

MARIE GILBERT



# JE POSITIVE !

Adoptez une attitude CONSTRUCTIVE

« À mettre  
entre les mains  
de tous  
les parents ! »

PRÉFACE DE JEAN-MARIE PELT

EYROLLES



EST LA PREMIÈRE COLLECTION DE COACHING PARENTAL EN FRANCE. SOUS L'ÉGIDE DE JEAN-MARIE PELT, ELLE FAIT INTERVENIR DES SPÉCIALISTES DE L'ÉDUCATION QUI PARTAGENT UNE VISION D'AVENIR : FAIRE DE NOS ENFANTS DES ADULTES RESPONSABLES. ELLE ACCOMPAGNE AU QUOTIDIEN VERS DAVANTAGE DE JOIE ET DE SÉRÉNITÉ.

**QUI DIT PARENT POSITIF, DIT ENFANT POSITIF !**

Réaliste et pratique, cet ouvrage est un guide de développement personnel à destination des parents. À travers des suggestions simples, des propositions ludiques et des pistes concrètes, ils sont invités à adopter une attitude constructive, pour transmettre à leurs enfants une énergie positive au quotidien.

MARIE GILBERT est Docteur en sciences de l'éducation. Ayant suivi une formation en psychologie, mère de famille, elle met au service des parents son expérience de professeur de lettres et d'animatrice de groupes de créativité, ainsi que le résultat de ses recherches sur une pédagogie de la réussite. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Aidez votre enfant à réussir sa vie*, *L'attitude constructive*, Éditions de l'Homme, 2009, *Grandir avec les mots*, Chronique sociale, 2011.

LE BONHEUR EN TROIS ÉTAPES :

- 1 ♦ FAITES LE POINT AVEC VOUS-MÊME
- 2 ♦ POSEZ LES BASES AVEC VOTRE ENFANT
- 3 ♦ METTEZ-VOUS EN ROUTE ENSEMBLE

12,90 €

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

**JE POSITIVE !**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

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, 2014  
ISBN : 978-2-212-56005-3

Marie GILBERT

Préface de Jean-Marie PELT

# JE POSITIVE !

**ADOPTÉZ UNE ATTITUDE CONSTRUCTIVE**

De la naissance à l'âge adulte

**EYROLLES**



## DU MÊME AUTEUR

*Aidez votre enfant à réussir sa vie. L'attitude constructive*, Éditions de l'Homme, 2009.

*Grandir avec les mots. Aimer, rire et créer*, Chronique sociale, collection « Savoir communiquer », 2011.

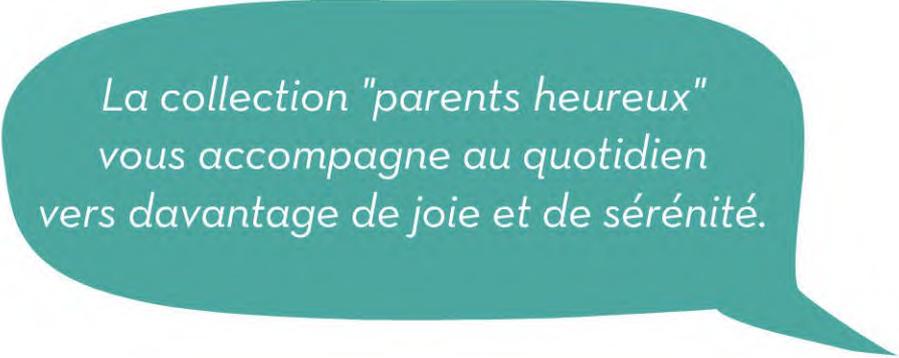
*Éduquer son enfant en cuisinant. Conseils, jeux et recettes*, Chronique sociale, collection « Savoir communiquer », 2012.

## DANS LA MÊME COLLECTION

*Je fais confiance !*, collection « Parents heureux », Éditions Eyrolles, 2014.

*À mon fils.*

*Aux parents d'aujourd'hui, aux futurs parents  
indispensables et merveilleux bâtisseurs.*



*La collection "parents heureux"  
vous accompagne au quotidien  
vers davantage de joie et de sérénité.*

Tous mes remerciements à Bernard et à Michel qui m'ont encouragée à écrire, à Agnès Fontaine, pour sa contribution à la réalisation et à l'édition de ce livre.



# SOMMAIRE

Préface.....	XIII
Introduction .....	1
La chance d'être parent aujourd'hui.....	1
<b>Partie 1 Faites le point avec vous-même .....</b>	<b>3</b>
<b>1 Posez les valises du passé.....</b>	<b>4</b>
Délestez-vous des habits trop petits.....	4
Débarrassez-vous des encombrants .....	6
Accordez-vous au présent.....	8
À retenir .....	10
<b>2 Restez zen .....</b>	<b>11</b>
Clouez le bec à l'inquiétude.....	11
Prenez la pause.....	12
Découvrez les sports de glisse .....	13
À retenir .....	16
<b>3 Puisez dans votre amour .....</b>	<b>17</b>
Votre amour, une mine d'or.....	17
Votre foyer, une place forte.....	18
Votre présence, son bonheur .....	19
À retenir .....	22
<b>4 Fiez-vous à votre bon sens .....</b>	<b>23</b>
Un GPS au quotidien.....	23
Un sage au volant.....	24
Un guide tout terrain .....	25
À retenir .....	27

<b>5</b>	<b>Gardez confiance en votre exemple</b> .....	28
	L'exemple, un langage convaincant .....	28
	Un partage motivant .....	29
	Face à l'imprévu, le fil d'Ariane .....	30
	À retenir .....	32
<b>6</b>	<b>Croyez en votre autorité</b> .....	33
	Gardez le cap .....	33
	Placez des balises .....	35
	Préservez la confiance .....	36
	À retenir .....	38
<b>Partie 2 Posez les bases avec votre enfant</b> .....		39
<b>7</b>	<b>Faites la chasse à la peur</b> .....	40
	Déjouer les frayeurs enfantines .....	40
	Distinguer les vessies des lanternes.....	42
	Muscler l'enfant des pieds à la tête.....	43
	À retenir .....	46
<b>8</b>	<b>Armez votre enfant contre la violence</b> .....	47
	Digérer la violence du « menu télé » .....	47
	Digérer l'agressivité des autres .....	49
	Gérer sa propre agressivité .....	51
	À retenir .....	53
<b>9</b>	<b>Lancez une mission anti-addiction !</b> .....	54
	Former l'enfant en l'informant .....	54
	Lui apprendre à dire « non ».....	56
	Encourager son goût de l'action.....	58
	À retenir .....	60
<b>10</b>	<b>Dégonflez la pression !</b> .....	61
	Échapper aux excès de la compétition .....	61
	S'affranchir de la fascination des NTIC.....	62

Tenir à distance le « tout, tout de suite ».....	63
À retenir .....	66
<b>11 L'estime de soi, un capital pour votre enfant</b> .....	67
Au départ, l'estime de l'entourage .....	67
Les bienfaits de la réussite.....	68
L'utilité de l'échec .....	69
À retenir .....	71
<b>12 Un mental positif, sa carte à débit illimité</b> .....	72
Apprendre la vie du bon côté.....	72
Attirer la chance.....	74
L'optimisme fait fortune.....	75
À retenir .....	78
<b>13 L'autonomie, son brevet de pilote</b> .....	79
Le choix du meilleur copilote.....	79
Un envol progressif .....	80
Une réflexion bien conduite .....	81
À retenir .....	83
<b>14 L'aptitude à rebondir, son assurance tous risques</b> .....	84
La flexibilité .....	84
Plusieurs cordes à son arc.....	86
L'accompagnement dans l'épreuve.....	87
À retenir .....	92
<b>Partie 3 Mettez-vous en route ensemble</b> .....	93
<b>15 L'amitié avec la nature</b> .....	94
Sur le chemin des pierres.....	94
À la découverte des plantes .....	96
À la rencontre de « nos amies les bêtes ».....	98
À retenir .....	101

<b>16 Des « écogestes » pour la planète</b> .....	102
La chasse au gaspillage des énergies.....	102
Le recyclage : pas de limite d'âge .....	103
L'écologie du marmiton.....	105
<i>À retenir</i> .....	107
<b>17 Le « vivre en paix »</b> .....	108
Le respect, un habitué de marque.....	108
Le conflit, un hôte à prévenir .....	110
La réconciliation, une invitée d'honneur .....	111
<i>À retenir</i> .....	114
<b>18 Le sens de la solidarité humaine</b> .....	115
Le partage au sein de la famille.....	115
Le don, un acte de solidarité sociale .....	117
Vers une solidarité planétaire .....	119
<i>À retenir</i> .....	122
<b>19 Le bonheur autrement</b> .....	123
Que changer pour vivre mieux ? .....	123
Accueillir la vie du début à la fin.....	124
Cueillir dès le départ les chances de sa vie.....	127
<i>À retenir</i> .....	130
<b>20 Le choix de construire envers et contre tout</b> .....	131
Construire aujourd'hui les fondations de demain .....	131
Le dynamisme : effort et créativité.....	133
L'enthousiasme, une énergie de bâtisseur .....	135
<i>À retenir</i> .....	137
Conclusion .....	139
Boîte à outils.....	141
Bibliographie.....	145

# PRÉFACE

Ce nouveau livre de Marie Gilbert s'inscrit dans une série consacrée à l'éducation des enfants où l'auteur nous a déjà donné trois ouvrages en 2009, 2011 et 2012. C'est dire son souci de communiquer sur ce thème qui concerne au plus haut point chacune et chacun d'entre nous.

Jadis, l'autorité parentale, surtout paternelle, s'imposait comme une évidence culturelle incontournable. La fessée et la paire de claques, voire le martinet, signaient cette autorité et la manière de l'imposer sans complexes. Puis les complexes sont apparus et parmi les valeurs venues de Suède et reprises par la psychanalyse, l'enfant est devenu « l'enfant roi ». Plus rien à voir avec l'enfant des siècles précédents dont les familles aisées se débarrassaient en le confiant à une nourrice. Quant aux familles modestes, elles cumulaient les maternités, mais aussi les décès des petits en bas âge. Autre raison de ne pas trop s'attacher aux enfants pour n'avoir trop à souffrir de leur départ prématuré.

En ce début de millénaire, dans les sociétés occidentales, nous sommes entrés dans le règne de l'enfant. Objet de toutes les attentions de ses parents, le petit occupe désormais dans le couple une place de choix jusqu'à ce que celui-ci finisse par tourner autour de l'enfant. Comment dès lors trouver les justes repères pour une éducation réussie ?

Les sociétés contemporaines peinent à transmettre des valeurs qui feraient consensus. L'école s'interroge sur sa mission d'enseigner une morale laïque qu'elle a du mal à définir. La perte d'influence des Églises ne leur permet plus de transmettre comme autrefois un code de valeur morale qui s'inspirait des Évangiles et des valeurs universelles reconnues par tous à l'époque. C'est donc, *in fine*, à la famille de transmettre des valeurs aux enfants. C'est sur ce point que Marie Gilbert s'interroge et nous interroge. Il suffit de se référer à son expression « constructive attitude » pour détenir la clé qui sera nécessaire tout au long du processus éducatif pour ouvrir successivement à l'enfant les portes qui lui permettront d'accéder à la vie familiale et sociale avec un maximum d'atouts. De ce point de vue, cet ouvrage est résolument moderne.

La *positive attitude* que Marie Gilbert appelle de ses vœux doit permettre l'épanouissement de l'enfant par les soins bienveillants portés à son éducation. Elle suppose qu'une grande attention lui soit portée, certes consommatrice de

temps et d'efforts. Mais l'auteur vous invite en toutes circonstances à « rester zen » et à « puiser dans votre amour », le meilleur de ce qui sera transmis aux petits. Ajoutez-y une pincée de bon sens, une foi inébranlable en l'autorité des parents et l'art de placer les balises indispensables pour éviter aux enfants la fascination exagérée des nouvelles technologies de l'information et de la communication. À quoi s'ajoutent toutes les valeurs de l'écologie : « l'amitié avec la nature » ; « le sens de la solidarité » ; « les écogestes pour la planète » et enfin le « vivre en paix ».

Un puissant courant, et même un vrai bouillonnement de vie, traverse cet ouvrage porteur d'un optimisme de bon aloi. Aux lecteurs de faire la distinction entre la part « d'idéal à atteindre » que porte cet ouvrage et les chances dans le concret du quotidien de voir s'épanouir ce flux généreux de qualités humaines, que les parents veilleront à faire éclore et à faire grandir dans l'éducation de leurs enfants.

J'ajouterai pour finir un mot sur l'ouverture de l'enfant aux grandes valeurs des spiritualités laïques ou religieuses. La spiritualité commence par la reconnaissance de ce qui est plus grand que soi. Dieu pour les croyants, la communauté humaine et le lien à la nature, pour tous, soit les valeurs humanistes essentielles. L'enracinement de nos petits dans ces valeurs leur permettra de se construire une colonne vertébrale solide et de plonger de belles racines dans l'humus accumulé par les générations précédentes à travers toute l'histoire de l'humanité dans ce qu'elle a de meilleur. Car c'est à mes yeux l'exigence première qui donnera à la *positive attitude* les valeurs de références nécessaires pour réussir l'éducation des enfants dans une société en manque de repères. Des repères, ce livre nous en donne et l'on en saura gré à Marie Gilbert.

J'ai beaucoup aimé ce livre – à mettre entre les mains de tous les parents – et lui souhaite tout le succès qu'il mérite.

Jean-Marie PELT

Professeur honoraire à l'université de Metz  
Président de l'Institut européen d'écologie

# INTRODUCTION

*« Cet avenir incertain nous donne la chance inouïe de vivre à un moment où tout est à refaire, un moment de bifurcation. »*

Albert Jacquard

## LA CHANCE D'ÊTRE PARENT AUJOURD'HUI

« Pas évident de jongler avec le quotidien ! » J'entends vos préoccupations de parents. Certes, votre tâche est ardue aujourd'hui plus qu'hier parce que les valeurs sont à réinventer.

Mais en vous écoutant, j'ai acquis l'intime conviction qu'au fond, au-delà de vos doutes bien compréhensibles, vous ne renoncez jamais, vous ne démissionnez pas...

À vos côtés, j'ai pu voir que traverser les zones de turbulence, construire un « avenir autrement », est possible envers et contre tout.

Dans cet ouvrage, je souhaite partager avec vous, quelles que soient la structure et la composition de votre famille, des clefs qui ont fait leurs preuves. Mon désir ? Vous aider à atteindre votre but : transmettre à vos enfants un capital d'expériences constructives, leur donner une éducation « antisismique » pour relever les défis de notre monde en mutation.

Partez sereinement, épargnez-vous l'obligation d'un résultat conforme à des normes préétablies. Éduquer ne va pas sans humilité face à la vie qui comporte le risque et l'imprévu. L'enfant a aussi, comme tout être humain, des zones inconnues... Mettez sur la force d'amour qui s'émerveille des surprises et triomphe des fluctuations.

Puisse ce livre vous accompagner, tel un aide-jardinier, pour vous montrer que vous avez la main verte du semeur qui fait germer, pas à pas, l'extraordinaire. La vie.

Compagnon des parents d'aujourd'hui, fruit de l'expérience et de la réflexion, ce livre vous propose :

1) des outils pour mieux « surfer » sur les vagues tumultueuses, pour utiliser vos atouts, vous alléger du stress et accompagner votre enfant, à travers vents et marées ;

2) des outils pour protéger votre progéniture, mais surtout pour lui insuffler la capacité de construire son bonheur en s'impliquant dans l'aventure de l'avenir. À vous de choisir ceux qui vous conviennent, de les adapter à votre contexte, à votre mode de vie, à votre enfant. À vous d'en trouver d'autres !

Entre autoritarisme et laisser-faire, entre « parent-poule » et « parent-tigre », la voie du juste milieu existe certainement. Un amour qui fait la force. Un optimisme lucide au fil du quotidien. Éduquer ne demande pas d'être parfait, de posséder un solide compte en banque, d'avoir tout son temps, ni de sortir de polytechnique : seulement des choix réalistes et constructifs portés par une attention aimante.

De tout cœur, je vous offre cette boîte à outils avec une certitude :



*L'énergie douce  
la plus écologique,  
la plus économique,  
c'est celle de l'amour durable.  
Cette énergie est en vous.*

# 1 ♦ FAITES LE POINT AVEC VOUS-MÊME

*« Vous ne pouvez empêcher les oiseaux de chagrin de survoler vos têtes, mais vous pouvez les empêcher de faire des nids dans vos cheveux. »*

Proverbe chinois

« Je ne suis pas disponible, je travaille, je suis au four et au moulin ! »... Qui ne s'est jamais entendu dire cela ? Si vous avez l'impression d'être en apnée, mais que vous ne vous sentez pas l'âme d'un Jacques Mayol dans *Le Grand Bleu*, un conseil : respirez un bon coup !

