distinction entre responsabilité et culpabilité

La responsabilité est le fruit de ta construction en tant que sujet. Elle te donne la maturité de réfléchir, de choisir, de décider et la liberté d'assumer tes choix.

La culpabilité est la comparution devant un tribunal intérieur : « J'ai mal à ma conscience, je souffre dans mon ego, dans mon souci d'être juste. Je me sens pris en faute : remords, regrets, malaise, peur d'être condamné. Je considère mon acte et je le juge. Je supporte – bon gré, mal gré – qu'il soit jugé par d'autres. »

Faire la distinction entre arbitrage et contrôle

Dans certains conflits, il est plus respectueux de vous laisser, enfants dont nous avons la charge, vous débrouiller entre vous.

Dans d'autres circonstances, nous avons à prendre notre étoile de shérif et à intervenir afin de permettre de trouver la sécurité dans notre présence d'adulte, dans notre autorité (cadrer, faire taire, exiger une écoute respectueuse...) et de parler de ce qui était l'objet de la querelle sans être ni interrompu ni jugé.

Le shérif rappelle les règles, distribue la parole, explique et sanctionne parfois. Il donne ainsi un modèle d'une gestion des conflits susceptible de prendre en compte les besoins et la parole de chacun.

Rester vigilant aux risques de manipulation : reprocher

Reprocher, c'est te manipuler en te faisant croire que tu es responsable de mon émotion.

Reprocher, c'est t'imputer cette part de la relation qui n'appartient qu'à moi. C'est jouer à : « Regarde ce que tu m'as fait faire ! » C'est me décharger de ma tension en utilisant ton erreur comme justification à cette accusation. C'est prendre ta faute comme prétexte à ma plainte ou à mes « foudres ».

« Tu aurais pu mieux te débrouiller, faire comme moi – ou ton frère. »

« Tu aurais dû m'écouter. »

Sous-entendu « CAR... à cause de toi, je perds la tête/le sommeil/l'appétit/le moral/mon temps/mon argent/mes amis/ma femme/mon mari... »

Dans une relation respectueuse, rien ne saurait justifier un reproche.

Si elle s'adresse ainsi à la personne elle-même, l'observation devient blâme, grief, accusation, remarque, reproche ! Une critique est cependant légitime à condition qu'elle s'applique non à une personne mais à

un travail, une note, une action, une parole ou au désordre dans la salle de bains :

« Antoine, Sophie, quel bazar ! Je suis fâchée de retrouver la salle de bains transformée en piscine. »

Oui, dans ce cas je peux dire mon courroux, rappeler le règlement (d'ailleurs affiché sur la porte du frigo ou sur une page facilement accessible dans l'ordinateur) et imposer un prompt rétablissement du minimum d'ordre. Mais mon émotion m'appartient.

Quand j'ai ouvert la porte, cette vision a été l'élément qui a réveillé ma sensibilité au désordre ou bien au non-respect du règlement. À moi de faire le deuil d'une maison toujours bien rangée ! Antoine et Sophie ont la responsabilité de reconnaître ce manquement et donc celle d'exécuter la sanction prévue. Et de mon côté, j'ai celle de mon émotion – à ressentir – sans en chercher le coupable. Monette Vacquin, psychanalyste, insiste : « *L'éducation consiste à inlassablement attribuer ses actes à un sujet.* »

Trouver de l'aide... un auteur : Boris Cyrulnik

Neuropsychiatre et directeur d'enseignement à l'université de Toulon, il s'intéresse depuis des années à la question du développement de l'enfant, à sa façon de survivre aux traumatismes et de s'adapter en dépit de l'adversité.

Il décrit la honte comme un abcès de l'âme et qualifie de blessure traumatique « la déchirure entre ce que je suis et ce que j'aspire à être ».

« À chaque étape de la constitution du moi, une cause nouvelle peut provoquer cette souillure de l'âme que nous appelons "honte". L'aptitude génétique à l'hypersensibilité s'enfouit sous l'impact des déterminants extérieurs. À l'appauvrissement du lien quand nous étions bébés, à la déchirure de l'enveloppe sensorielle qui nous entourait et ne parvient plus à nous sécuriser, s'ajoute le plus souvent un trauma tardif, une "honte-humiliation" flagrante ou insidieuse qui, venue d'un proche, possède une grande force de dilacération. Quand le trauma, venu de l'extérieur,