Vous avez la chance de pouvoir trouver en vous de la place disponible pour vos enfants.



## POSEZ LES VALISES DU PASSÉ

Ruminé sans arrêt, le passé a beau jeu d'alourdir l'instant présent. Devenir parent fait ressurgir sa propre enfance, mais aussi sa relation à la vie qui n'est pas toujours ce qu'on aurait souhaité. Reproduction ou rejet du passé, difficile dans les deux cas de s'en libérer quand vient son tour d'éduquer...

Comment donc perdre ce poids ?

Mieux qu'un régime, un grand ménage dans son grenier. Sortez-en les vieilleries, frustrations, limitations et rancœurs entretenues par la peur du changement, vous gagnerez un nouvel espace. Pourquoi pas une salle de jeu pour les enfants !

## DÉLESTÉZ-VOUS DES HABITS TROP PETITS

Les « Tu es trop ceci, pas assez cela », ces jugements limitants qui ont plombé l'enfance, font dire à l'âge adulte : « Je ne suis pas à la hauteur... » La vie s'est rétrécie au passage des regrets, étriquant les possibles dans des habits trop petits. On peut se résigner à ne pas gesticuler jusqu'au jour où un bambin vous demande des pantomimes qui les font craquer aux entournures.

Heureusement, à tout âge, il est possible de changer...

### DÉCOUVREZ-VOUS

L'essentiel est de changer son regard sur soi-même, de ne pas scruter uniquement ses défauts. Déshabillez-vous du regard mécontent, perdant d'avance. Certes, chacun a ses travers, il est utile de les admettre, mais inutile de s'y soumettre.

Osez voir vos atouts.

Et surtout, souriez, vous n'êtes pas filmé(e) !

Éclairer ses qualités donne des couleurs. Cette bonne mine attire la sympathie des autres. La sympathie fait germer des appréciations positives. Vous voilà dans un cercle avantageux, qui s'ouvre en spirale vers le mieux-vivre !

## OSER UN « RELOOKING »

### ● Quittez les habits de deuil

Au diable les « C'est fini, c'est trop tard », les regrets éternels qui font une croix sur vos désirs : « J'aurais voulu chanter. J'ai perdu mon temps derrière un bureau... » ; « Le piano ? J'ai perdu la main... » ; « Le bridge ? J'ai perdu pied. »

Surtout, gardez-vous de perdre l'esprit !

### ● Mettez à nu votre beauté !

Couchez-vous... sur le papier !

Dressez une liste de vos qualités et compétences en tous domaines, qu'elles soient utilisées ou pas - à coup sûr, leur nombre est plus élevé que prévu. Accueillez la satisfaction de choisir votre éclairage.

### ● Enfilez un jogging

Vous voulez démarrer ou redémarrer ? Courez après votre chance !

Partez en campagne. Vous trouverez des aides pour réaliser votre objectif, des

cours pour débutants ou de remise à niveau, des stages d'initiation ou de perfectionnement, des associations, des amis encourageants...

Faites le premier pas, et vous franchirez la ligne d'arrivée.

### ● Portez des couleurs

Mettez-en sur vos habits et dans vos habitudes.

Les actives : rouge qui bouge, bleu qui veut, blanc qui prend, jaune qui donne, vert qui gère, orange qui change...

Les joyeuses : celles du ciel, de la mer, des fleurs, de l'amour...

### ● Choisissez de bons tailleurs

Vos meilleurs amis ? Ceux qui acceptent votre véritable dimension et se réjouissent de vous voir grandir. De bons tailleurs prenant votre pleine mesure à la place de ceux qui coupent court aux désirs !

---

## PENSEZ CE QUE VOUS VOULEZ DEVENIR

Les meilleurs contrepoids aux jugements limitants qui ne pointent que failles et faiblesses ? Votre désir et votre volonté de construire positivement votre vie.

Le célèbre danseur et chorégraphe Maurice Béjart a subi au départ l'assaut de jugements réducteurs. Son entourage le dissuadait de faire de la danse. Mais il a su tenir bon et, à force de volonté, il a transformé son corps. Un bon coup de balai sur l'opinion des autres !

Pensez votre épanouissement, laissez-vous habiter par la certitude d'une nouvelle naissance, le processus de transformation est en route. Libérez-vous à votre rythme du carcan réducteur, vous en libérerez vos enfants.

Allez d'un pas sûr vers cette double démarche : acceptez ce qui ne peut être changé et, pour le reste, offrez-vous le bonheur d'une heureuse évolution.



## DÉBARRASSEZ-VOUS DES ENCOMBRANTS

Les encombrants du « grenier mental » ? Les deux visages du ressentiment. Tourné tantôt contre soi-même tantôt contre autrui, culpabilité ou rancune, le ressentiment retient dans les griefs du passé, il s'approprie les pensées. Mieux vaut occuper son mental à habiter sereinement le présent !

### ALLÉGEZ-VOUS DE LA CULPABILITÉ

« C'est ma faute ! » Ah ! cette propension à s'accuser de tout ce qui arrive en se frappant la poitrine... Vite fait de plaider coupable à tout bout de champ, de pointer le nez vers ses chaussures en entendant « Quelqu'un a oublié de fermer le poulailler ! » ; d'annoncer en tendant le dos « J'ai perdu tes lunettes » avant même de les chercher ! Avec les enfants, on continue : « Toto ne mange pas, j'aurais dû faire des pâtes. » ; « Kiki est nulle en maths, elle le tient de moi... » Ces petits réflexes alimentent une insatisfaction chronique par rapport à soi-même – l'enfant risque d'en profiter...

Quant aux erreurs qui portent à conséquence, voici comment les empêcher de vous noyer dans la culpabilité :

#### ● **Acceptez votre humanité**

S'il y a faux pas et chute, pourquoi s'en vouloir d'être... tout simplement humain ? De plus, rien n'est jamais figé, gardez à l'esprit que du pire peut jaillir le meilleur. Vous pouvez gérer le regret de façon constructive : à la suite de l'erreur, la prise de conscience permet d'avancer. Réparer vous sera toujours possible, directement ou indirectement.

#### ● **Faites du regret un tremplin**

Tirer la leçon de l'incident transforme le regret en levier de changement.

Il n'est jamais trop tard pour changer de cap, en particulier dans ses choix éducatifs. Si nous regrettons de n'avoir pas fait de bons choix, mieux vaut tard que jamais ! Le changement réserve une meilleure relation avec son enfant, quelles que soient les fluctuations.

Voyez ce père pris de remords devant l'hématome sur le minois de son gamin après une claque sonnante et trébuchante, monnaie courante de son éducation martiale. Impossible d'enlever ce « beurre noir », mais possible de décider : fini la « soupe au lait » ! Au menu, l'autorité du chef revisitée !

Et cette mère qui s'en veut d'avoir permis trop tôt une cigarette... Elle supplie son fils d'arrêter : « Pour moi, c'est trop tard, mais toi... » Il ne risque pas de l'écouter. Et voilà qu'un jour elle déclare : « Je veux garder la santé. J'arrête de fumer. » « Alors là, chapeau ! » s'écrie le fils. Le dialogue se rétablit.

À retenir pour se libérer de la culpabilité : ce qui est fait est fait. Si c'est satisfaisant, tant mieux, on va de l'avant. Si ce n'est pas satisfaisant, on peut toujours se pardonner à soi-même pour libérer un mouvement en avant, rattraper la situation, se remettre en route.

### ALLÉGEZ-VOUS DE LA RANCUNE

Le ressentiment s'accroche au souvenir d'une blessure et à tous les deux, ils nourrissent le désir de vengeance. Pourquoi sombrer dans ce processus de guerre quand il est possible de retrouver la paix ?

#### ● Acceptez de rompre avec le passé douloureux

Bien sûr, certains préjudices peuvent peser plus que d'autres. Mais se détacher du passé, même si cela prend du temps, est le seul moyen de se débarrasser de son fardeau.

Une jeune mère affirmait qu'elle en voudrait toujours à la rivale qui lui avait pris son mari. La rancune rongait son existence et celle de la fillette qui lui restait à charge. Le déclic qui l'a aidée ? Changer son point de vue, considérer le détachement comme une libération pour elle avant tout, cesser de vivre en victime à l'ombre permanente d'un bourreau. Retrouver le goût de vivre sa vie. Une chance pour sa fille.

#### ● Cheminez vers le pardon

Pardoner, c'est ne plus en vouloir à celui qui nous a porté préjudice, ne plus diriger contre lui reproches ou désirs de vengeance. Reprendre sa liberté en lui rendant la sienne. Et, par là, abolir une souffrance sans cesse ravivée par la mémoire. « J'ai pardonné à tous ceux qui m'ont fait souffrir, je n'en veux à

personne. Je ne pense qu'aux souvenirs heureux », me confiait une centenaire qui avait eu son lot d'épreuves. Un secret de longévité certes, mais aussi la recette d'une merveilleuse mère, grand-mère et arrière-grand-mère disponible pour toutes les confidences !

Devenir parent donne l'occasion de s'alléger d'éventuels ressentiments envers ses propres parents, de se détacher des souvenirs d'une enfance qui pèse au lieu de la revivre à travers de sempiternels reproches.

Sauf cas de maltraitance, la plupart des parents ont fait de leur mieux compte tenu de leur propre éducation, de leurs difficultés personnelles, des normes de leur époque... La joie de porter à votre tour la responsabilité d'un enfant peut vous donner la force de prendre du recul, de considérer vos parents comme un homme, une femme qui ont droit à la compréhension même s'ils ne vous ont pas donné ce que vous auriez voulu.

L'éducation reçue n'est jamais parfaite, elle laisse place à l'amélioration de génération en génération !

Avancez à votre rythme vers cette libération. L'essentiel est de vous mettre en marche.

Sur le chemin du pardon vient tôt ou tard le jour où votre horizon s'éclaircit. Alors, remplissez-vous des bienfaits mérités de la paix retrouvée. Une énergie douce qui se remet à irriguer votre vie. Un héritage dépourvu de rancunes pour vos enfants.



## ACCORDEZ-VOUS AU PRÉSENT

Pour passer du changement de regard au changement de comportement, accompagnez-vous patiemment.

### RÉINVENTEZ VOS HABITUDES

Prenez-vous par la main :

- Faites un régime santé-beauté riche en pensées allégées.
  - Guidez vos pas. Dites-vous « Stop » si vous rechutez dans un comportement du passé ou « Attention » si vous voyez poindre la tentation.
  - Encouragez-vous, remerciez-vous pour toute victoire remportée sur vous-même.
- En définitive, chercher à vivre en paix avec les autres, c'est d'abord veiller sur sa propre santé, sur sa liberté, sur son bonheur. Un bonheur qui a du cœur.

## ACCORDEZ-VOUS DE LA BIENVEILLANCE

La bienveillance, c'est un regard favorable, réceptif au meilleur. Au fur et à mesure que votre espace intérieur se libère, vous voilà disponible pour accueillir l'instant présent. Retrouvez la douceur de vivre.

La bienveillance envers soi comme envers les autres, c'est l'acceptation profonde du miracle de la vie quels que soient ses aléas.

### AIMER SA VIE

Appréciez de vous retrouver seul(e).

- Allongez-vous, fermez les yeux.
- Tendez en inspirant puis détendez en expirant tous les muscles de votre corps plusieurs fois, jusqu'à vous sentir bien. Veillez à détendre votre visage, les paupières, les mâchoires, la langue.
- Augmentez sans forcer la durée de l'inspiration et de l'expiration, fixant ainsi sur le souffle votre mental qui se vide de toutes préoccupations. Si certaines reviennent, écoutez seulement le son de votre respiration.
- Laissez votre souffle aller, sentez-le vous traverser de plus en plus paisiblement, vous irriguer.
- Ne comptez à cet instant que le flux et le reflux de la vie en vous. Vous n'êtes pas ceci ou cela, comme ci ou comme ça, vous êtes. Et le prix de votre vie est inestimable.
- Bercez-vous de cette pensée heureuse aussi longtemps qu'il faut pour vous apaiser : « Le prix de ma vie est inestimable. »
- Laissez s'installer sur votre visage le léger sourire qui naît de la détente.
- Quand vous vous sentirez rechargé en sérénité, relevez-vous très lentement sur le côté.
- Massez-vous avec bienveillance de la tête aux pieds.

*Vivez pleinement ici et maintenant  
la vie qui est la vôtre.  
C'est tout l'art d'augmenter votre capital bonheur !  
L'intérêt pour votre enfant ?  
Votre disponibilité de cœur et d'esprit.*



## À RETENIR

### UN NOUVEAU DÉPART

La naissance d'un enfant est une invitation au voyage. Une occasion à saisir pour s'alléger de ce qui depuis longtemps peut-être, freine la marche.

Tout d'abord, vous devez identifier les bâtons qui se sont glissés dans vos roues.

Formatage des jugements réducteurs ? Séquelles des blessures que l'on a reçues ou infligées dans le passé ? Ne plus les prendre pour se faire battre !

Les apprivoiser. Accepter ce que l'on est ici et maintenant sans rejeter une partie de soi, sans s'infliger de culpabilité ni de ressentiment.

Accueillir de nouvelles certitudes.

Il est toujours possible de prendre un nouveau départ.

Quel que soit le physique, d'un sourire naît la beauté.

Quel que soit le passé, de la réconciliation avec soi et les autres naît la paix.

Quelles que soient les entraves, de la bienveillance naît la joie.

Apprendre à s'aimer tel que l'on devient, tel que l'on est vraiment.

Et se mettre en route avec une motivation heureuse : dans l'amour de soi grandit l'amour de l'enfant.



« Et si le petit ceci, et si le grand cela, et si le mari aussi... » ! Criarde et tapageuse, l'inquiétude – de la peur bénigne à l'angoisse permanente – met Paris en bouteille à tout instant. Difficile de s'entendre dans la famille !

Une nécessité : faire baisser les décibels de cette cacophonie mentale !



**CLOUEZ LE BEC  
À L'INQUIÉTUDE**

L'inquiétude, nous la fabriquons nous-mêmes. Si le gravier devient perle dans l'huître sereine, il devient boulet dans un esprit inquiet. Question d'enrobage intérieur ! Heureusement, vous pouvez choisir cet enrobage.

### **FERMEZ VOS ÉCOUTILLES**

#### ● **Filtrez les infos**

Au diable le catastrophisme des menus télé qui engraisent les émotions ! Pour garder la ligne zen, la diète a fait ses preuves.

Sus au virus du fatalisme qui se transmet de bouche à oreille, avec ses fièvres apocalyptiques ! Pour éviter la contagion, mettez des bouchons.

#### ● **Ne cédez pas à tous vos cris**

Ah ! ces inquiétudes qui démarrent au quart de tour ! Elles tirent sur les cordes vocales à longueur de journée.

Classez-les donc par ordre d'importance, respectez la hiérarchie : il y a les faux soucis à remettre à leur place et les autres qui ne méritent pas tous la même dose d'adrénaline. N'accordez de considération qu'aux plus haut placés !

### **PRÉVENEZ LES TEMPÊTES DANS VOTRE TÊTE**

Une attente prolongée vous inquiète ? Ne vous laissez pas prendre la tête, vous en avez besoin !

## RESTER EN POSSESSION DE SOI-MÊME

Ne vous laissez pas posséder par l'imagination qui a l'art du trompe-l'œil, gardez la vue juste en vous parlant calmement.

● **Optez pour une logique imparable**

« Que je reste calme ou que je stresse, ça ne change rien à la situation ! »

● **Si l'inquiétude provient de bonnes raisons, transformez-la en vigilance**

« Soit mon angoisse n'est pas justifiée et mon imagination me tourmente pour rien ;

soit il y a problème et je garde mon sang-froid pour agir si besoin. »

● **Et s'il faut agir, allez-y !**

Vous en avez la force : vous êtes resté en possession de vos moyens.

Celui qui se fait à l'avance vampiriser par l'émotion manque d'énergie et d'efficacité.

Celui qui garde son calme peut dépenser son énergie à bon escient.

---

Garder son calme évite les « Toi, tu t'en fais pour un rien », « On ne peut rien te dire, tu t'inquiètes toujours »...



Vivre sans relâcher la tension provoque fatigue et énervement, un « ras-le-bol » qui entraîne un raz de marée émotionnel dans la maison. La mère s'agite, le climat se dégrade. Les voix tonnent, des grêles de punitions s'abattent...

Silence ! On tourne la page. On ne sème plus la tempête, on s'aime.

Et tout d'abord, on se pose.

### DÉMASQUEZ LES FAUX REPOS

Se reposer de l'ordinateur devant la télévision ; compenser la sédentarité en « levant le coude » ; appuyer sur l'accélérateur tout le week-end pour « lever le pied » ; se jeter sur les cigarettes pour oublier que ses espoirs sont partis en fumée ; se gaver de sucreries quand la vie semble amère, etc. Nous pouvons, à

notre insu, remplir notre temps libre sans jamais nous libérer du stress. La vie moderne regorge de faux remèdes à l'angoisse.

Des stratégies efficaces, il en existe pourtant ! Prenez de vraies détente.

### « SOUFFLER-BOUGER », VOS PAUSES-SANTÉ !

Pour toutes les bourses, à tous les prix, souvent gratuites, pas la peine de vous en priver ! Faites votre choix :

- Pratiquez un sport pour évacuer les tensions accumulées et vous sentir « bien dans votre peau » ! Le saviez-vous ? Le sport favorise la sécrétion des endorphines, les « hormones du bonheur » !

- Retrouvez l'unité du corps et de l'esprit avec le hatha-yoga, le tai-chi, le chi-gong, la relaxation et autres pratiques qui aident à être, dans un monde où le faire et l'avoir vous écartèlent. Vous pourrez aussi aborder la méditation comme l'art de se réconcilier avec le silence intérieur, de se recentrer au-delà des sollicitations extérieures.

- Marchez dans la nature, retrouvez vos racines. Expérimentez la marche afghane, la marche nordique, la marche consciente qui relie à la Terre et à soi-même...

- Et partout, dehors, dedans, respirez. Reprenez conscience du souffle qui régénère votre vie à chaque instant, amplifiez-le ! Laissez votre corps se redresser, votre poitrine s'ouvrir, votre colonne vertébrale reprendre sa verticalité.

Respirez le calme, vous inspirerez la sérénité à votre entourage.

Les problèmes ne sont pas réglés pour autant, mais décharger ses tensions, faire le plein d'oxygène, aide à prendre de la distance, à relativiser, à agir avec plus d'objectivité. À sourire à l'autre aussi qui, le cher ange, fait tourner le monde quoi qu'il arrive autour de son lapin à cymbales ou de sa guitare électrique...

## DÉCOUVREZ LES SPORTS DE GLISSE

### SURFEZ SUR LES VAGUES À L'ÂME

On ne se débarrasse pas du jour au lendemain des vieilles pesanteurs, il faut affronter encore ses « vagues à l'âme » pour mieux les surmonter. Mais se mettre en route, c'est déjà réussir.

Chaque fois que vous vous sentez découragé, noyé dans des « je n'ai pas su m'y prendre », « je ne sais plus quoi faire », vous êtes au creux de la vague : garder un poids sur le cœur risque de vous faire boire la tasse.

Pensez en surfeur, utilisez le mouvement des flots qui peuvent tirer vers le bas mais aussi faire remonter sur les crêtes. Une sombre pensée vous fait entrevoir le fond ? Glissez sur ce triste penchant. Gardez les pieds sur la planche, formulez la pensée opposée, une pensée ensoleillée, libératrice.

## SORTIR LA TÊTE DE L'EAU !

### ● **Enfourchez vos « mots turbos »**

Ils donnent des ailes à la pensée et mobilisent vos possibilités :

- « Mon enfant a raison de me faire confiance. »
- « J'ai beaucoup à donner à mon fils, à ma fille. »

C'est l'acceptation de votre force profonde qui demande à être reconnue pour s'exprimer et se fortifier. En rétablissant le contact avec vos ressources, vous vous apaisez, vous reprenez la maîtrise de votre existence.

### ● **Imprégnez-en votre vie**

Répétez vos phrases, écrivez-les, enregistrez-les. Ou bien chantez-les, dansez-les,

associez-les à un rythme, à un geste spontané qui vous aide à mieux les vivre.

Le secret de la réussite ? Une pensée chasse l'autre. Plus vous répétez des pensées lumineuses, plus elles chassent les idées noires.

### ● **Laissez-vous régénérer**

Étirez votre colonne, levez la tête, respirez cage ouverte et cœur libéré, levez les yeux, souriez. Tout en vous accueille la victoire.

Entraînez-vous autant qu'il le faudra à passer de la marée noire à l'eau claire : vous y jetterez l'ancre.

---

La houle s'apaise et votre paysage intérieur s'illumine. Vous voilà en mesure de trouver des solutions auxquelles vous étiez à cent lieues de penser.

### **PRATIQUEZ LE JUDO MENTAL**

Autre sport efficace pour rester zen quoi qu'il arrive, le judo mental. Il s'agit ici non plus de glisser, mais de laisser glisser !

Un exemple : comment laisser glisser une critique malveillante ?  
Faites de la malveillance un marchepied.

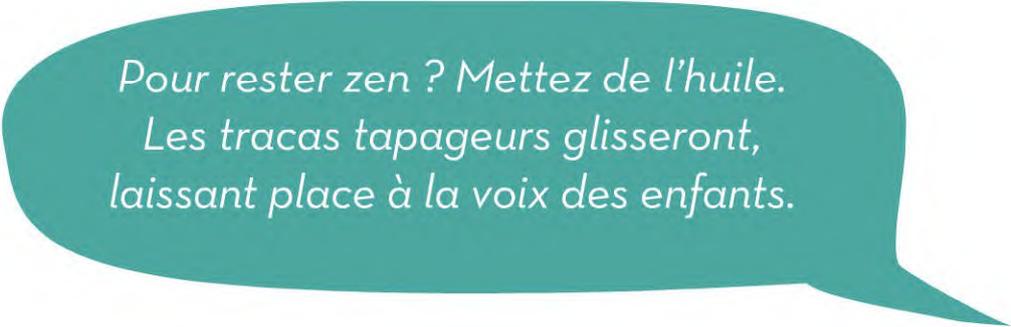
- **Sachez entendre**

Même mal intentionnées, certaines critiques s'avèrent par endroits justifiées. Des occasions de se parfaire grâce à un zeste d'humilité !

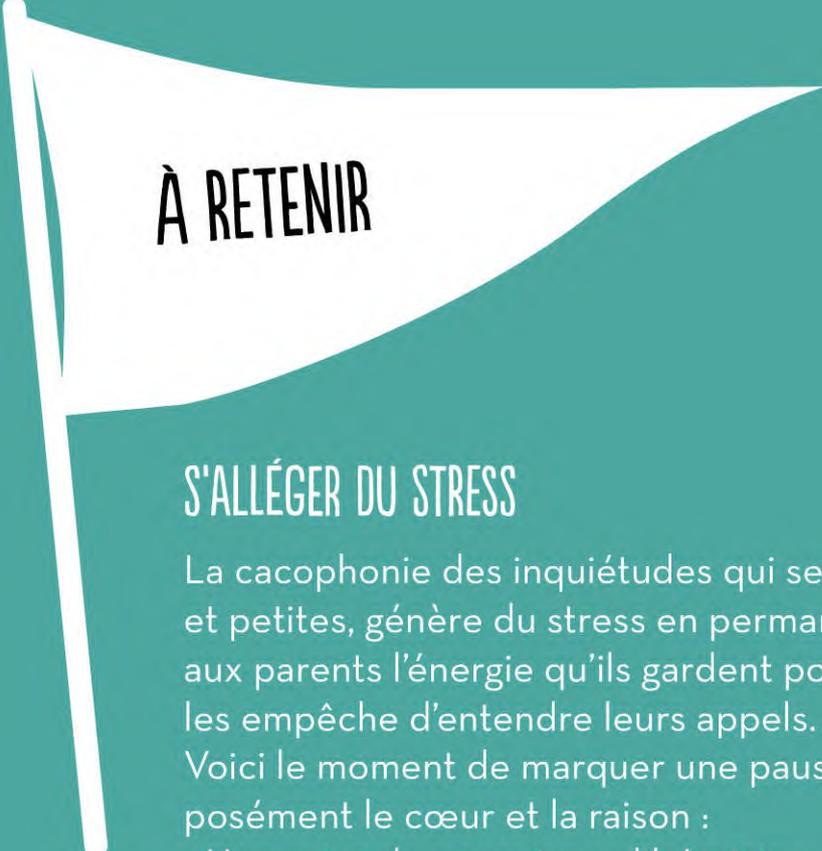
- **Sachez faire la sourde oreille**

Et quand la critique est totalement fautive, pourquoi ne pas en faire un maître de philosophie ? Leçon du jour : « Bien faire et laisser dire »...

La pratique de ce « judo mental » retourne la situation à votre avantage : vous utilisez la folle critique pour entrer en sagesse !



*Pour rester zen ? Mettez de l'huile.  
Les tracassateurs glisseront,  
laissant place à la voix des enfants.*



## À RETENIR

### S'ALLÉGER DU STRESS

La cacophonie des inquiétudes qui se succèdent, grandes et petites, génère du stress en permanence. Elle prend aux parents l'énergie qu'ils gardent pour les enfants et elle les empêche d'entendre leurs appels.

Voici le moment de marquer une pause pour écouter posément le cœur et la raison :

- Une prise de conscience libératrice ; nous créons ou alimentons nous-mêmes bon nombre de nos inquiétudes. Conséquence logique ? Il est possible à chacun de s'en alléger.

- Trois bonnes raisons d'agir au quotidien ; préserver son énergie et son équilibre. Préserver son efficacité. Préserver le climat familial. Pas d'hésitation possible, il n'y a plus qu'à favoriser le retour au calme.

Un premier pas, surveiller son imagination.

Et un premier bonheur, savourer le silence.



## PUISEZ DANS VOTRE AMOUR

L'amour est un trésor magique. Il a le pouvoir de rendre heureux et plus on y puise, plus il augmente.

Votre chance ? Vous disposez de ce trésor extraordinaire.



### VOTRE AMOUR, UNE MINE D'OR

Votre amour de parents, ce sentiment protecteur qui prend la responsabilité du nouveau-né, lui facilite l'atterrissage dans un monde inconnu avec l'expérience première du manque et de la solitude. Vous commencez par lui apporter l'ancrage de l'attachement avec vos soins réguliers et votre attention nourricière. Vous lui assurez sa place au sein de sa famille, de sa société, de son humanité. L'amour de l'enfant mène bien des parents de la sollicitude au don de soi. En cela, il est admirable. Mais, à vrai dire, il n'échappe pas toujours aux excès et aux limitations. Tout ce qui brille n'est pas or et ce qu'on appelle « amour » n'en est pas toujours. Que de dommages causés en son nom ! On est bien obligé, pour ne pas se tromper, d'employer un détecteur de métaux lourds, de se demander comment aimer le mieux possible, sans avarice ni démesure, sans étouffer ni envahir. Sans projeter sur l'enfant ses craintes et ses désirs jusqu'à s'emparer de son destin : « Il fera ce que j'ai fait », « Il fera ce que je n'ai pas pu faire », etc. L'enfant a un immense besoin d'amour, mais il a son propre chemin... Les deux sont à concilier.

### UN AMOUR SANS CONDITIONS

L'amour véritable n'est pas soumis à conditions. Par tous les temps, il offre le même éclat, tel un phare dans les remous de l'existence. Il offre des racines et des ailes.

Le voici traduit en langage de parent.

● « **Je t'aime tel que tu es. Je t'aime parce que tu es toi.** »

Quelles que soient les caractéristiques de l'enfant, c'est sa présence qui émerveille, sa vie. C'est lui.

L'identité d'un être unique et digne d'amour lui est donnée. Il s'aimera lui-même.

● « **Je t'aimerai toujours, quoi qu'il arrive.** »

Accepté sans limites dans le temps, votre enfant apprivoise l'avenir avec ses trajectoires inconnues.

La sécurité affective lui est donnée. Un havre de paix où il saura revenir en cas de solitude.

● « **Je t'aime dans ton devenir, dans la pleine réalisation de toi-même.** »

Accepté dans sa transformation, il est encouragé à grandir, à évoluer, à créer et à réussir sa vie.

La liberté lui est donnée. Il saura partir un jour.

Mais s'il vous arrive, la fatigue aidant, de crier : « Tu as menti, je ne veux plus te voir », ne vous inquiétez pas. Vous ne le pensiez pas vraiment, mieux vaut le dire à l'enfant - sans que cela ne le dispense de s'améliorer ! Les débordements exceptionnels ne mettent pas en péril la confiance instaurée de façon stable et continue.



Le premier défi proposé à la famille, quelle que soit sa composition, est de rester un havre de paix pour chacun, à tout âge et en toutes circonstances. Votre foyer ? Le bastion le plus nécessaire à l'équilibre de votre enfant. À la maison, il peut se ressourcer, tel Antée qui, dans la mythologie grecque, se régénérait au contact de la Terre, sa mère !

### LA CHALEUR DU FOYER

Quand les temps sont durs, votre famille, même avec ses problèmes, ses hauts et ses bas, est une place forte : l'espoir de jours meilleurs s'entretient mieux parmi les siens !

Heureux l'enfant qui se sent dans une place forte. Heureux le jeune parti en terres incertaines qui sait un logis où son couvert est toujours mis.

## ENTREtenir LA CHALEUR DU FOYER

Gardez vivant l'émerveillement.

### ● **Accueillez l'enfant au fil des jours**

Vous l'avez certes accueilli avec joie à sa naissance. Gardez au fil des années cette joie de préparer sa venue : à son retour de l'école, le goûter qui l'attend ; à son retour de colonie, les parents devant le bus ; à son retour de voyage, sa chambre restée comme avant...

### ● **Écoutez-le**

Votre enfant, petit ou grand, va d'expérience en expérience. En parlant, il partage

son vécu, s'allège des peines et savoure les joies. Se sentant compris, il se sent aimé.

### ● **Dispensez des nourritures essentielles**

Outre la nourriture du corps, il a besoin d'enracinement, de stabilité. Besoin de liens chaleureux, de confirmation positive, d'affection... Des nourritures essentielles à tout âge.

---

N'oubliez pas l'astuce pour la conservation des bons sentiments : manifestez votre tendresse. Au fil des années, ne tombez pas dans le piège du « pas la peine de lui dire que je l'aime, il le sait ». Pour résister à l'usure de l'utilitaire, l'amour a besoin des gestes, des mots, des attentions discrètes de la tendresse.



## VOTRE PRÉSENCE, SON BONHEUR

Être présent, c'est vivre pleinement l'instant avec son enfant. Un jeu, un travail, un repos, un chagrin, un espoir, une interrogation, tout se partage au quotidien. L'instant est le lieu de la présence à soi-même et à l'autre. Plus la vie est fluctuante, plus l'enfant, quel que soit son âge, en a besoin.

Mais il y a présence et présence.

## PRÉSERVEZ LA COMMUNICATION

C'est une chance que les parents soient souvent à la maison. Pourtant, on peut être là sans créer les conditions d'une bonne communication...

Que faut-il donc éviter ?

- « Fais ceci, pas cela ; pourquoi ceci ou cela ; tu aurais dû, tu n'as pas su... »

Les criaileries en continu ! Être sur le dos de l'enfant à longueur de journée est le plus sûr chemin vers le « ras-le-bol » pour l'arroseur et l'arrosé.

- « Laisse-moi tranquille ! Tu vois bien que j'ai autre chose à penser ! »

Avoir l'esprit ailleurs : une manière courante de s'absenter. L'enfant est oublié, il reste sur le quai de l'ennui...

- « Quand tu étais petit, tu étais si gentil ! Tu nous en as donné du bonheur ! »

Vivre à contretemps, regretter « le bon temps de quand l'ado était bébé » ? Le voilà aujourd'hui déchu de son grade d'enfant chéri, incompris dans ses besoins nouveaux... En solitude.

Que le silence soit respecté quand les parents travaillent ne les empêche pas d'exprimer leur affection et de réserver un moment pour le jeu, le dialogue, les devoirs scolaires, une promenade, bref, un temps de partage.

Évidemment, cela arrive d'exprimer la colère, le regret, l'impatience... Il faut compter avec les préoccupations. Expliquez cela, l'enfant comprendra que l'amour n'est pas remis en question.

## COMPENSEZ LES ABSENCES

« Je travaille », « J'ai une famille nombreuse » ou « Je suis parent isolé »... « Quand j'ai fait le nécessaire, il ne me reste plus de temps... »

Vous ne savez pas où donner de la tête, vous ne trouvez pas un moment à passer avec le petit ? Faites un emploi du temps, établissez des priorités parmi vos occupations et inscrivez un rendez-vous quotidien avec votre enfant !