survient à une période sensible du développement de l'individu, il imprègne dans la mémoire une zone abcdée, douloureuse et silencieuse qui crée des aptitudes émotionnelles et comportementales. Puisqu'il s'agit d'une transaction entre ce qu'on est au fond de soi et ce qui est autour de nous au moment de l'impact, le trauma peut tout autant venir de l'intérieur. Quand l'idéal d'un moi grandiose est dissocié de sa réalisation minable, il en résulte une déchirure intime qui provoque le même sentiment de rabaissement et la même expression comportementale. En nous méprisant nous-même, nous pensons qu'il est logique que l'autre nous méprise, alors que, bien souvent, il n'y pense même pas. D'où que vienne l'impact qui provoque la déchirure, il s'agit d'une "commotion psychique", un effondrement narcissique ("je ne vau rien"), une perte du sentiment d'invulnérabilité ("tout me blesse"), un anéantissement du sentiment de soi ("je n'ose plus m'affirmer"). Toute relation devient impossible, seul le retrait apaise et désespère. Dès l'instant où une telle commotion, spectaculaire ou insidieuse, a déchiré son estime de soi, le honteux perçoit avec acuité tous les gestes, les mots et les situations qui confirment son a priori émotionnel. Il est devenu hypersensible à tout ce qui lui fait honte. Ses "morceaux choisis de réalité confirment sa sensation de traumatisme". Dans un tel monde, tout fait honte. »

Il voit dans ce poison l'origine d'un autre trouble chez l'enfant : la quête de l'excellence. Il nous invite à nous méfier de cette forme d'ambition associée au souci de performances – scolaires, sportives, physiques – et à y détecter le symptôme probable d'une souffrance cachée.

« Puisque la honte ne peut pas se dire et puisque nous ne pouvons pas vivre ailleurs que parmi les autres, il nous faut inventer quelques stratégies pour s'en sortir. L'ambition est un excellent masque de la honte quand le sujet rabaissé devient fier de sa révolte. "Vous croyez que je suis minable, eh bien, je vais vous montrer qui je suis réellement !" Ce

sursaut compensatoire donne à l'humilié la force de se réhabiliter. Mais, dans cette légitime défense, la honte demeure la référence. Le honteux ne se dégage pas de son poison, il a simplement trouvé un contre poison nécessaire et coûteux. Tous ses efforts désormais sont consacrés à la réussite qui permet de mettre en scène une image de soi victorieuse. En ne parlant que de victoires, il masque les défaites qui l'empoisonnent en silence. Derrière la lumière sociale se construisent les cryptes où murmurent les fantômes. La réussite n'est pas toujours une preuve d'épanouissement, elle est souvent même le bénéfice secondaire d'une souffrance cachée.

D'ailleurs, ceux qui ont inventé le mot "réussite" ont bien compris qu'il s'agissait de s'affranchir de la honte, comme un esclave qui rachète sa liberté. Or "réussite" en italien a donné riuscita, trouver une issue à sa souffrance, une sortie quand on est enfermé, coincé dans les rails qui contraignent à la répétition. Le mort de honte, tout à coup, comprend qu'il pourra s'en sortir en faisant exactement le contraire de ce qui a provoqué son empoisonnement sentimental. Dans ce cas, la réussite est un combat et non pas un épanouissement. [...] Le combat compensatoire contre la honte est une légitime défense, mais certainement pas un épanouissement résilient. »

Boris Cyrulnik, *Mourir de dire. La honte*, Odile Jacob, 2010.

En situation



À la douche !

Léa s'est lancée dans un jeu de Lego au retour de l'école.
Elle est tellement absorbée qu'elle n'entend pas le premier appel.
« Allez, ma chérie, c'est l'heure ! »



Danger

En insistant, risquer de minimiser l'importance de ce moment pour elle et de faire intrusion sur ce territoire privé : son temps.



Sens interdit

Exiger « tout, tout de suite ».
Poser l'horaire social comme absolu et prioritaire sur le rythme individuel.



Sens encouragé

Distinguer ce qui est négociable et non négociable (fréquence de la douche ou du bain).

Accorder parfois des dérogations qui seront synonymes de souplesse, de respect de sa bulle et de la primauté de Léa sur l'horaire officiel.

Anticiper et planifier pour que Léa puisse elle-même s'organiser à l'avenir.
Permettre à Léa, au moment où elle cesse de jouer et se prépare à aller à la douche, d'exprimer colère, frustration, sentiment d'injustice...

Accueillir son courroux comme légitime : elle a été interrompue et dérangée dans son univers.



Attention !

Le rythme de chacun est intime, personnel, mystérieux. C'est une affaire aussi irrationnelle que... respectable.

La nécessité de s'adapter au temps social et aux horaires familiaux est un impératif tout aussi respectable.

Affaire de patience de part et d'autre !

À table !

« Maman, je n'ai pas faim », assure Mathias.

« Maman, je n'ai pas fini mon chapitre », hurle Christelle (probablement d'un roman de Marie-Aude Murail, non d'une leçon d'italien...).

« Maman, j'aime pas », pleure Hugo.

Danger

Attendre en bougonnant que tout le monde soit présent et content.

Sens interdit

Alimenter son scénario de parent sacrificiel, ni compris, ni reconnu à sa juste valeur.

Se rendre dépendant d'une ponctualité menacée par les activités de chacun. Attendre une gratitude proportionnelle à l'originalité de la recette et au temps passé à la cuisine. Certains soirs, c'est réconfortant d'être applaudi pour des coquillettes au jambon !

Sens encouragé

Maintenir les horaires des repas.

Interdire toute forme de ravitaillement *open bar* – sauf cas exceptionnels.