« Depuis mon divorce, je vois moins souvent mes enfants », « Je voyage à cause de mon métier... » Beaucoup de parents se culpabilisent. Il y a pourtant moyen de vivre au mieux chaque situation.

## RESTER PRÉSENT AVEC PEU DE TEMPS

La continuité de l'amour peut colmater les absences.

- **Privilégiez la qualité de la communication**

Une heure passée à s'occuper de son enfant, à l'écouter, à partager ce qu'il aime est plus intense qu'une journée passée à la maison en le rabrouant sans cesse.

- **Expliquez vos impératifs**

Exprimez vos regrets de ne pouvoir rester plus longtemps en assurant que même loin, vous pensez à votre enfant.

- **Utilisez la technologie du simultané**

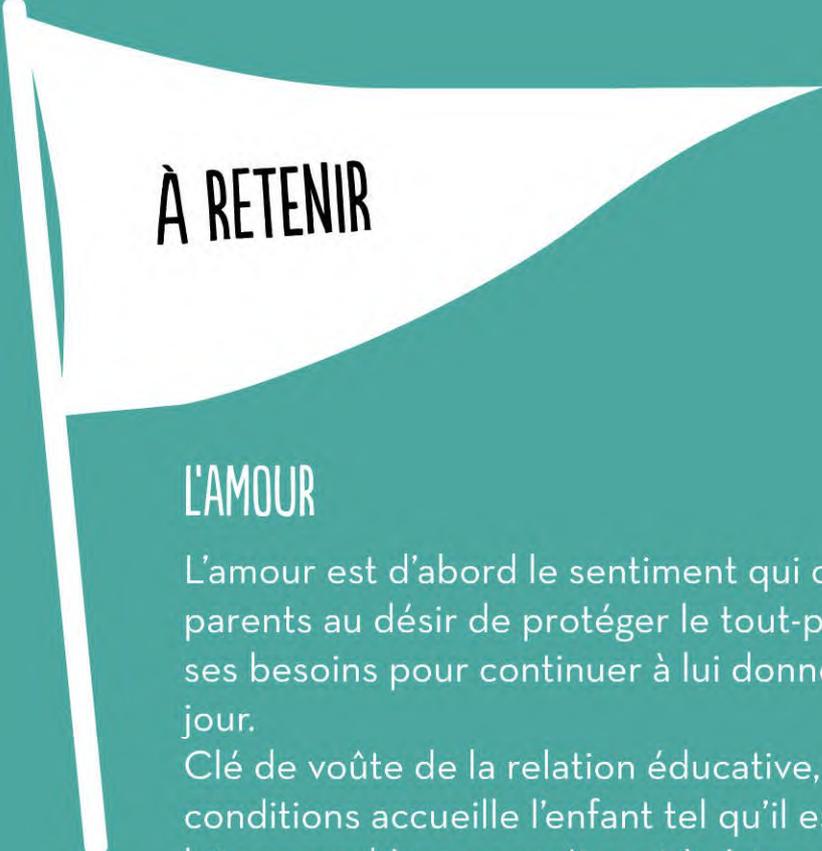
Elle permet à distance de lire les devoirs, d'échanger des confidences, des regards, des rires : l'absence passe plus vite avec la webcam !

*Dans la place forte de votre amour,  
riche de votre émerveillement,  
l'enfant prend pour étoile votre sourire :*

*« Tu sais que je t'aime. »*

*Oui, il sait.*

*Sa Terre, même secouée, continue à tourner.*



## À RETENIR

### L'AMOUR

L'amour est d'abord le sentiment qui ouvre le cœur des parents au désir de protéger le tout-petit, de répondre à ses besoins pour continuer à lui donner la vie jour après jour.

Clé de voûte de la relation éducative, l'amour sans conditions accueille l'enfant tel qu'il est. C'est un miroir qui lui apprend à se connaître et à s'aimer.

Il l'accueille dans son devenir. Son but ? L'aider à exprimer le meilleur de lui-même, à réussir sa vie sur le chemin qui est le sien.

Il évolue en même temps que l'enfant, lui assurant à tout âge la sécurité de base nécessaire à son épanouissement :

- attachement fusionnel pour le nouveau-né qui attend tout de son entourage,
- présence rassurante pour l'enfant qui découvre le monde extérieur,
- port d'attache où l'adolescent puise la force d'affronter sa liberté...

La plus belle des récompenses ? Voir ses enfants, devenus adultes, capables d'aimer à leur tour.



## 4 FIEZ-VOUS À VOTRE BON SENS

Éprouvantes pour un enfant, les montagnes russes du tantôt « Fais ce que tu veux, mais laisse-moi tranquille », tantôt « Obéis sinon c'est la raclée ». Tantôt « je t'adore », tantôt « je ne veux plus te voir » ! Comment marcher droit, poussé dans tous les sens ?

Séduisante pour les adultes, la fameuse injonction « Aime et fais ce qu'il te plaît ». Mais elle demande d'avoir déjà cheminé dans la connaissance de soi et la maîtrise de ses désirs. Sinon, elle entraîne des conséquences qui ne plaisent pas toujours et l'amour ne s'y retrouve plus. Elle se révèle alors un faux sens.

Ce qu'il faut à la cohérence éducative ? Une boussole. Cette précieuse boussole, vous l'avez sous la main : c'est simplement votre bon sens !

« Le bon sens, dit Descartes, est la chose du monde la mieux partagée. » Heureusement, parce qu'il est indispensable aux parents.

Il permet de s'adapter au réel, de trouver la conduite appropriée en toutes circonstances pour garder le cap du projet éducatif : aider l'enfant à se construire de façon positive.

Il resitue l'instant dans la perspective de la réussite à venir, du bonheur durable. Il donne à l'amour les moyens d'éviter ou de contourner, de dépasser les obstacles ; de saisir les opportunités ; de voir loin ; de rester cohérent.



Quelle que soit la situation, le bon sens vous indique le chemin à la façon d'un GPS, la boussole dernier cri. Sa voix vous met toujours sur la voie.

Le bon sens facilite au jour le jour le vivre ensemble. Il rappelle le code de la route qui dit à chacun comment se conduire. Au fond, il prend à cœur la sécurité routière sinon chacun irait où il voudrait, y compris à contresens.

Pris dans vos soucis de parent isolé, vous hésitez à un carrefour : faut-il, en pleine période d'adaptation à un nouvel emploi, garder votre fils de deux ans avec vous ou le confier à sa grand-mère ?

Jouant au sphinx le bon sens vous pose sa question-clé : « Qu'est-ce qui est le plus constructif pour l'enfant ? » Vous prenez du recul, vous réajustez votre regard. Si vous n'êtes pas encore organisé et manquez de disponibilité, mieux vaut préserver votre équilibre et celui de l'enfant. Il sera au calme chez sa grand-mère. Vous le verrez souvent pour lui confirmer que la séparation est temporaire, partager votre satisfaction d'avoir un travail et faire avec lui des projets d'avenir.

Au final, la véritable fonction du bon sens ? Gardien du but.



Le bon sens évite aussi de perdre le sens. L'amour fou, c'est bien connu, succombe à d'insidieuses tentations.

Les folies douces...

Qui n'est tenté d'égarer la raison loin de la maison et de faire des folies pour l'enfant ? Passer ses caprices, le gaver au-dessus de ses moyens, lui offrir un confort sans effort, le coincer dans une bulle aseptisée...

À folies douces, dures conséquences. Le bon sens montre l'intérêt d'une discipline pour adultes et enfants...

La folie des extrêmes...

Ici, sucreries à volonté, gâter c'est chérir. Là-bas, privation sans compter, gâter c'est pourrir !

Le bon sens se méfie des excès en tout genre. Il pose des principes : l'habitude des sucreries nuit à la santé. Mais il évite la rigidité : des friandises chez des amis, un gâteau de temps à autre apportent du plaisir sans les conséquences néfastes d'un excès.

Ni trop à l'est, ni trop à l'ouest, le nord n'a jamais tort, il aiguille les parents vers de bonnes raisons.

## RESTER SUR LA VOIE DU JUSTE MILIEU

### ● **L'exception qui confirme la règle**

Accordez quelques dérogations, la règle sera mieux suivie.

Adaptez les principes aux circonstances. Cela facilitera l'adaptation sociale de l'enfant.

### ● **La place du plaisir dans les contraintes**

Mixez l'habitude raisonnée et le sens de la fête.

Conciliez les passions et les obligations.

### ● **L'équilibre personnel**

Facilitez le développement de son corps et de son esprit.

Aidez au développement de sa raison et de son imagination

### ● **La complémentarité des univers**

Favorisez son bonheur en famille comme à l'extérieur. À l'aise partout, l'enfant pourra partir et revenir avec plaisir.

Compensez ses échecs dans un domaine par des succès dans un autre : ledit « mauvais élève » est aussi un passionné des oiseaux, un basketteur apprécié...

## UN GUIDE TOUT TERRAIN

Parfois, il y a des embardées : « Je ne sais plus où j'en suis » ; « Je n'ai plus la tête à m'occuper du petit ! » En cas de coup dur, l'affectivité des adultes sens dessus dessous ne voit plus toujours le droit chemin ni la ligne d'arrivée, c'est le brouillard.

Pas de panique, le bon sens est aussi un guide dans les moments de tension. Quelles que soient les intempéries, il garde son sang-froid, il éclaire les priorités. Le dérapage est contrôlé. Impossible, avec lui, de perdre le nord.

Un divorce en vue, une séparation ? Il pense à l'enfant, il préserve le covoiturage éducatif. Il allume les phares antibrouillard.

En bref, le bon sens évite les télescopages. Il veille sur leur progéniture, même si le cœur trop agité des adultes bat la campagne...

## ÉCLAIRER LES PRIORITÉS DES PARENTS SÉPARÉS

Les cheminements personnels des parents peuvent évoluer et aboutir au changement de partenaire. Mais leur responsabilité envers l'enfant s'inscrit dans la durée.

### ● Éviter que l'enfant reste sur la chaussée

Le couple bat de l'aile ? Préserver malgré tout le nid de l'enfant.

En fonction de son âge, lui expliquer de façon simple les changements à venir, en lui assurant qu'il garde sa place dans le cœur et la vie de ses parents.

### ● Continuer le covoiturage éducatif

Éviter d'exprimer les désaccords en présence de l'enfant : écartelé entre des

injonctions contradictoires, il choisira la facilité...

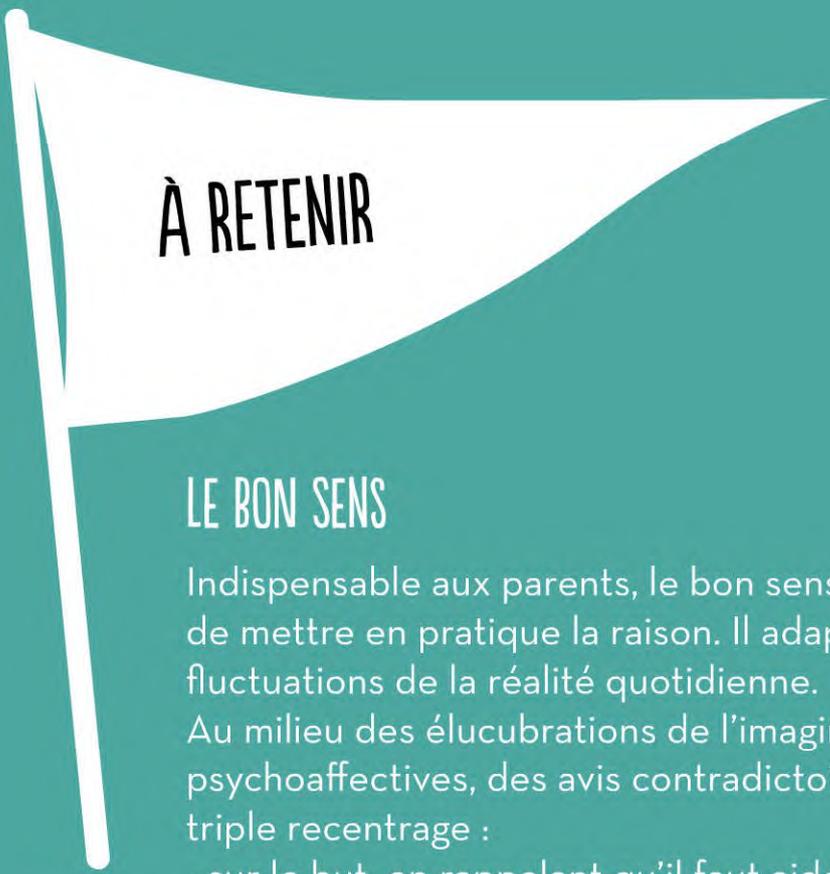
Communiquer à propos de l'éducation : ni otage ni objet de chantage, l'enfant a droit à une cohérence éducative, à un suivi scolaire, à un consensus sur l'autorité, etc.

### ● Accompagner l'enfant sur son nouveau chemin

Les partenaires des parents, les demi-frères et sœurs d'une famille recomposée... difficile de s'accorder quand on n'a rien choisi !

Une nécessité pour les adultes : oublier leurs griefs, mettre de l'huile dans les rouages, donner un surcroît d'attention et d'affection à chaque enfant.

*« Aime et suis le bon sens ! »  
Un garant d'équilibre.  
Le bon sens n'est-il pas à la fois  
une sagesse et la bonne direction ?*



## À RETENIR

### LE BON SENS

Indispensable aux parents, le bon sens est la capacité de mettre en pratique la raison. Il adapte l'amour aux fluctuations de la réalité quotidienne.

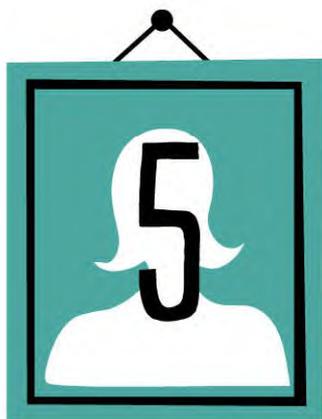
Au milieu des élucubrations de l'imagination, des réactions psychoaffectives, des avis contradictoires, il opère un triple recentrage :

- sur le but, en rappelant qu'il faut aider l'enfant à grandir le mieux possible ;
- sur le parent, en l'incitant à prendre du recul pour gérer les émotions, les projections<sup>1</sup>, les préjugés qui nuisent à la lucidité ;
- sur l'enfant, en proposant, ici et maintenant, le comportement le plus constructif pour lui : il veille à maintenir la cohérence éducative, en particulier si les parents se séparent.

Le bon sens garde le cap sur l'essentiel et trouve le plus court chemin pour y arriver. C'est le conseiller intime des parents.

---

1. Par le mécanisme de projection, on attribue aux autres ses propres attitudes face à la vie.



## GARDEZ CONFIANCE EN VOTRE EXEMPLE

« Tu prends le crayon dans ta main droite, tu poses ta main gauche sur le papier, regarde, comme papa ! » Le petit humain a besoin d'un modèle. Tout au long de l'enfance et de l'adolescence, il lève le regard sur les adultes. Sans l'exemple, comment apprendrait-il à aller et venir dans les dédales de la vie ?



### L'EXEMPLE, UN LANGAGE CONVAINCANT

Il faut bien l'avouer, dans les apprentissages de base, pour montrer comment faire, on se surveille. Puis happé par les préoccupations, on arrête la leçon d'imitation pour passer à ses activités d'adulte. On oublie que l'enfant, lui, ne morcelle pas l'existence et ne s'arrête pas d'observer.

#### DU FAIRE À L'ÊTRE, L'ENFANT IMITE

Réceptif même à ce qu'il ne comprend pas encore, avant de savoir parler, il s'imprègne des façons d'être de ses proches. Leur comportement est un langage qui lui dicte ce qu'il doit faire mieux que les mots.

Les parents se respectent, s'écoutent, savent se réconcilier après une querelle ? Leur enfant a des chances d'imiter des comportements non violents. Les adultes s'affrontent avec hurlements et poings levés ? Leur enfant risque de prendre la violence pour modèle. Sans compter la relation aux choses, à la nature, aux autres ; l'attitude face à la différence, à la vulnérabilité, à la domination, que l'enfant observe, ressent et reproduit.

Une nécessité donc : ne pas transformer un enfant en témoin obligé et habituel de comportements néfastes.

#### DONNEZ L'EXEMPLE SANS STRESS

Si l'exemple de l'entourage est fondamental en éducation, pas question d'en faire une source de stress ! Jouer un rôle de parent parfait serait épuisant et

peu utile à l'enfant. C'est la vie qu'il doit apprendre, et les tâtonnements, les faux pas en font partie. Il est avide d'observer comment on peut s'en sortir, se rattraper, trouver des solutions... Alors, le mieux est de reconnaître ses erreurs afin qu'elles ne servent pas de modèles et d'accepter de nouveaux départs.

Se rendre compte que la vie ne fige pas, qu'elle permet des réajustements, donne à l'enfant une vision saine de l'existence et la confiance dans un avenir qu'il peut modeler.

Vivre en cohérence avec leurs valeurs évite aux parents de se sentir en représentation. Il s'agit pour eux d'exister, tout simplement. Et ce qui est essentiel pour l'enfant, c'est d'apprendre l'existence.



Donner l'exemple, c'est ouvrir le chemin en marchant soi-même avec l'enfant. Mais pour que ce dernier ait envie de vous suivre, deux ingrédients sont nécessaires.

### UNE ONCE DE COHÉRENCE

Ironie de l'histoire, le regard de l'enfant offre aux parents l'occasion de mettre en pratique – pour leur plus grand bien – les principes éducatifs !

Une petite bière, un petit apéro, un petit coup de rouge, le « paternel » se les accorde sans compter... L'ado futé aura beau jeu de lui rétorquer : « Toi, tu le fais bien ! » pour boire avec ses copains.

Mais il ne s'agit pas non plus pour les adultes de modeler leur existence sur celle des enfants. Ils ont droit au respect des différences ! Le cadet de trois ans, par exemple, se couche après le dîner, l'aîné de douze ans prend le temps de relire ses leçons et les parents veillent aussi tard que l'exigent leurs occupations.

### UNE ONCE DE PLAISIR

Le plaisir éprouvé et exprimé par les adultes motive les enfants. Si le rangement est une façon d'embellir sa chambre, l'enfant participera plus volontiers que si c'est la corvée hebdomadaire. Si vous prenez du plaisir à cuisiner pour la maison, vous le communiquerez à votre progéniture.

« Je veux être sauveteur en haute montagne, déclare un jeune de terminale, parce que mon père est guide. Il m'a communiqué son amour des cimes ! »

Les efforts nécessaires à la réussite sont mieux acceptés si l'action est source de bonheur.

## SUSCITER LE DÉSIR D'IMITER

### ● **Donnez du sens à vos actions**

Dès qu'il utilise le langage, l'enfant se montre curieux de tout, il aime savoir pourquoi vous accomplissez tel ou tel geste. « Je plante des graines pour avoir des fleurs. » Il comprend ainsi le rapport de cause à effet qui structure l'existence.

### ● **Encouragez**

Le désir d'imiter, chez l'enfant, c'est le désir de grandir. Au début, qu'importe le résultat, la démarche est merveilleuse, qu'il s'agisse d'écraser sa purée ou de

repeindre le portail ! La perfection, c'est pour plus tard !

### ● **Partagez la joie**

Votre joie est la meilleure motivation. Si vous agissez joyeusement, l'enfant a envie de partager cette satisfaction : il agira dans votre sillage sans même y être obligé.

### ● **Partagez l'effort**

Effort demandé à l'enfant ou à l'adolescent ? Effort accepté par l'adulte. C'est le secret de sa crédibilité !



En vous imitant, l'enfant apprivoise l'inconnu, étend les zones de savoir-faire qui lui assurent une maîtrise progressive de son univers. Mais s'il surgit une perturbation dans la vie de la famille, il ne peut plus aborder des événements inattendus avec les réponses habituelles.

Le défi pour les parents est alors de lui donner la main tout en cherchant le chemin. Il ne s'agit pas de jouer les surhommes. Eux aussi, ils connaissent la souffrance et la peur, ils peuvent le dire. L'essentiel est de montrer qu'il est possible de s'en sortir.

Un exemple : vous partez en vacances avec votre femme, vos deux enfants et les beaux-parents. Soudain, l'estafette dérape et se trouve une roue dans le fossé sur une route de campagne. Une occasion de donner l'exemple du sang-froid !

## AIDER L'ENFANT À AFFRONTÉ L'IMPRÉVU

### ● Garder sa présence d'esprit

Efforcez-vous de résister à l'affolement. Vous saurez communiquer le calme autour de vous.

Assurez-vous qu'il n'y a pas de blessé. Vérifiez que le plus petit est bien indemne.

Plus de peur que de mal.

### ● Rassurer

Faites descendre tout le monde en demandant aux adultes de taire cris et lamentations. Le dernier-né doit être rassuré par des marques de tendresse. La grand-mère peut s'en occuper pendant que les parents vont constater les dégâts.

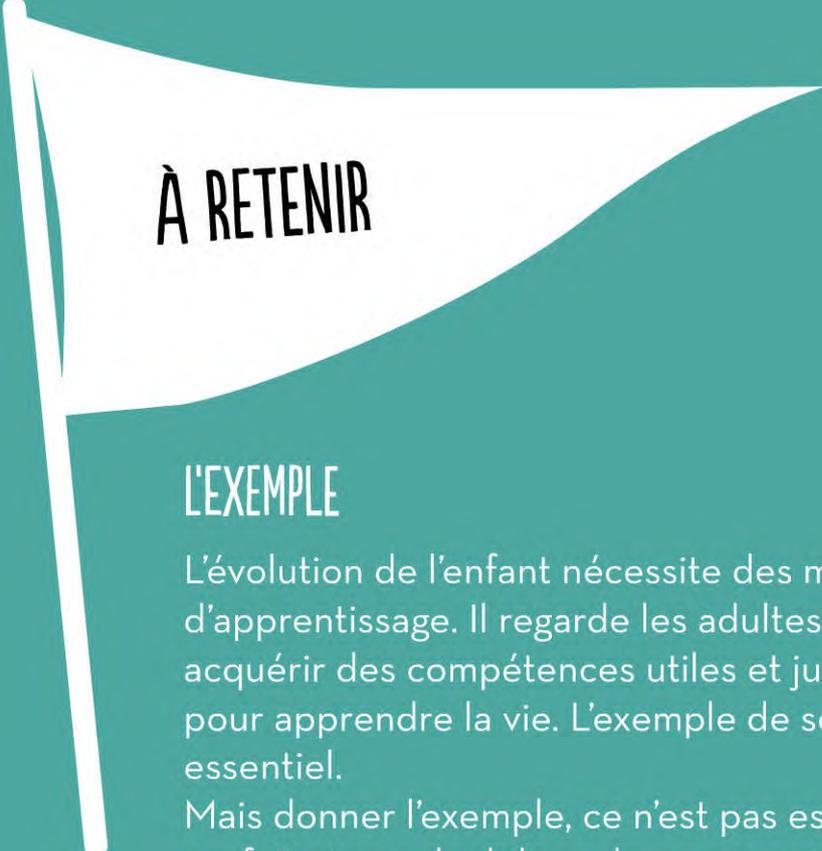
### ● Responsabiliser petits et grands

Téléphonez à l'assurance. Donnez mission au grand-père de répondre au téléphone pour le dépannage. Embauchez votre ado pour pousser le véhicule. Se rendre utile aide à surmonter le stress.

### ● Rétablir la continuité de la vie

Félicitez chacun pour son sang-froid. L'affection partagée reconforte à tout âge. Dans l'attente de la dépanneuse, arrêtez les « Pourvu que ce ne soit pas grave ! » et « Voilà les vacances gâchées ! »  
Sortez les provisions du sac, il n'y a rien de mieux à faire ici et maintenant !

*« Faire comme » et « faire avec » ne font qu'un.  
Le parent sert de guide en marchant au rythme de l'enfant.  
Il traverse avec lui les villes et les forêts.  
Et l'enfant apprend à la fois l'amour, la marche, la ville et la forêt.  
L'un ouvrant la route, l'autre dans son sillage,  
parent et enfant partagent la vie.*



## À RETENIR

### L'EXEMPLE

L'évolution de l'enfant nécessite des modèles d'apprentissage. Il regarde les adultes au départ pour acquérir des compétences utiles et jusqu'à l'âge adulte pour apprendre la vie. L'exemple de son entourage est essentiel.

Mais donner l'exemple, ce n'est pas essayer de se montrer parfait ni se culpabiliser de ne pouvoir le faire... C'est vivre de son mieux :

- choisir ses valeurs, celles que l'on veut transmettre parce qu'elles favorisent une évolution positive et vivre consciemment, en accord avec elles ;
- rechercher la cohérence entre ce qu'on dit et ce qu'on fait ;
- savoir, s'il y a lieu, reconnaître ses erreurs avec simplicité pour changer de chemin.

Cet accord avec soi génère, dans les actes petits et grands, une satisfaction que les enfants ont envie de partager.

Au final, l'exemple constructif développe chez un jeune la capacité de créer sa vie, comme l'imitation d'un tailleur de pierre permet un jour de sculpter sa propre image.



## CROYEZ EN VOTRE AUTORITÉ

« Il a ce qu'il veut, c'est toujours ça de pris » ; « Il sera bien toujours d'obéir quand il aura un patron ! » Sauf que la vie sociale se charge de donner son tour de vis : pas facile de s'adapter pour celui qui n'a pas été confronté à la loi durant son enfance. Autre réaction courante, en cas de difficulté : « Le pauvre petit, il est assez malheureux comme ça. Je n'ai pas le cœur à lui refuser ce qu'il veut... » De façon ponctuelle, c'est compréhensible et ne porte pas à conséquence. Mais dans la durée, le laxisme a des effets indésirables.

Certains, redoutant le conflit avec leur enfant, hésitent à provoquer son agressivité ou se culpabilisent de le rendre malheureux. Mais c'est en assumant sa colère ou son chagrin que le parent aide l'enfant à prendre conscience des limites. Si elles sont marquées dès le départ, l'enfant s'y habitue plus facilement, cela facilite la tâche des parents.

À l'opposé, pas question d'infliger des brimades continues destinées à « former » un enfant. Ni de vivre sur le mode du stress, de s'épuiser à crier sans arrêt. L'autorité s'use... et les parents aussi.

L'excès dans un sens ou dans l'autre ne profite ni aux enfants ni aux adultes, un équilibre est nécessaire.

Selon l'*Encyclopædia Universalis* : « L'autorité est le pouvoir d'obtenir, sans recours à la contrainte physique, un certain comportement de la part de ceux qui lui sont soumis. » Reste à préciser, sur le plan éducatif, quel comportement obtenir de l'enfant et par quelle forme d'autorité : il faut obtenir de lui un comportement qui l'aide à grandir, en exerçant l'autorité à la fois dans l'équité et le juste milieu.



### GARDEZ LE CAP

Poser des repères stables préserve la sécurité, la liberté de chacun dans la famille.

#### COMMENT FAIRE ACCEPTER LA RÈGLE DE FAÇON DURABLE ?

Avant de l'imposer, présentez l'aspect positif de la règle indispensable au vivre ensemble. La loi doit avoir du sens aux yeux de l'enfant.

## FACILITER LE RESPECT DE LA RÈGLE

Sauf en cas d'urgence, prenez le temps d'expliquer. Il s'agit de donner à l'enfant des repères utiles par la suite.

### ● Expliquez la nécessité du principe posé

Montrez le bien-fondé d'un interdit, la contrainte lui semblera logique. « Le feu brûle. Il se propage vite et peut te mettre en danger avec toute la famille. »

Si, pour des choses de moindre importance, vous n'avez pas le temps de tout expliquer, soyez sans crainte, l'enfant a d'autres occasions de voir que vous ne le soumettez pas à l'arbitraire.

### ● Avertissez

La consigne doit être claire : « Je t'interdis d'allumer le gaz tout seul », et la conséquence d'une éventuelle transgression annoncée : « Si tu désobéis, tu seras puni. »

### ● Utilisez la force de l'exemple au quotidien

« Rien n'est aussi contagieux que l'exemple. » La Rochefoucauld vous incite à renforcer les explications ponctuelles par la pratique quotidienne : « Tu vois, j'éteins le gaz avant de sortir. »

---

Malgré les avertissements, le torchon brûle ? Ne laissez pas passer la transgression. Sanctionnez. Se faire taper sur les doigts au bon moment évite d'avoir à se les mordre pour longtemps - cette image n'étant pas une incitation à manier la baguette !

### COMMENT SANCTIONNER DE FAÇON CONSTRUCTIVE ?

La sanction doit être immédiate pour que l'enfant fasse le lien avec la cause : réparer ou remplacer un objet cassé, être mis un moment à l'écart du groupe qu'il perturbe, se voir refuser une sortie...

Ni humiliation, ni domination, ni violence, elle a pour but de favoriser la prise de conscience qui évitera de reproduire l'erreur. Pas toujours du premier coup, il est vrai... « Patience et persévérance font mieux que force ni que rage. » Et ce n'est pas une fable !

Évidemment, il faut tenir compte de la personnalité de chaque enfant : une simple mise en garde peut éviter l'ornière à l'un quand l'autre a besoin d'une leçon plus sévère.



## PLACEZ DES BALISES

### SEPT BONNES RAISONS DE POSER DES REPÈRES

- Les repères maintiennent une continuité rassurante pour votre progéniture. Ils attestent de l'intérêt que vous lui portez. Rien de pire qu'une prétendue liberté qui provoque un sentiment d'abandon.
- Plus le brouillard est intense, plus les lampes sont nécessaires. Quoi qu'il arrive, les principes du vivre ensemble sont un ciment entre les membres de la famille.
- Quelle que soit la météo, votre enfant reste en pleine croissance. Qui retirerait le tuteur d'un rosier grimpant par grand vent ?
- Il traverse une épreuve ? Bien sûr, les règles seront assouplies et adaptées aux circonstances. Mais en l'absence de tout principe, le caractère ne se bonifie pas et tyrannise vite les amis qui s'éloignent.
- La discipline structure la volonté indispensable à la réussite des filles et des garçons. Elle demande l'effort qui construit la liberté.
- Sans règles, un jeune, ignorant ses droits et ses devoirs, risque de perdre ou de tricher aux jeux de la société.
- La juste autorité vous donne du poids aux yeux de l'enfant. Face à un monde mouvant, vous assurez la stabilité dont il a besoin. Il vous sent capable de le protéger mieux qu'un « parent-copain ».

### UN IMPÉRATIF : LA COHÉRENCE

La cohérence éducative, c'est la continuité des principes posés à la fois dans le temps et entre les éducateurs. Il s'agit d'épargner à l'enfant les contradictions.

- Donner la même réponse à la même question posée à deux heures d'intervalle.
- Accorder ce que l'on dit et ce que l'on fait.
- S'entendre avec son partenaire sur les choix éducatifs, une priorité même en cas de séparation. Entre papa qui dit oui et maman qui dit non, l'enfant fait ce qu'il veut !
- S'entendre avec les grands-parents ou ceux qui gardent l'enfant en votre absence sur une attitude éducative commune.
- Montrer le bon côté de l'école et rencontrer les enseignants. Les critiquer sans cesse justifierait la démobilité de l'enfant.

Les contradictions sapent l'autorité et privent l'enfant de repères sécurisants. La recherche du consensus entre les différents éducateurs impliqués dans sa vie favorise son équilibre.



Le cadre utile à votre autorité ? Un climat de confiance.

## LE DIALOGUE, UN ESPACE PROTÉGÉ

Faire asseoir l'enfant devant soi pour une litanie moralisante, une volée de reproches, l'énoncé d'un verdict ? Il ne lui resterait qu'à « encaisser », à « se braquer » ou à opiner par peur. Rien qui l'aide à vraiment changer. Faites-le plutôt s'asseoir à côté de vous. Mettez la compréhension au centre du dialogue. Votre écoute témoigne de votre affection, de votre considération et l'aide à se comprendre lui-même. Vos désaccords seront ainsi mieux pris en compte par l'enfant ou l'adolescent.

## DONNER TOUT SON SENS À L'AUTORITÉ

### ● Utilisez l'expérience à l'appui des principes

Il ne s'agit pas de provoquer les leçons de la vie, mais d'en tirer parti si elles se présentent. Quand l'enfant se mord les doigts de les avoir mis sur le feu malgré vos avertissements, c'est l'occasion d'une prise de conscience : « À ton avis, pourquoi t'es-tu brûlé ? », « Que faire pour ne plus te brûler ? » Même question si, à treize ans, il a eu un petit accrochage avec la Mobyette de l'aîné empruntée en cachette : « Quelle leçon en tirer ? »

### ● Justifiez la sanction si elle est nécessaire

Rappelez les avertissements oubliés. La sanction apparaîtra méritée, ce qui assure son efficacité.

Justifier la sanction ne veut pas dire se justifier !

### ● Favorisez sa connaissance de lui-même

En dehors de tout jugement et mieux que des reproches, vos questions aideront l'enfant à se comprendre. Pourquoi a-t-il pris l'iPad de son cousin ? Pourquoi a-t-il ouvert la cage du perroquet ? Mais aussi, pourquoi a-t-il remis en place le billet qu'il avait subtilisé ?