Éviter de s'identifier au plat rejeté : si Antoine n'aime pas le chou-fleur, il ne s'agit pas de sa mère, mais du chou-fleur.

Privilégier, pour limiter les sujets de friction, le plat unique.

Attention !

Au message paradoxal des parents qui se désolent de la consommation familiale de gâteaux, boissons sucrées, et autres douceurs – alors qu'ils ont eux-mêmes acheté ces aliments.

S'ils jugent tel produit néfaste ou dangereux pour la santé des enfants, pourquoi le choisir sur les rayons de la boutique, puis l'interdire sur la table du petit déjeuner ?

Au lit !

« Je n'ai pas sommeil », affirme Colombe.



Danger

Traduire par : « Je veux rester avec vous. »

Déduire : « Nous voilà privés de notre temps de relâche ! »



Sens interdit

« Mais si, c'est l'heure ! »

« Mais enfin, les enfants doivent dormir à cette heure-là ! »

« Tous les enfants, tes camarades, ta sœur, ton frère sont déjà en train de dormir ! »

Cette version est plus risquée car la tromperie sera facilement découverte !



Sens encouragé

Distinguer l'heure de dormir et l'heure de rester dans sa chambre.

Croire à la cohabitation pacifique des besoins de chacun.

Colombe peut lire, jouer ou rêver dans sa chambre. Et aussi attendre que ses paupières s'alourdissent pour éteindre la lumière et s'endormir.

Les parents de Colombe vont vaquer, dîner, téléphoner sans être interrompus.

L'appel ponctuel pour un verre d'eau, une sollicitation exceptionnelle n'auront le pouvoir ni de gâcher la soirée des grandes personnes, ni de donner à Colombe l'autorisation de multiplier les retours abusifs.



Attention !

« Dors, je le veux ! » est le moment d'intense exaspération où le parent vendrait son âme pour créer (à défaut de le découvrir) le bouton on/off. Privé de cet interrupteur, il peut avoir recours à une autorité bienveillante pour le rappel des frontières (espace et temps).

Alerte !

Mon enfant a mordu/tapé !



Danger

Voir dans cet acte les prémices d'une adolescence délinquante.



Sens interdit

« Rendre la pareille » – avec l'intention d'apprendre à l'enfant comment se « tenir ».

Ce serait lui appliquer un message paradoxal : « Fais ce que je te dis, pas ce que je fais ! »

Insister pour qu'il « comprenne ». Il s'agit moins de comprendre que d'entendre encore et encore ce qui est autorisé et ce qui est interdit.

Confondre « interdire de taper » et « empêcher de taper » – sauf si la sécurité des enfants est menacée.



Sens encouragé

Faire la distinction entre agressivité et violence.

À 2 ou 3 ans, ce n'est ni pour faire mal, ni pour détruire son rival que l'enfant mord. C'est pour défendre son territoire, pour s'approprier son monde, manifester sa puissance.

Rappeler à cet enfant qu'il dispose maintenant de la parole pour exprimer sa colère, son désaccord ou sa propriété.

L'encourager à exprimer ce qu'il ressent ou a ressenti.

Reconnaître que cet acte est agressif sans taxer l'enfant d'agressif – ce qui serait l'identifier à ce qu'il fait.



Attention !

C'est seulement si ce geste de mordre ne laissait pas la place à la parole au fur et à mesure de l'acquisition du langage qu'il faudrait interroger cet enfant sur une colère enfouie ou une blessure ancienne.

Pour ce qui concerne les coups, ils sont ritualisés dans les sports et les jeux. Nous pouvons aussi favoriser les « batailles » : des moments privilégiés où ludique et symbolique protègent du risque de passages à l'acte violent.

Pour cadrer ces moments de dévouement, il est nécessaire de rappeler les règles de sécurité : faire ôter chaussures, lunettes et montres, rappeler l'interdit de taper sur la tête et le sexe, vérifier que tous les protagonistes de la bataille se souviennent qu'il suffit du petit mot magique « stop ! » pour que tout s'arrête.

Au moins pendant la mise en place de ce protocole, la présence d'un shérif est bienvenue.

Tous les enfants – surtout les citadins qui sont limités dans leur espace et leurs mouvements – ont besoin de ces temps pour, comme les lionceaux des films animaliers, se mesurer, montrer leur force, être en contact physique et jouer dans le cadre d'une saine rivalité.

À l'heure !

Départ pour l'école...

« Maman, j'ai pas envie d'aller à l'école. »



Danger

Traduire « je n'ai pas envie » par « je ne veux pas » ou « je n'irai pas ».



Sens interdit

« Mais si ! Tu dois y aller, c'est obligatoire !/Je ne peux pas rester à la maison... »

Cette réaction suppose que l'enfant aurait décidé de ne pas y aller alors qu'il exprime qu'il n'a pas envie d'y aller. Si cette confusion se reproduit, il peut alors la faire lui-même : exprimer un souhait et attendre sa réalisation sans avoir à faire de demande...