### ● Aidez l'enfant à découvrir la frontière entre le juste et l'injuste

Dans la vie courante, demandez-lui s'il approuve le comportement d'un copain, d'un personnage de livre ou de film : il lui sera plus facile d'évaluer le moment venu ses propres comportements.

L'application d'une loi juste, adaptée aux cas particuliers, reste le gouvernail indispensable pour mener l'enfant à bon port, par vents et marées. Elle le fortifie, lui permettant de forger ses repères.

### L'HUMOUR ET LA SOUPLESSE, DEUX « PARTENAIRES CONFIANCE »

Voici les alliés efficaces de l'autorité : ils ont le sourire.

- L'humour qui, mine de rien, vise juste en dédramatisant.

Miroir mieux accepté que la critique acerbe, il crée entre vous et l'enfant la complicité du rire. « Tu veux laisser tomber le lycée, partir faire le tour du monde à vélo ? Je te conseille la trottinette, c'est moins banal ! »

- La souplesse qui met de l'huile dans les rouages.

Les règles confirmées par des exceptions ne se transforment pas en carcans. Adaptez-les aux situations. Sans lâcher les rênes pour autant, accordez des autorisations exceptionnelles, des libertés pour les vacances...

De plus, si enfants et adolescents sont associés à l'élaboration des règles, ils acceptent mieux la discipline. « La loi que l'on se donne, dit Rousseau, est liberté ».

Dès la préadolescence, la liberté peut être l'objet d'un contrat moral : elle est accordée moyennant le respect de certaines conditions, par exemple rentrer à l'heure, donner la priorité au travail scolaire, etc.



*La juste autorité fait partie intégrante  
d'un amour au long cours.  
Apprenez à l'enfant les lois de la navigation.  
Il saura, le jour venu, mener sa propre barque.*



## À RETENIR

### L'AUTORITÉ

Entre l'arbitraire de l'autoritarisme et le laxisme qui frise l'abandon, la juste autorité est l'autre visage de l'amour. À celui qui commence sa marche, elle évite ravins et ornières en fixant des repères. Elle facilite la vie de la famille qui prépare à la vie sociale. Elle développe le sens de l'effort indispensable à toute réussite.

Quand peut-on parler de juste autorité ?

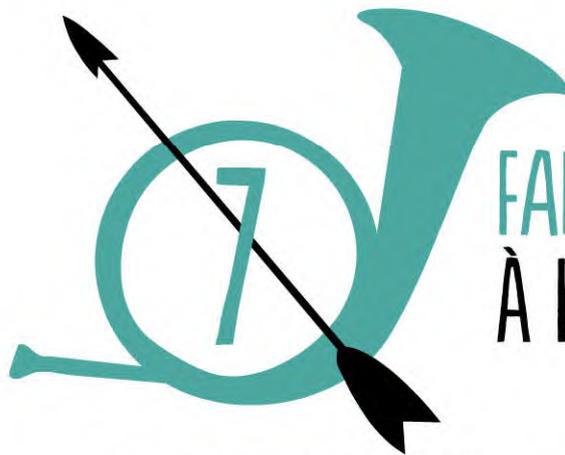
- Elle a pour but d'aider l'enfant à se structurer de façon positive.
  - Elle s'exerce dès le départ en montrant à l'enfant ses droits et ses devoirs.
  - Les parents gardent leur statut de responsables et posent les limites utiles.
  - Éduquer au respect de la loi implique de respecter l'enfant en toute situation.
  - La sanction, si elle est méritée, doit être adaptée et avoir un sens en fonction de l'avertissement donné.
  - La nécessaire fermeté n'enferme pas dans la rigidité.
- La juste autorité mène à la liberté : comment bien se conduire pour aller où l'on veut et de plus en plus loin, sans l'apprentissage d'un code de la route ?

## 2 ♦ POSEZ LES BASES AVEC VOTRE ENFANT

*« Protéger un être, un enfant ou un homme, ce n'est jamais lui masquer les risques de l'existence. Protéger quelqu'un, c'est d'abord lui apprendre à voir, lui montrer le danger en lui, autour de lui. C'est le rendre capable de l'affronter et de le vaincre. »*

Martin Gray

Développez chez votre enfant le discernement, la vigilance et la force de caractère.  
Il apprendra à la fois à se protéger lui-même et à construire son bonheur.



# FAITES LA CHASSE À LA PEUR

Depuis les origines de l'humanité, la peur cohabite avec le risque qui fait partie de l'existence. Il ne faut donc pas espérer s'en débarrasser complètement. Mais il est nécessaire de distinguer les peurs qui empêchent de vivre de celles qui protègent.



## DÉJOUER LES FRAYEURS ENFANTINES

L'univers des petits est peuplé de peurs : rien de plus normal, ils explorent l'inconnu. Mais si on l'oublie, on peut employer pour les en guérir des remèdes à effets secondaires.

- « Il n'y a pas de quoi avoir peur. »

À entendre chaque fois ce déni, l'enfant risque d'avaler des émotions indigestes !

- « Tu as peur de jouer avec les autres ? Reste avec ta maman... »

Si c'est tous les jours la même chanson, on file un cocon qui pour mieux protéger empêche de marcher.

- « Tu n'as pas honte d'avoir peur la nuit, à ton âge ! Qu'est-ce qu'on va penser de toi ? »

Vouloir guérir une peur par une autre, c'est soigner une migraine d'un coup de massue !

Par ailleurs, un enfant qui a honte de sa peur sera plus vulnérable à la critique. Adolescent, il risquera de faire n'importe quoi pour éviter le terrible « tu es un trouillard »...

Le mieux est de commencer par écouter l'enfant sans le juger. Si vous acceptez qu'il ressente les choses à sa façon, il acceptera son expérience. Et accepter ses difficultés permet de les regarder en face, étape indispensable pour les dépasser.

## VOYEZ LE MONDE À TRAVERS L'ENFANT

Il a peur du chien de la voisine que, de votre 1,80 m, vous qualifiez de « roquet » ? Baissez-vous donc jusqu'à voir l'animal à la façon d'un petit de deux ans. Ne devient-il pas la bête du Gévaudan ?

Souvenez-vous, à son âge, vous aviez peur du matou griffu de votre grand-mère avec son œil de tigre ! C'était votre épouvantail du moment. Et votre certitude que la sorcière du conte prenait ses quartiers dans le placard de la chambre ! Alors, dédramatisez, dites-lui que tout le monde a des peurs, même les adultes, mais qu'elles se dépassent. Racontez en riant les vôtres, à son âge.

Lisez-lui des contes dont le héros terrasse des monstres et remporte la victoire. Mais bien sûr, loin de vous l'idée d'appeler le Loup, l'Ogre, le Croquemitaine ou le Père Fouettard à votre secours pour lui faire avaler des épinards !

## AIDEZ-LE À AFFRONTER SES PEURS

Que faire contre les empêcheurs de tourner en rond qui continuent à rôder ? Rien ne sert de gémir, il faut agir à point. Prenez l'enfant par la main et passez à l'action.

## JOUER À CHASSER LES FANTÔMES

### ● **Quelque chose sous le lit !**

Peur de ce qui se cache sous son lit ? Placez-y donc un pantin rigolo. Accompagnez le petit dans son inspection rituelle en vous exclamant : « Qu'est-ce qu'il peut bien y avoir sous ton lit ? »

En découvrant le clown, il passera de la peur au bonheur...

### ● **À lui de faire peur**

Peur des fantômes ? Mettez un drap sur l'enfant (avec des trous pour les yeux !)

Criez : « Au secours, un fantôme ! » Il se fera terrible pour vous effrayer. Puis soulevez le drap sur sa mine ravie, vous avez eu bien peur !

### ● **Dans la peau d'un explorateur**

Peur de sortir dans le jardin la nuit ? Donnez-lui un attirail d'explorateur, torche électrique, sifflet. Partez ensemble à la recherche d'un trésor. Place au plaisir de l'aventure !

Souvent, dans ses jeux, l'enfant se fait poursuivre, attraper, dévorer par un loup, un ogre, un chasseur. Voilà des peurs réduites à une excitation ludique en milieu protégé.

Mais si le jeu peut conjurer certaines peurs enfantines, il faut trouver différentes stratégies pour les autres.

En règle générale, le blocage lié à la peur augmente avec la pression extérieure. En vacances avec sa famille, Quentin, 14 ans, habitué au télésiège, a peur de prendre le télésiège. Il s'entend dire : « Regarde Chloé, elle y arrive ! », « Ne sois pas ridicule, tu ne risques rien ! » La proclamation de son infériorité ajoute la honte à la peur. Conséquence : il veut abandonner. Heureusement, un ami de ses parents l'accompagne au télésiège : « Si tu y arrives, tant mieux, on pourra descendre la piste ensemble. Sinon, ce n'est pas grave, on ira plus tard. » La détente opère.

Mais l'enfant doit apprendre aussi que toutes les peurs ne sont pas sœurs.



## DISTINGUER LES VESSIES DES LANTERNES

Parfois, mobilisant l'attention, la peur signale un danger. Développer chez votre enfant une juste appréciation des événements s'impose. Saisissez les occasions de distinguer les menaces justifiées des menaces imaginaires.

### DÉGONFLEZ LES BAUDRUCHES

L'imagination gonfle les menaces en forme d'épouvantails qui propagent des peurs sans fondements. Un seul moyen, les confronter au réel.

- C'est le soir. À la lueur du nouveau réverbère, votre fillette voit des voleurs derrière le rideau. Ne vous dépêchez pas de dire que ce sont les branches du cerisier. Suggérez-lui d'aller vérifier dehors avec vous...

- Un nouveau dans la classe. Il vient d'ailleurs, ne ressemble pas aux enfants d'ici, ne regarde personne. « Il est méchant », disent les autres. Il suffit d'inviter le nouveau, de le mettre en confiance pour qu'il s'exprime, joue et devienne sympathique.

Racontez ou faites lire à votre enfant l'histoire de Cervantès, *Don Quichotte et les moulins à vent*. Une mère a exploité l'aventure. Elle dégonfle les peurs imaginaires de son fils d'un coup d'épingle : « Là, tu fais Don Quichotte ! » Il rit immanquablement.

## IDENTIFIEZ LES SENTINELLES

Mais certaines peurs sont justifiées, elles servent d'avertissement. Il faut alors les empêcher d'être paralysantes, les transformer en vigilance pour adapter son comportement à la situation, afin d'éviter le danger.

- Vous vous trouvez sur la route dans une « purée de pois », impossible d'évaluer les distances : ces ombres chinoises qui arrivent sur vous sont des véhicules aveugles. Poids lourds et purée de pois sont bien réels. La crainte du petit se justifie - la vôtre aussi ! - et elle incite à rouler doucement, le regard à l'affût.

- Invitée chez des copains, votre fille aînée voit celui qui doit conduire boire sans modération. Une crainte salutaire de l'accident lui fait préférer un taxi pour rentrer.

- C'est le vent idéal pour aller surfer. Vive les vacances à la mer. Votre ado part pour la plage avec des voisins du même âge. Ils s'en donnent à cœur joie. Soudain, le temps change, la mer se démonte. Peu rassuré, votre fils s'arrête. Les autres, refusant de le suivre, se trouvent bientôt en difficulté...

Ainsi, se libérant des unes, tenant compte des autres, votre enfant apprend à gérer ses peurs. Mais parallèlement, il est important qu'il se sente fort.



## MUSCLER L'ENFANT DES PIEDS À LA TÊTE

En plus de la sécurité de base donnée par la famille, l'enfant a besoin d'éprouver sa force personnelle et de trouver des appuis en dehors du foyer. Voici quelques suggestions.

## DES TECHNIQUES POUR SE DÉFENDRE

Les entraînements sportifs en tous genres développent la forme physique qui donne confiance en soi.

Filles et garçons, au tatami ! Mis en situation de combat sportif avec les arts martiaux, le self-défense, l'enfant s'habitue à affronter sa peur, à se relever après une défaite, à remporter une victoire même s'il n'est pas athlétique. Cet apprentissage fondamental du courage enracine un sentiment de sécurité.

Il saura mieux se protéger ou protéger les autres en cas de besoin. Mais n'oubliez pas de faire le point avec votre samouraï en herbe : il doit savoir faire la différence entre se défendre et provoquer la bagarre !

## DES TRUCS ANTI-TRAC

Tenir ses peurs en laisse est un art qui a ses techniques de base. En voici deux.

### ● Tenir la peur en laisse au fil de la respiration

La peur coupe le souffle ou accélère le rythme respiratoire. En régulant cette manifestation physiologique, on régule l'émotion. La respiration abdominale est une alliée pour tous - indiquée avant un examen, un entretien d'embauche, une entrevue importante... Expérimentez-la pour mieux la faire pratiquer à votre enfant.

## PRATIQUER LA RESPIRATION ANTI-TRAC

Choisissez un moment opportun et un endroit calme. Proposez à l'enfant de faire un plein de carburant. Qu'il s'allonge sur un tapis, un lit ou dans l'herbe, le sable... Asseyez-vous non loin de lui et guidez-le à voix douce.

### ● Inspirer

- « Pose une main sur ton ventre. »
- « Inspire lentement par le nez. Ton ventre se gonfle comme un ballon, tu le sens monter sous ta main. Ta cage thoracique ne bouge pas. »

### ● Expirer

- « Dégonfle le ballon. Expire lentement par la bouche en contractant ton ventre, comme si ton nombril allait toucher ta colonne vertébrale. »
- « Ta main suit le mouvement du ventre qui se dégonfle. »

### ● S'installer dans ce rythme

- « Continue ainsi sans te presser, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Sens bien que ton ventre monte et descend. À chaque expiration, détends-toi, rejette tes craintes au-dehors. »

---

Cette respiration peut se pratiquer ni vu ni connu, debout ou assis. Un « écogeste » envers soi-même qui économise l'énergie en cas de stress et favorise le développement durable de la confiance en soi.

● **Tenir la peur en laisse au fil de la pensée**

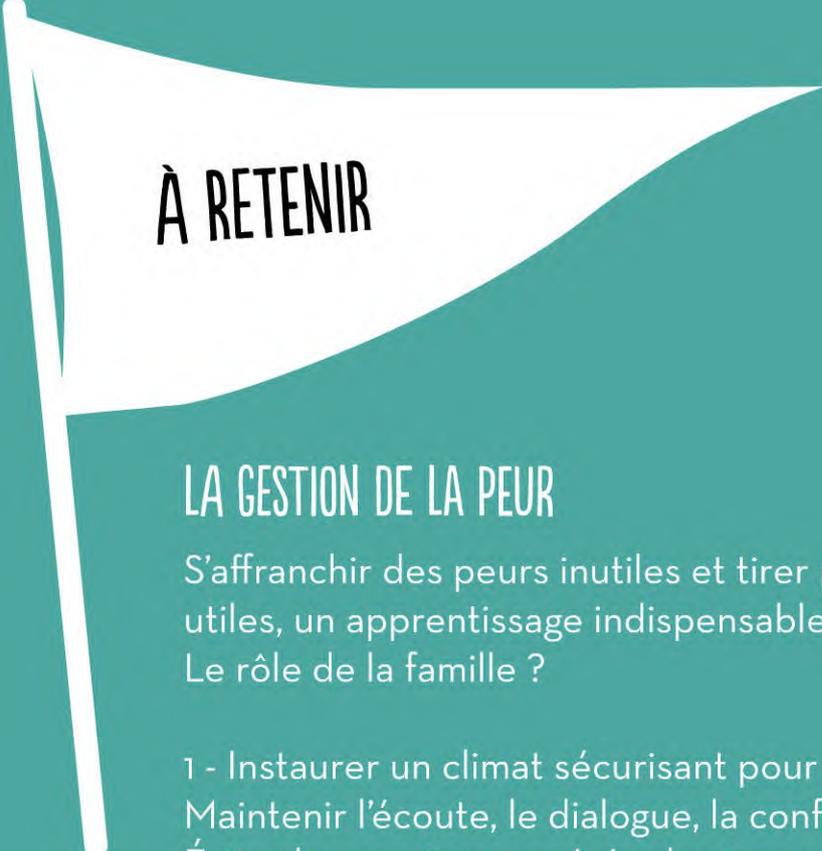
On ne peut vraiment se centrer que sur une pensée à la fois : une autosuggestion positive remplacera donc les suggestions de la peur. Aidez votre enfant à choisir une phrase qui lui permet d'accueillir sa propre croissance, l'augmentation de ses ressources personnelles :

« Ma force grandit de jour en jour », « J'ai de plus en plus confiance en moi »... Incitez-le à la répéter, à la copier et à l'afficher devant son lit, son bureau, où il veut dans la maison. Elle fera du bien à toute la famille !