Sens encouragé

Accueillir l'émotion tout en boutonnant le manteau et en attrapant les clés de la porte : « Dis-moi ce que tu aurais aimé faire à la maison. »

L'enfant : « Ah, j'aurais aimé faire un câlin avec toi Maman, puis on aurait regardé un dessin animé, puis je t'aurais aidée à faire mon gâteau préféré... »

À l'arrivée à l'école, le principe de réalité – scolaire – a été respecté, le désir d'être entendu aussi.

Ainsi que le besoin de rêver une matinée hors cette réalité mais si bonne à inventer dans sa tête.



Attention !

Certains parents voient dans cette option une manipulation, comme si l'expression d'un rêve rendait obligatoire la satisfaction du désir qui l'accompagne.

C'est une grave erreur ! Au contraire, la juxtaposition « **monde réel à prendre en compte** » et « **monde imaginaire à parcourir** » souligne bien la frontière entre les deux : deux logiques, deux façons d'habiter sa vie, nullement exclusives l'une de l'autre.

À l'aide !

« À qui le tour de mettre la table/de vider le lave-vaisselle/de descendre la poubelle ? »

« Pas moi ! » / « Pas le temps ! » / « Pas maintenant ! »



Danger

Confondre « aider » et « participer à la vie de la maison ».



Sens interdit

Miser sur le/la plus serviable.

Attraper par la manche celui/celle qui a mis plus de temps à terminer son assiette.

Le « faire » soi-même, par lassitude, par paresse, par faiblesse.



Sens encouragé

L'élaboration de TIF (travaux d'intérêt familial).

Ce n'est pas aux enfants d'assister leurs parents. C'est aux parents d'organiser – au sujet de ce qui est communément nommé « corvées » – un roulement où chacun prendra la responsabilité d'une ou plusieurs activités.

« LES TIF »

Il s'agit d'un tableau à double entrée – bien en vue dans la cuisine – qui précise à chaque enfant de plus de 2 ans ce dont il a la responsabilité au titre de membre de la famille ou assimilé (copain, cousin...) en fonction de son âge, de ses goûts, de ses horaires. Composer ce tableau prend du temps, suscite discussions et négociations, autorise chacun à dire ses préférences dans la liste des tâches confiées à la fratrie.

- Qui préfère s'occuper du linge ?
- Qui aime bien ranger la vaisselle ?
- Qui choisit une activité du soir pour éviter le stress du matin ?

Une fois que les cases sont remplies, que chaque enfant sait ce qu'il doit faire au cours de la semaine type, tous les échanges sont possibles entre les enfants. Tandems, négociations, trocs sont bienvenus.



Attention !

Si le lave-linge n'est pas vidé conformément au tableau, le rôle du parent est de rappeler au préposé que c'est son tour – sans reproche ni blâme. L'enfant n'a pas à lui obéir mais à respecter la convention des TIF, à être attentif à son engagement et aux meilleures conditions pour s'en acquitter. La tension ne monte plus à la sortie de table et le temps du « sauve-qui-peut » est révolu. Celui de la fluidité est générateur d'énergie positive.

Tableau des TIF

| Quoi | Quand | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------|----------------|----------|----------|----------|---------|----------|------------------------------|-------------|
| Lave-vaisselle | midi | Leonard | François | Tatiana | Pauline | Antoine | Les garçons ou les filles | L+F |
| | soir | François | P | L | A | T | | |
| Table | Petit déjeuner | Pauline | L | P | V | T | F | |
| | Dîner | Antoine | F | V | V | T | F | |
| Lave-linge | Étendre | Tatiana | T | P | A | F | Tous | |
| | ranger | Leonard | F | V | L | P | Tous | |
| Poubelle | | Victoire | L | F | V | P | A | V |
| Coups de balai | | Pauline | V | L | V | F | P | Les filles |
| Coup d'éponge | | Antoine | P | V | L | A | F | Les garçons |

À vous de remplir le vôtre !

| Quoi | Quand | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------|----------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Lave-vaisselle | midi | | | | | | | |
| | soir | | | | | | | |
| Table | Petit déjeuner | | | | | | | |
| | Dîner | | | | | | | |
| Lave-linge | Étendre | | | | | | | |
| | ranger | | | | | | | |
| Poubelle | | | | | | | | |
| Coups de balai | | | | | | | | |
| Coup d'éponge | | | | | | | | |

NB : les prénoms peuvent être remplacés par des gommettes de couleur ou des dessins.

Au secours !

Maman craque.

Elle ne maîtrise plus rien !

Le décor : l'appartement familial, le dimanche soir, après un week-end de pluie/d'anniversaire/de grippe...



Danger

La solitude.

Et le sentiment d'impuissance.



Sens interdit

Hurler.

Quitter la maison.

Imaginer que les autres familles se débrouillent mieux.

Rêver de l'époque où le clan familial – rural et regroupé – prenait le relais.



Sens encouragé

Appeler au secours : voisine, copine, beau-frère.

Prendre un moment pour recevoir du réconfort au téléphone.

Improviser un pique-nique à la maison.

Oublier les impératifs usuels : la douche ? Demain ! La vaisselle ? Plus tard !

Sortir de la boîte à trésors le DVD salvateur qui réduira les décibels, la tension et les risques de dérapage.

Ultérieurement, s'interroger sur la scène, sur ses limites personnelles et sur la façon de les respecter.

À froid, en reparler lors d'un conseil de famille – en évitant de chercher les coupables et en invitant chacun – petits et grands – à apprendre de ses erreurs.

Pataquès dans le bus !

Il est 18 heures.

Tout à coup, Guillaume (4 ans et demi) hurle et se roule par terre.



Danger

La honte.

Le regard du public dans lequel il y aurait désapprobation, reproche, indignation...



Sens interdit

Prétendre épargner aux voyageurs l'inconfort de cette scène.

Donner priorité à leur bien-être et non à cet enfant qui réclame de l'attention et qui a besoin d'un parent présent.



Sens encouragé

Adresser un sourire d'excuses à ses voisins – effrayés/amusés/donneurs de leçons – sans affectation ni culpabilité excessive, puis éviter de guetter leurs réactions.

Veiller à la sécurité de l'enfant – si possible à son hygiène.

Le rassurer sur une présence parentale inconditionnelle.



Attention !

L'important me semble de s'attribuer une bonne dose de bienveillance à un moment de grand stress.

Oui, les voyageurs sont tout à coup distraits, réveillés, perturbés. Mais sauf s'il s'agit de hurlements continus pendant des heures dans un compartiment de train, ils ne subissent pas de violence. La crainte que cette crise trouble gravement les personnes alentour pourrait être à l'origine d'une violence du parent sur son enfant : une menace, un mot, un geste qui seraient plus une façon de décharger sa tension que d'apporter réconfort et soulagement à l'enfant en difficulté.

Au travail !

Le retour de la guerre froide ou dévorante ! L'enfant est en train de terminer son goûter, il joue dans sa chambre, ou il demande s'il peut regarder un dessin animé.



Danger

Traduire son comportement par : « Il n'a pas fait ses devoirs, il ne fera pas ses devoirs, il se fiche de ses devoirs, il ne pense qu'à s'amuser... »



Sens interdit

« Est-ce que tu as fait ton travail ? »

« Montre-moi ton cahier. »

« Tu vas encore attendre la dernière minute pour réviser ta leçon. »

Autant de réactions qui alimentent une dépendance de l'enfant à son parent.

Et inversement, celle du parent à son enfant.

Partir du principe que l'enfant ne veut pas ou ne peut pas prendre la responsabilité de son travail scolaire est une manière de l'infantiliser, de l'encourager à attendre le rappel à l'ordre et ainsi trouver de l'attention dans la bataille qui suivra.

Évaluer sa compétence de parent à partir des résultats scolaires des enfants et ainsi renforcer une dépendance aussi dommageable pour les deux avec un 18 qu'avec un 2 de moyenne.



Sens encouragé

Rappel de la règle du jeu : « **Tu es responsable** de ton travail. **Je suis disponible** – si tu en as besoin et **si tu me le demandes** – pour t'aider à t'organiser, réviser une leçon d'anglais ou préparer ton exposé sur le chocolat. »

« Si tu as besoin d'un soutien plus régulier ou de quelques heures de rattrapage, je demanderai à quelqu'un de venir t'aider. »

C'est en renonçant à des questions quotidiennes, angoissées et stériles, c'est en posant qu'il est là en cas de besoin que le parent redistribue à chacun sa juste place :

- l'enfant en charge de lui-même (conquête progressive et vitale) ;
- l'enseignant en charge d'une relation avec l'élève (métier exigeant) ;
- le parent en charge de sa relation avec son enfant (fonction délicate, à protéger dans sa spécificité).

Être à la fois parent et enseignant bis n'est pas bénéfique au maintien d'une relation claire.

À la maison, le parent a le plus souvent intérêt à cultiver sa spécificité de parent : lire des contes, accompagner à la bibliothèque, au théâtre ou au musée, plutôt que risquer la crise de nerfs sur un devoir de maths. Un dérapage est si vite arrivé ! C'est en déléguant à quelqu'un dont c'est le rôle ponctuel et défini que le parent mettra sa relation à l'abri des cris et des escalades.

Rappeler encore et encore le danger de se confondre avec ses notes, ses succès, ses échecs, ses difficultés, ses talents.

Insister sur l'étanchéité vitale entre les deux registres : l'amour parental et les notes.

Donner un modèle à l'enfant : devenu adulte, il saura se distinguer de sa fonction, de ses titres, de son salaire...



Attention !

Cette proposition provoque souvent chez les parents la peur que l'enfant se sente abandonné.

Nos habitudes nous feraient-elles croire que c'est en le harcelant que nous prenons soin de l'enfant et que nous lui permettons de construire sa confiance en lui ?

Que c'est en renouvelant notre confiance dans sa capacité à grandir et à prendre la responsabilité de sa vie que nous provoquerions ce sentiment d'abandon ?