Accepter le processus de transformation à l'œuvre en soi-même fortifie la personnalité.

Familiarisé à la vigilance, loin des peurs fantasmatiques, votre enfant s'adapte mieux à la réalité. Par là, il se rassure, et vous avec.

*En apprenant à gérer ses peurs,  
votre enfant développe  
la force d'aller de l'avant,  
à la rencontre des autres.*



## À RETENIR

### LA GESTION DE LA PEUR

S'affranchir des peurs inutiles et tirer parti des peurs utiles, un apprentissage indispensable au bonheur.  
Le rôle de la famille ?

1 - Instaurer un climat sécurisant pour l'enfant  
Maintenir l'écoute, le dialogue, la confiance.  
Éviter la pression exagérée des jugements, des normes.  
Éviter ce qui crée un univers hostile : les propos pessimistes, les films violents à répétition...

2 - Privilégier l'action qui confronte au réel  
Entraîner l'enfant à développer sa force physique.  
L'inciter à développer sa force mentale face aux obstacles.  
L'aider si besoin à affronter une réalité redoutée.  
Et surtout, cultiver sa vision positive de la vie : la joie de vivre remet les peurs à leur place.



## ARMEZ VOTRE ENFANT CONTRE LA VIOLENCE

Dans la rue, la cour de récréation, les journaux télévisés, la violence a l'art de faire parler d'elle. Tout en faisant la part des « scoops » et de l'emphase médiatique, mieux vaut donner à votre enfant les moyens de lui tenir tête.



### DIGÉRER LA VIOLENCE DU « MENU TÉLÉ »

Rarement à point, le menu quotidien à la télévision est plutôt saignant...  
Devant son écran, un enfant se trouve souvent témoin de scènes impressionnantes autant dans la réalité que dans la fiction. La banalisation de la violence n'abolit pas ses effets souterrains.

#### À BONNE GESTION, MEILLEURE DIGESTION !

Maintenir un équilibre de vie pour que l'enfant ne devienne pas « télévore » s'impose.

- Éviter soi-même d'ingurgiter tout ce qui défile à l'écran...
- Établir dès le départ les limites horaires.
- Choisir les émissions.
- Donner une large place dans les temps libres aux sorties, aux activités ludiques, créatives, sportives.

Et si un petit se trouve devant le déferlement des images, il reste à ne pas le laisser en solitude.

#### ACCOMPAGNEZ LE JEUNE ENFANT

L'important est de lui permettre de s'exprimer, de se rassurer.

##### ● Après un film

Il peut avoir été effrayé par un détail que vous jugez anodin...

Discutez des personnages, de leurs actions, il se forgera des critères d'appréciation.

Démontez les truquages dans les films. « C'est du cinéma » sera la formule magique pour le ramener sur terre !

### ● **Devant les actualités**

À l'âge de raison, l'enfant dialoguera avec vous. Si par hasard le plus jeune assiste à des scènes violentes, il a besoin de vous.

## RASSURER LE BENJAMIN FACE AUX ACTUALITÉS

Parlez sur un ton objectif. Dites que, bien sûr, c'est très grave, mais qu'il n'a pas à craindre pour lui-même.

### ● **Adaptez vos réponses à l'âge de votre enfant**

« Pourquoi ces petits qui n'ont pas à manger, pourquoi ces blessés, ces maisons en feu ? »  
Donnez des explications simples. Tout dire n'est jamais nécessaire avant le bon moment.

### ● **Soulignez les distances géographiques**

« Le cyclone, il va venir chez nous ? » ;  
« S'il y a la guerre, on restera enfermés

dans l'école ? » À l'âge de la maternelle, le drame est contagieux.

Rassurez-le, ici il est très loin de tout cela, il est en sécurité.

### ● **Proposez d'agir, le cas échéant**

Les images d'une catastrophe humanitaire ? Parlez-en ensemble et proposez à votre enfant de faire quelque chose d'utile : apporter un colis à une association, poster lui-même le chèque de la famille...

Agir concrètement l'apaisera.

---

Avec un adolescent, discuter fait apparaître les responsabilités individuelles et collectives dans les comportements destructeurs et sollicite son jugement. S'il apprend à se situer face à la violence, cela comptera dans ses choix futurs, dans son appréciation des divers systèmes de pensée et idéologies, dans le choix de ses engagements.



## DIGÉRER L'AGRESSIVITÉ DES AUTRES

Il peut arriver qu'un enfant ou un adolescent soit victime de violence. S'il est traumatisé, en plus des formalités administratives, voire judiciaires, l'intervention d'un psychologue est nécessaire. Veillez à ce qu'il ne soit pas victime d'un chantage qui le déstabiliserait. Un éventuel changement d'établissement scolaire ou de mode de vie peut être souhaitable.

Dans des cas de violence scolaire sans conséquence, une mise au point avec l'agresseur, sa famille, le chef d'établissement évitera la récurrence.

Mais quelle que soit la situation, l'écoute de la famille reste précieuse pour l'enfant qui a subi un préjudice.

### VOTRE AFFECTION EST LE MEILLEUR DES BAUMES

S'il a l'habitude de dialoguer, il dépassera plus facilement sa honte ou sa crainte de représailles. Facilitez-lui la tâche en écartant jugements, reproches, consolations intempestives... Il a besoin avant tout de sentir votre présence, votre amour sans condition pour restaurer sa sécurité affective.

- Parlez calmement, affectueusement, pour instaurer un climat où l'enfant, quel que soit son âge, se sent en confiance.

- Respectez ses réactions émotionnelles, sa manière de raconter, ses hésitations, ses silences. Pas facile d'avouer une souffrance où peuvent se mêler la honte, la peur, un sentiment d'infériorité...

- Vous pouvez l'aider à s'exprimer sans donner d'avis, simplement en reformulant son ressenti : « Tu veux dire que tu te sens plus vulnérable... » Il vous sentira proche sans que ce soit une intrusion.

Un petit s'exprimera aussi avec des dessins, des marionnettes, des jeux...

- Si l'adolescent se replie sur lui-même avec des « Laisse-moi tranquille », votre présence aimante lui reste précieuse. Viendra un moment où, de lui-même, il vous parlera. À moins qu'il ne préfère se confier à votre conjoint, un parent proche, un ami de la famille... Acceptez le partage de sa confiance.

Passé les premières émotions, il sera possible d'amener l'enfant à réfléchir, d'envisager avec lui différentes solutions au problème.

Il pourra tirer la leçon de cette triste histoire, mettre de son côté de nouveaux atouts. Les moyens évoqués dans le chapitre précédent pour dominer la peur sont très utiles dans le cas présent : rétablir sa confiance en lui sur le plan physique et psychologique s'impose.

Certaines expériences mettent du temps à se digérer. Manifestez votre disponibilité, répondez à ses demandes. Mais il est bon de trouver aussi d'autres centres d'intérêt, d'éviter l'air confiné des mauvais souvenirs. Le plaisir fait contrepoids à la souffrance. Ouvrez les fenêtres sur des projets, des relations positives avec ses pairs qui oxygéneront ses pensées.

### LIBÉREZ LE PRÉSENT DU PASSÉ

L'enfant peut appréhender de se retrouver dans une situation mal vécue auparavant. Votre passionné de rugby a « décroché » après avoir été agressé sur le terrain par un adversaire. Bilan, une épaule déboîtée. Vous pouvez l'aider à surmonter la peur de réintégrer son équipe.

L'enfant apprendra à vos côtés que la vie n'est pas un éternel recommencement et qu'il peut agir sur les événements. Conviction essentielle au sentiment de sécurité intérieure et au désir d'avancer.

## FAVORISER UN RETOUR À LA CONFIANCE

### ● Montrez votre compréhension

Prendre en compte, sans dramatiser, la difficulté éprouvée par l'enfant l'aide à la dépasser.

### ● Exprimez votre confiance

« Je suis content(e) que tu reprennes le rugby. Tu es vraiment un bon demi de mêlée ! »  
Cette reconnaissance de ses compétences le soutiendra.

### ● Aidez l'enfant à se centrer sur le présent

Montrez qu'aujourd'hui, les conditions sont différentes. Son agresseur a été sanctionné.

Lui-même a changé, il a grandi en force, en vigilance. Des faits le prouvent.

### ● Mettez en valeur sa force

La manière d'être a un pouvoir. « Arrive en position de force. Redresse-toi, regarde loin devant toi. » Pas question de se préparer à recevoir encore des coups !

### ● Apportez votre soutien

S'il le souhaite, assurez au début une présence discrète. Assistez de loin à quelques entraînements, au premier match, et puis laissez-le, comme avant, vivre sa passion.



## GÉRER SA PROPRE AGRESSIVITÉ

La violence ne peut pas toujours être rejetée sur les autres ! L'agressivité n'est-elle pas en chacun ? Le petit humain, à l'instar de ses aînés, est capable, à des degrés divers, d'amour et d'agressivité. L'éducation l'aide à faire le choix de construire au lieu de détruire.

Précisons que la violence peut être psychologique et passer par des mots, des regards, des attitudes... La violence physique avec intention de nuire s'exprime dans l'agression de l'autre, le non-respect de son corps, voire de sa vie.

Mais toute bagarre entre enfants ne rentre pas dans ce cadre et qu'ils se battent pour jouer ne doit pas à vous inquiéter. Apprenez-leur seulement à s'arrêter avant que le rire ne cède aux larmes. Par ailleurs, on ne peut pas reprocher à un enfant de réagir à une provocation pour se défendre ou défendre sa petite sœur !

Ce qui demande une mise au point, c'est l'exercice de sa force sans justification. Le coup dur peut arriver à tout parent innocent : « Mon Coco, je le connais, il ne ferait pas de mal à une mouche ! » et soudain, coup de théâtre : le Coco a cassé le nez à Rico pendant la récréation. « Mais qu'est-ce qui s'est passé ? Je ne reconnais pas mon petit ! Lui si doux, si tranquille ! »

### TENEZ LE COUP !

Pas le moment de donner libre cours à sa déception devant un ange devenu diable. À faire des reproches (« Mais qu'est-ce qui t'a pris de faire ça ? ») ou des projections (« Moi, à ta place, j'aurais fait ou pas fait... »), on risque d'entendre : « Toi, de toute façon, tu ne comprends rien ! » Fin de communication. Votre enfant restera avec son mal-être, car un mauvais coup, qu'il soit reçu ou donné, ne va pas sans douleur...

Ouvrez le dialogue sans porter de jugement, en essayant de vous mettre à sa place pour le comprendre. Laissez-le donner sa version des faits. Votre écoute l'apaisera. Vous pourrez ensuite chercher avec lui des solutions qui le sortiront de l'ornière.

### ADAPTEZ LES SOLUTIONS... AU COUP PAR COUP

- « J'ai eu tort de frapper Rico. Je ne sais pas ce qui m'a pris. Ça m'embête tellement de lui avoir fait mal... »

Ne minimisez pas son acte, il y a une leçon à en tirer. Mais aidez-le à se libérer de la culpabilité, à exprimer ses remords auprès de l'autre enfant et à réparer

le mieux possible le préjudice (recopier les cours, lui tenir compagnie, lui prêter des CD...). Il doit comprendre la nécessité de se maîtriser à l'avenir.

- « Et si son père venait à la maison ? Et si son frère m'attendait à la sortie ? »

Ce stress est la conséquence de son acte. Mais pour couper court à sa peur des représailles, vous pouvez l'accompagner chez les parents de sa victime. Il présentera ses excuses et proposera ses services pour rétablir la relation. À lui d'assumer les reproches, il les mérite.

- « C'est bien fait, il n'avait qu'à pas me prendre ma trousse. »

C'est le moment de démonter avec lui l'engrenage de cet « œil pour œil, dent pour dent » qui peut mal finir. Une confrontation entre les deux protagonistes suivie d'une réconciliation serait la solution la plus constructive.

- « Rico, de toute façon, il est nul. Tout le monde le tape. »

S'il a commis un acte gratuit sur un souffre-douleur, il a franchi le pas de la violence à la fois physique et psychologique. Il doit des excuses à Rico et mérite de votre part une sanction.

Mais son indifférence à la souffrance d'autrui ne peut être passée sous silence. Elle exige qu'il apprenne la *Règle d'or* : « Ne fais pas à autrui ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse. » Développez son empathie : « Et si on t'avait frappé comme tu as frappé Rico, qu'est-ce que tu ressentirais, qu'est-ce que tu dirais ? » Au fil du quotidien, veillez à ce qu'il respecte chacun, y compris les plus faibles, et se méfie des incitations à la violence.

Autant d'occasions pour l'enfant de mieux se connaître et de maîtriser ses impulsions. Notons que la pratique d'un art martial, tout en donnant les moyens de se défendre, aide à canaliser l'agressivité.

Au final, que l'enfant soit victime ou agresseur, l'éducation au pardon est indispensable à la résolution durable des conflits. Une bonne habitude dans la famille que de savoir présenter et accorder des excuses. N'hésitez pas à dire à l'enfant : « Excuse-moi, j'ai jeté tes images sans faire attention, je t'en trouverai d'autres »... Et s'il vous a causé du tort, vous lui ferez expérimenter le soulagement de se sentir pardonné, de retrouver la bonne entente.

*Même d'une rencontre avec la violence,  
la sienne ou celle des autres,  
l'occasion de grandir  
peut être donnée à l'enfant.*



## À RETENIR

### LA GESTION DE LA VIOLENCE

À la suite d'un acte de violence, que son enfant soit la victime ou l'agresseur, les parents peuvent faciliter un retour à l'équilibre émotionnel grâce à une qualité d'attention adaptée :

- Une écoute empathique<sup>1</sup> qui, ne jugeant pas, laisse l'enfant s'exprimer librement.
- L'expression d'un amour qui l'accepte tel qu'il est ici et maintenant, mais peut, pour l'aider, le sanctionner.
- Un accompagnement qui l'amène à demander ou accorder le pardon, à réparer le cas échéant, pour éviter rancune ou culpabilité.

Pour que l'acte violent n'engendre pas un souvenir obsédant, il est utile de chercher des contrepoids aux expériences pénibles, de restaurer l'estime de soi chez l'enfant :

- Privilégier les activités sportives qui développent sa force physique en canalisant son agressivité.
- Encourager des projets qui lui rendent la maîtrise de l'avenir.

Et une fois tirées les leçons de la violence, favoriser des expériences positives permettant d'augmenter le respect de soi et des autres.

---

1. L'« empathie », terme employé par C. Rogers, permet d'épouser le point de vue de l'autre tout en restant soi-même.



## LANCEZ UNE MISSION ANTI-ADDICTION !

Les tentations de fuite ne manquent pas dans la société actuelle. Un enfant ou un adolescent est vite sollicité par la promesse de sensations hors du commun. Mieux vaut l'avertir à temps pour qu'il sache au bon moment exercer son jugement et ne pas tomber dans l'engrenage de pratiques destructrices.

### **i** FORMER L'ENFANT EN L'INFORMANT

Mettez de son côté la chance de connaître les conséquences des addictions. Elles lui reviendront à l'esprit le cas échéant.

#### INFORMER SUR LES RISQUES

En fonction de son âge, il doit apprendre à identifier les dangers. Quelques exemples ?

##### ● Les expériences limites

Le désir d'expérimenter des sensations nouvelles, de s'intégrer dans une bande, peut inciter l'écologiste à participer à des jeux dangereux - le jeu du foulard, par exemple, où l'excitation recherchée mène au seuil de l'étranglement. Une expérience en appelle une autre, seul ou en groupe.

Informé des séquelles possibles si le cerveau manque d'oxygène, il craindra d'essayer. Une peur salutaire !

##### ● Les jeux vidéo

La séduction de jeux vidéo violents ? L'occasion de libérer ses pulsions, un sentiment de toute-puissance, d'invulnérabilité. Agir au-delà des limites, traquer, poursuivre les armes à la main et finir par tuer l'ennemi virtuel : cette vie imaginaire est bien plus permissive et excitante aux yeux du joueur que celle de tous les jours. De là à ne plus pouvoir s'en passer...

Pour profiter des avantages des jeux vidéo sans les inconvénients, un double apprentissage au départ : choisir les héros et ne pas être « accro ».

### ● Les substances toxiques

Au début, simple curiosité, désir de faire comme certains copains. Ensuite, vivre dans l'ivresse et les hallucinations peut devenir un besoin. Votre enfant doit connaître la nocivité d'une accoutumance aux drogues et autres substances, mais savoir aussi comment il peut être poussé à les consommer parfois à son insu.