Et si c'était juste l'inverse, le harcèlement vécu comme un abandon, la confiance synonyme de respect ?

Table des matières

| | |
|---|-----------|
| Sommaire..... | 9 |
| Introduction | 11 |
| Partie 1 : Se faire respecter | 13 |
| Chapitre 1. Le corps : une histoire de frontières | 15 |
| Une question de limites | 17 |
| J'aide mon enfant à..... | 18 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : le corps comme langage</i> | 18 |
| « Quoi, tu as encore fait pipi au lit ! » | 18 |
| Mémoires d'un enfant privilégié | 19 |
| <i>Se donner des permissions : le corps comme propriété</i> | 20 |
| Quelques définitions..... | 20 |
| <i>Acquérir des droits : le corps comme triple conquête</i> | 23 |
| « C'est à moi » | 23 |
| L'intimité | 23 |
| L'autonomie..... | 24 |
| Un monde à soi..... | 27 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de..... | 27 |
| <i>(Me) poser des questions.</i> | 27 |
| Qu'est-ce que la violence éducative ordinaire ? | 27 |
| Quelques exemples | 28 |
| <i>Être vigilant aux risques de manipulation</i> | 28 |
| Le contrôle | 28 |
| Exemples de contrôle | 29 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : Olivier Maurel</i> | 30 |
| Chapitre 2. Les besoins : une question de santé. | 33 |
| Les besoins à illustrer | 35 |
| J'aide mon enfant à..... | 36 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : ses besoins.</i> | 36 |

| | |
|---|-----------|
| « Moi, enfant réel... » | 36 |
| Besoins à identifier | 36 |
| Besoins physiologiques | 36 |
| Besoin de sécurité | 36 |
| Besoin d'appartenance | 37 |
| Besoin d'estime | 37 |
| Besoin d'accomplissement de soi | 37 |
| Besoins à distinguer des désirs | 38 |
| Se donner des permissions : demander, insister, résister | 38 |
| Demander | 38 |
| Insister | 40 |
| Résister | 41 |
| Acquérir des droits : être considéré | 42 |
| Être attaché | 42 |
| Être aimé | 42 |
| Être reconnu | 43 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... | 43 |
| <i>(Me) poser des questions : obéir ou désobéir ?</i> | 43 |
| Obéir | 43 |
| Outil de socialisation : dans une relation d'autorité | 43 |
| Risques d'abus : dans une relation d'autoritarisme | 43 |
| Pièges de la dépendance : lorsque obéir répond à une manipulation | 44 |
| Désobéir | 45 |
| « Quoi, tu tentes de résister ? » | 45 |
| Désobéir, pourquoi ? | 45 |
| Désobéir, comment ? | 46 |
| Choisir | 46 |
| L'obéissance : vertu ou faute ? | 46 |
| La désobéissance : régression ou liberté ? | 46 |
| Obéir ou désobéir, il faut choisir ! | 48 |
| <i>Rester vigilant aux risques de manipulation</i> | 48 |
| Expliquer ou tenter de manipuler | 48 |
| Aveux d'un parent conscient | 49 |
| « Mon enfant, je vais t'expliquer... » | 49 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : David Servan-Schreiber</i> | 50 |
| Chapitre 3. Les rythmes : un impératif de souplesse | 53 |
| « En retard » | 55 |
| <i>J'aide mon enfant à...</i> | 56 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : « temps et contretemps »</i> | 56 |
| Quelques difficultés | 56 |
| Trouver un rythme à soi | 57 |
| Comparer les repères de chacun | 57 |
| Accompagner cette « carte du temps » | 57 |
| <i>Se donner des permissions : des symptômes « gages » de bonne santé</i> | 58 |
| La fatigue | 58 |
| « Je suis fatigué » | 59 |
| « Tu vas être fatigué ! » | 59 |
| « Il me fatigue » | 60 |

| | |
|--|-----------|
| L'ennui | 60 |
| La dépression | 61 |
| La fatigue, masque de dépression ? | 61 |
| Acquérir des droits : ordre et désordre | 62 |
| Le droit d'alterner : les dangers du « tout ou rien » | 62 |
| Le droit de cloisonner : les dangers de l'open space | 64 |
| Le droit d'exister : les dangers des musées | 64 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... .. | 65 |
| <i>(Me) poser des questions : effort ou discipline ?</i> | <i>65</i> |
| Effort versus discipline | 66 |
| La discipline, un art ou une science ? | 68 |
| <i>Rester vigilant aux risques de manipulation</i> | <i>70</i> |
| Vouloir faire obéir | 70 |
| L'obéissance comme abandon | 71 |
| L'obéissance comme manipulation | 71 |
| L'obéissance comme risque de sclérose | 72 |
| L'obéissance comme poison | 72 |
| <i>Cette révolution du respect, que suppose-t-elle ?</i> | <i>73</i> |
| Signaux d'alerte : discipline ou emprise ? | 74 |
| Témoignage de parent | 75 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : Michel Serres</i> | <i>75</i> |

Partie 2 : Se respecter

Chapitre 4. Les émotions : une source d'énergie

| | |
|--|-----------|
| Les émotions : souvent un malheureux mal-entendu ! | 81 |
| J'aide mon enfant à... .. | 82 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : celui de vagues toujours recommencées</i> | <i>82</i> |
| Une émotion, qu'est-ce que c'est ? | 82 |
| Une émotion est une expérience | 82 |
| Une émotion est une expression | 82 |
| Une émotion n'est pas une sensation | 82 |
| Une émotion n'est pas une humeur | 82 |
| Une émotion n'est pas un sentiment | 83 |
| Une émotion n'est pas un tempérament | 83 |
| Une émotion n'est pas un jugement | 83 |
| Une émotion n'est pas un reproche | 83 |
| Et surtout, une émotion n'est pas un problème | 83 |
| Les sept émotions | 83 |
| Les quatre émotions majeures | 83 |
| Les deux émotions « mineures » | 85 |
| La septième émotion : « J'ai mal ! » | 85 |
| À quoi sert une émotion ? | 86 |
| Se donner des permissions : traverser ses émotions | 87 |
| Cultiver les émotions | 87 |
| Maîtriser leur expression | 87 |
| Solliciter de l'aide | 88 |
| Acquérir des droits : être entendu et s'exprimer | 88 |
| La personne témoin | 88 |

| | |
|--|------------|
| L'expression de mes émotions | 89 |
| Le clivage | 89 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... | 89 |
| <i>(Me) poser des questions : dire ? accompagner ?</i> | 89 |
| Les mots que je transmets à mon enfant | 89 |
| Dououreux ou destructeur ? | 89 |
| Désagréable ou négatif ? | 90 |
| Peur et inhibition | 90 |
| Une confusion fréquente : colère et désamour | 90 |
| Les dangers de certains mécanismes de défense | 91 |
| La dépression | 91 |
| Le déplacement | 91 |
| Le déni | 92 |
| L'anesthésie | 92 |
| L'identification | 92 |
| <i>Rester vigilant aux risques de manipulation</i> | 92 |
| La consolation | 92 |
| <i>Trouver de l'aide... deux auteurs : Rudyard Kipling et Aletha Solter.</i> | 93 |
| Chapitre 5. La parole : une affaire de codes. | 97 |
| Une manière de se séparer. | 99 |
| J'aide mon enfant à... | 100 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : la parole</i> | 100 |
| Coder | 100 |
| Décoder | 100 |
| <i>Se donner des permissions</i> | 101 |
| S'exprimer | 101 |
| Dire « je » | 102 |
| Agressivité et violence | 102 |
| <i>Acquérir des droits</i> | 103 |
| S'affirmer | 103 |
| Se taire | 104 |
| Mentir | 104 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... | 105 |
| <i>(Me) poser des questions.</i> | 105 |
| Quelques expressions à filtrer | 105 |
| Les automatismes | 105 |
| Les parasites dans la relation | 106 |
| Nier | 106 |
| Éviter de répondre | 106 |
| Noyer la réponse | 107 |
| <i>Être vigilant aux risques de manipulation</i> | 108 |
| Volonté de comprendre et de faire comprendre | 108 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : Philippe Chailou</i> | 110 |
| Chapitre 6. Les valeurs : une lecture du monde | 111 |
| Faire le deuil d'être parfait. | 113 |
| J'aide mon enfant à... | 114 |

| | |
|--|------------|
| <i>Découvrir un nouveau territoire : la valeur</i> | 114 |
| Observer | 114 |
| Comparer | 114 |
| Analyser | 114 |
| <i>Conquérir la permission de penser par lui-même</i> | 115 |
| <i>Acquérir le droit d'être en conflit</i> | 117 |
| Définir le conflit | 117 |
| Clef bleu | 117 |
| Clef gris ou voilé | 117 |
| Clef noir | 118 |
| Distinguer la nature du conflit | 118 |
| Conflit de valeurs | 118 |
| Conflit de besoins | 118 |
| Conflit de désirs | 118 |
| Conflit de personnes | 119 |
| Différencier | 119 |
| Négocier | 119 |
| S'équiper | 120 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... | 121 |
| <i>(Me) poser des questions</i> | 121 |
| Valeurs et principes | 121 |
| Les NTC (Nouvelles Techniques de Communication) | 122 |
| Magie et mirage des images | 122 |
| Le danger d'être aveugle ou aveuglé | 124 |
| <i>Rester vigilant aux risques de manipulation : séduire et convaincre</i> | 125 |
| Séduire : le pouvoir sans l'autorité | 125 |
| Être légitime et avoir raison | 125 |
| Faire plaisir et posséder | 126 |
| Convaincre : le pouvoir sous l'autorité | 127 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : Gérard Bonnet</i> | 127 |
| Partie 3 : Respecter | 129 |
| Chapitre 7. La maîtrise : le plaisir de choisir | 131 |
| <i>Maîtrise versus contrôle</i> | 133 |
| <i>J'aide mon enfant à...</i> | 134 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : l'autonomie</i> | 134 |
| Son corps | 134 |
| Sa place | 134 |
| Et la place des autres ? | 134 |
| Son jardin imaginaire | 135 |
| <i>Conquérir des permissions</i> | 136 |
| Choisir | 136 |
| Hésiter... ou non | 136 |
| <i>Quelques situations où le salut passe par le choix radical</i> | 136 |
| Contester | 137 |
| Cacher | 137 |
| <i>Acquérir des droits</i> | 138 |
| Être auteur de sa vie | 138 |

| | |
|--|------------|
| Être reconnu | 139 |
| Être nommé et donc unique | 139 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... | 140 |
| <i>(Me) poser des questions.</i> | 140 |
| Avoir conscience des risques | 140 |
| Pressions scolaires | 140 |
| Sédution des écrans | 141 |
| Disparition des symptômes | 141 |
| Trouver ma juste posture d'éducateur adulte | 141 |
| Mettre en confiance | 141 |
| Mettre en sécurité | 142 |
| Mettre en liberté | 142 |
| <i>Rester vigilant aux risques de manipulation : fierté et déception</i> | 142 |
| La fierté | 142 |
| La déception | 144 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : Alice Miller</i> | 144 |
| Chapitre 8. La confiance : le choix d'accueillir | 147 |
| La confiance est un pari | 149 |
| J'aide mon enfant à... | 150 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : un espace de liberté</i> | 150 |
| La confiance est fragile comme une fleur..... | 150 |
| Les faux amis, menaçants comme des mauvaises herbes | 152 |
| L'attachement et l'appartenance : des racines vitales | 152 |
| Conquérir des permissions | 155 |
| Manquer | 155 |
| Perdre | 155 |
| Changer | 156 |
| Acquérir des droits | 156 |
| Se méfier ou non | 156 |
| Vérifier ou non | 157 |
| Se confier ou non | 157 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... | 158 |
| <i>(Me) poser des questions.</i> | 158 |
| L'autorité et le pouvoir | 158 |
| Faire la distinction entre interdire et empêcher | 158 |
| Faire la distinction entre erreur et faute | 160 |
| Faire la distinction entre promesse et contrat | 161 |
| <i>Rester vigilant aux risques de manipulation</i> | 162 |
| Motiver | 162 |
| À la façon de Cyrano De Bergerac, la mauvaise note | 163 |
| Être insatisfait | 164 |
| Se disqualifier | 165 |
| Côté enfants et... parents | 165 |
| Côté parents | 165 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : Xavier Emmanuelli.</i> | 165 |
| Chapitre 9. La responsabilité : une conquête de grands | 167 |
| Être maître de sa vie | 169 |

| | |
|--|------------|
| J'aide mon enfant à... | 170 |
| <i>Découvrir un nouveau territoire : la responsabilité</i> | 170 |
| La responsabilité comme solidarité | 170 |
| La responsabilité comme autorité | 170 |
| La responsabilité comme discernement | 171 |
| Conquérir des permissions | 171 |
| Observer et s'approprier ce dont il est responsable | 171 |
| La sécurité | 171 |
| La santé | 172 |
| Les choix | 172 |
| Les erreurs ou « sottises » | 172 |
| Les plaintes | 172 |
| Toutes les émotions, quelle qu'en soit l'origine | 173 |
| La satisfaction | 173 |
| Choisir et non subir | 173 |
| Qu'est-ce que subir ? | 174 |
| Payer le (juste) prix | 175 |
| Le prix à payer ou le coût de la liberté | 175 |
| La mutualité | 175 |
| La responsabilité | 176 |
| L'altérité | 176 |
| Acquérir des droits | 177 |
| Se sentir puissant : ni tout-puissant, ni impuissant | 177 |
| L'accès à la puissance | 177 |
| Les éclats de la toute-puissance | 177 |
| Les impasses de l'impuissance | 177 |
| Se sentir légitime | 177 |
| Se sentir libre | 178 |
| Être libre, qu'est-ce que c'est ? | 178 |
| Ma responsabilité de parent, c'est de... | 179 |
| <i>(Me) poser des questions et faire des distinctions</i> | 179 |
| Comment t'apprendre la responsabilité ? | 179 |
| Faire la distinction entre choix et options | 180 |
| Faire la distinction entre responsabilité et culpabilité | 181 |
| Faire la distinction entre arbitrage et contrôle | 182 |
| <i>Rester vigilant aux risques de manipulation : reprocher</i> | 182 |
| <i>Trouver de l'aide... un auteur : Boris Cyrulnik</i> | 183 |
| En situation | 187 |
| À la douche ! | 189 |
| À table ! | 190 |
| Au lit ! | 191 |
| Alerte ! | 192 |
| À l'heure ! | 194 |
| À l'aide ! | 195 |
| Au secours ! | 198 |
| Pataquès dans le bus ! | 199 |
| Au travail ! | 200 |