### ● Les défis extrêmes

Ici, le danger joue le rôle d'excitant : courses de vitesse, compétitions violentes, sports extrêmes hors de tout contrôle. Une confrontation au risque ultime pour se prouver et prouver aux autres qu'on est quelqu'un. Le degré d'excitation contenu dans ce stress devient une drogue pour certains jeunes en mal de reconnaissance.

Mais se mettre en péril peut entraîner l'accident, la mort ou le handicap... ce que le jeune, poussé par sa bande, veut occulter et qu'il est salutaire de lui rappeler. Informer n'est pas enfermer l'adolescent dans un univers hostile. C'est lui donner l'avantage de la lucidité.

## INFORMER SANS DÉFORMER

### ● Informez sans projeter vos peurs

« Si c'était moi, je ne ferais jamais ceci, je ne toucherais pas à cela... » impose une façon de penser.

« C'est affreux, terrible, effrayant... » communique de la panique face au problème.

« Tous ceux qui fument meurent d'un cancer. », « Toutes les drogues sont mortelles. » La généralisation sans connaissance des statistiques discrédite la mise en garde.

### ● Informez avec objectivité

Écoutez les arguments de votre enfant.

Montrez que vous connaissez la différence entre les types de drogue et leurs effets.

Ne mettez pas sur le même plan l'expérience occasionnelle et l'habitude, mais insistez sur la vigilance nécessaire pour ne pas passer de l'une à l'autre.

### ● Informez preuve à l'appui

Donnez des articles scientifiques, des statistiques concernant les effets d'une addiction. Proposez des livres, des reportages. Citez des faits réels.

Favorisez la rencontre avec des spécialistes de la question.

Fondées sur des documents sérieux, les mises en garde apparaîtront justifiées, logiques, donc plus facilement acceptables.

L'important est que l'enfant perçoive à tout âge votre amour au fil des discussions. Non le désir de lui imposer votre point de vue, mais l'intérêt que vous lui portez.

## LUI APPRENDRE À DIRE « NON »

Savoir dire non n'est pas se figer dans une attitude de refus systématique. C'est apprendre à discerner ce qui est constructif pour soi de ce qui ne l'est pas. Être capable d'accepter ou de refuser en toute indépendance d'esprit.

Bien informé, le jeune comprendra la nécessité de ne pas suivre les suggestions destructrices. Mais s'il doit aller contre la pression de copains sans scrupules, contre la tentation de s'intégrer à une bande à n'importe quel prix, il lui faut de la force de caractère.

### AIDEZ VOTRE ENFANT À S'AFFIRMER

#### ● Proposez-lui dès le départ des centres d'intérêt

Sources de plaisir, les activités utiles et agréables remplissent le quotidien et l'avenir de perspectives où s'expriment ses goûts, ses désirs, où s'exercent diverses compétences. Des matériaux pour bien construire son identité.

#### ● Veillez à ce qu'il se sente reconnu

Assurez à votre enfant sa place dans la famille et dans d'autres univers, scolaire, sportif, artistique... Vous pouvez de temps à autre inverser les rôles : il sera meneur de jeu, chef de cuisine, proposera une sortie. Il expliquera ce qu'il apprend au club d'échecs ou au centre équestre. N'étant pas en manque de reconnaissance, il sera moins tenté de chercher sa place n'importe où en se soumettant à n'importe qui.

#### ● Développez sa force physique et mentale

Mettez à sa disposition des techniques qui tonifient le corps et l'esprit, qui permettent de se défendre. Sa confiance en lui l'aidera à refuser fermement les propositions douteuses sans se laisser intimider.

## AIDEZ-LE À AFFIRMER SES OPINIONS

Favorisez l'habitude de discuter.

En famille, avec des amis, tous les sujets sont bons pour alimenter des échanges : le vécu des uns et des autres, les actualités, une émission, un film, un livre...

### PERMETTRE À L'ENFANT D'AFFIRMER SES POSITIONS

#### ● « Et toi, qu'est-ce que tu en penses ? »

Lancez le débat. Demandez son avis à l'enfant, à l'adolescent. Chacun s'exercera à réfléchir.

#### ● « Tu as raison. »

Acceptez que lui-même vous contredise, qu'il puisse vous convaincre : prenant confiance en lui, il osera soutenir son

opinion, il ne se conformera pas à n'importe laquelle.

#### ● « Je ne suis pas d'accord avec toi. »

Le voilà obligé de défendre son point de vue. Il affinera ses arguments. Une occasion d'apprendre à rester ferme sur ses positions ou à changer d'avis mais avec l'accord de sa raison.

---

Traité en interlocuteur valable, apprenant à affirmer ses idées personnelles, il saura refuser de se soumettre contre son gré aux suggestions des autres.

Par ailleurs, pouvoir se faire entendre lui permet de mieux écouter votre avis et, le cas échéant, vos réticences, voire vos interdictions.

Comment l'interdit peut-il échapper à l'arbitraire ?

- Instaurer dès le jeune âge une relation de confiance : en cas de nécessité, l'interdit sera mieux compris, mieux accepté.

- Éviter de mettre sur le même plan tous les risques, petits et grands. Certains doivent être assumés. Ne frapper d'interdit total que ce qui est destructeur pour l'enfant ou son entourage.

- Plutôt que de brandir des principes ou des généralités, dire simplement ses craintes personnelles. L'adolescent est en âge de comprendre. Un échange sollicitant l'empathie de chacun, « Je me mets à ta place, mets-toi à la mienne. », a

des chances d'aboutir à un compromis qui rassure le parent et laisse à l'enfant une marge acceptable de liberté. La confiance mutuelle en est renforcée.

## ENCOURAGER SON GOÛT DE L'ACTION

L'action constructive permet au jeune de prendre concrètement conscience de ses capacités, d'exister à ses yeux et à ceux des autres.

### ENCOURAGEZ SES PROJETS

Certains adolescents cherchent à se prouver leur importance, à montrer qu'ils sont à n'importe quel prix : en aidant l'enfant à construire son identité dès le départ, on peut prévenir de telles conduites.

Un projet place des repères dans la durée, étape par étape jusqu'à son aboutissement. Il donne un sens à l'avenir. Il rend la vie intéressante, évite le piège de l'ennui, de la démotivation qui couve même chez des ados apparemment sans histoires. « Je ne comprends pas ce qui s'est passé, dit la mère d'un jeune alcoolique, il a tout pour être heureux. Il a toujours aimé rester en famille. » Mais rester à la maison, enfermé dans sa chambre devant son écran, n'exprime pas nécessairement la joie de vivre.

Seul, en famille ou avec des copains, encouragez le petit comme le grand à réaliser des objectifs à court et moyen terme. Dès la préadolescence, certains envisagent déjà des projets à long terme comme leur future orientation, leurs études, profession, des actions solidaires, etc.

Le projet donne l'occasion de développer et d'exercer ses compétences, de se confronter au réel et, souvent, de travailler en équipe, de partager des responsabilités, autant d'expériences gratifiantes qui donnent à la vie un goût d'aventure.

### ENTRAÎNEZ-LE AU SAUT DE HAIES

« L'homme se découvre quand il se mesure avec l'obstacle ».<sup>1</sup> Saint-Exupéry a formulé un principe éducatif essentiel. Un bon moyen de se construire une identité positive.

Affronter des obstacles adaptés à son âge, à sa maturité aide l'enfant à vaincre ses peurs et à prendre conscience de ses possibilités.

---

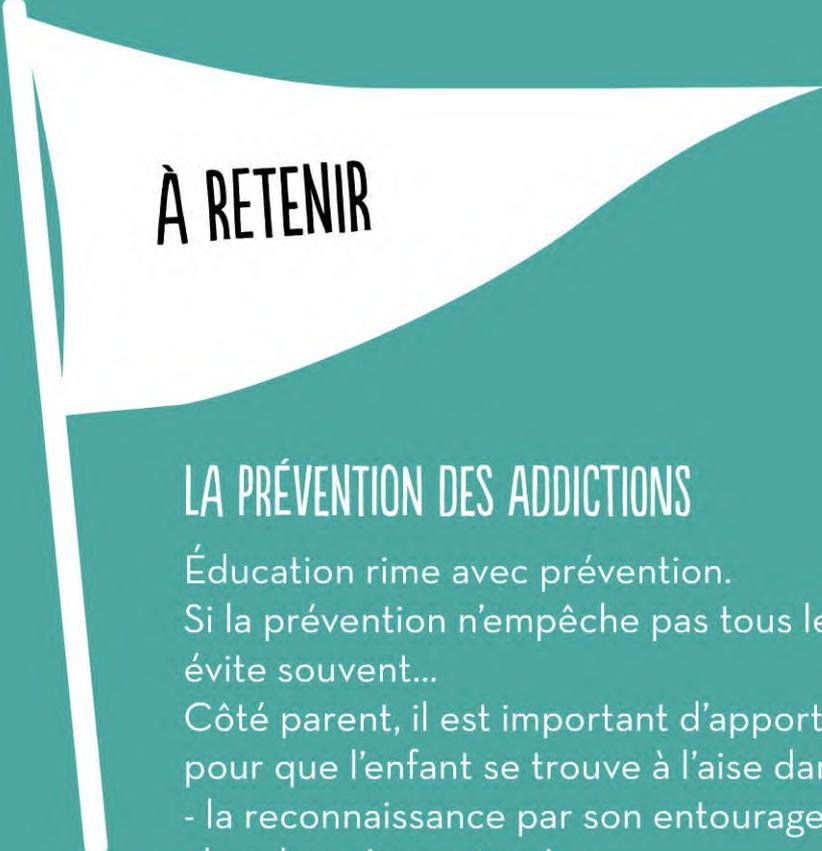
1. Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des hommes*, Gallimard Folio.

Dès que possible, donnez-lui des occasions d'éprouver de la fierté : « J'ai dû m'accrocher, mais j'y suis arrivé ! » Le succès donne d'autant plus de plaisir qu'il est mérité. Présentées comme des victoires à remporter, les obligations quotidiennes sont plus attrayantes. Les loisirs offrent des défis qui vont dans le sens des goûts de l'enfant – passer une ceinture de judo, s'inscrire à un concours d'orthographe, préparer seul(e) un goûter d'anniversaire... La réussite n'est pas toujours au rendez-vous, mais l'échec vécu de façon constructive fait aussi partie des victoires !

Sans oublier d'autres façons d'aller à la découverte de soi : le silence, la lecture, la découverte de la nature, la relation aux autres...

À l'adolescence, n'ayant rien à se prouver pour exister, l'enfant sera plus capable de discernement face aux sollicitations parfois destructrices.

*Parti dès l'enfance à la conquête de lui-même,  
le jeune s'en va plus sûrement vers l'avenir.  
« Bien dans ses baskets », il préfère marcher  
à la découverte du monde que le fuir.*



## À RETENIR

### LA PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Éducation rime avec prévention.

Si la prévention n'empêche pas tous les faux pas, elle en évite souvent...

Côté parent, il est important d'apporter des matériaux pour que l'enfant se trouve à l'aise dans sa vie :

- la reconnaissance par son entourage lui évitera de la chercher n'importe où ;
- le respect de lui-même l'incitera à préserver son intégrité physique et psychologique ;
- la possibilité de se connaître, de s'exprimer, de construire son identité, lui évitera de chercher plus tard à s'affirmer à n'importe quel prix ;
- la capacité de défendre ses opinions lui permettra de s'opposer aux suggestions nocives ;
- des valeurs prenant en compte l'épanouissement personnel et relationnel donneront du sens à sa vie.

Et s'il arrive que l'enfant se trouve pris dans un engrenage, ces mêmes matériaux l'aideront à reprendre goût à la liberté. Sa fidèle alliée : l'acceptation sans condition de ses parents, plus précieuse que jamais.



## DÉGONFLEZ LA PRESSION !

Le petit d'homme n'est pas une grenouille devant le bœuf du « toujours plus » ! Plus fort, plus vite, plus cher, plus que les autres... Laissons-le souffler pour dégonfler la pression !



### ÉCHAPPER AUX EXCÈS DE LA COMPÉTITION

#### RÉSISTER À LA COMPÉTITION SAUVAGE

- Oui à une émulation dynamisante qui aide l'enfant à progresser et à se dépasser lui-même dans le groupe de ses pairs.
- Non à la compétition sauvage qui génère du stress et fait d'un concurrent l'ennemi à écraser.

L'absence de stimulation entraîne la stagnation. Que ce soit en classe ou dans un club sportif, encouragez donc votre enfant à progresser dans le milieu de ses pairs. Mais aidez-le à se mesurer d'abord à lui-même. Plutôt que : « Tu ne vas pas te laisser dépasser par Gaston ! » mieux vaut « Tu as fait ton parcours en six minutes, si tu essayais de le faire en cinq ? »

#### RÉSISTER À L'OBSESSION DES CHIFFRES

- Oui à l'effort soutenu, à la mobilisation des qualités qui rendent l'enfant efficace dans ce qu'il entreprend.
- Non au culte effréné de l'évaluation, de la performance chiffrée qui déshumanise. L'école est trop souvent considérée comme un lieu de compétition, d'où le stress pour beaucoup et la démobilisation pour certains.

Entre dénigrer le système scolaire et « jouer à fond le jeu de la compétition », pourquoi ne pas faire de l'école une école de la vie où les efforts demandés à l'enfant peuvent contribuer à le faire grandir ?

Entraînez-le à mettre en œuvre toutes ses capacités sans le réduire à ses performances. Quel que soit son niveau chiffré, il conserve son intégrité, sa valeur non

marchande, son droit à l'estime et à l'amour, votre regard de parent est le premier à le lui rappeler. Cette sécurité affective l'aidera d'ailleurs à mieux réussir. À l'école, valorisez ses efforts sans entraîner une identification au résultat scolaire. « J'ai raté un exercice » est l'appréciation objective d'un résultat ponctuel. En revanche, « je suis nul » exprime une atteinte à l'estime de soi. (Dans le sens opposé, « j'ai réussi ce devoir » est plus adapté que « je suis le chef ». L'effort ne s'arrête pas là !) Il n'est jamais trop tôt pour donner à votre enfant le sens de la vraie réussite qui va de pair avec la conquête de l'équilibre.

## S'AFFRANCHIR DE LA FASCINATION DES NTIC

- Oui à la transmission sans frontières de l'information et à la rapidité de la communication qui abolissent les barrières entre les hommes.
- Non à la dispersion, au harcèlement de l'urgence qui, devenant un mode de vie, vampirise le vivre ensemble.

### MAÎTRISER SES OUTILS

*Web, Smartphone, iPhone, iPad, iPod, 3G, 4G, 5G, etc. E-mail, chat, blog, texto, SMS, etc.* Un nouveau langage épouse les nouveautés du marché ! Une autre façon de communiquer, de vivre.

Difficile aujourd'hui de se passer des NTIC (nouvelles techniques d'information et de communication) : impliquées dans la mutation du monde, elles créent des ponts d'un bout à l'autre de la planète. Une chance pour cette génération.

Mais d'outils précieux, elles peuvent devenir des tyrans si l'éducation n'en apprend pas la maîtrise.

Si votre lycéen, à l'instar d'un chef d'entreprise débordé, s'oblige à répondre sur-le-champ aux e-mails et aux coups de fil des copains, considère comme une brimade l'arrêt des SMS pendant les repas ; s'il n'apprend pas à discerner ce qui est vraiment urgent ; s'il ne supporte plus le silence, il s'habitue à vivre sur la marche d'un TGV, happé par tous les vents.

Il coupe à travers le temps sans faire de halte. Il ne prend pas le bon train de vie.

### APPRÉCIER LE TEMPS DE VIVRE

Où l'enfant peut-il apprendre le temps de vivre si ce n'est à vos côtés ? Gardez la mesure dans la famille.

## PRÉSERVER DES HALTES AU FIL DES JOURS

### ● Le temps de la convivialité

Une halte pour tous, le repas familial sans sonnerie en poche, sans pianotage au potage ni oreillette au dessert. Place aux sourires, aux vives voix, aux saveurs, au bonheur d'être là...

### ● Le temps de la concentration

Heureux le temps des devoirs ou des activités paisibles, qui offre encore à votre enfant le havre du silence.

### ● Le temps du mouvement

Vive le jeu, le sport et la balade. Le corps a ses chansons qui vibrent dans l'espace au soleil et au vent.

### ● Du temps pour soi

Et, de temps à autre, du temps à perdre comme on veut, sans obligations de résultat, sans comptes à rendre. Éloge de la décompression !

---

Savoir utiliser les outils de communication sans en faire les maîtres de son univers, distinguer l'urgent du non-urgent, se concentrer sur une tâche, se recentrer hors du harcèlement des appels extérieurs... un savoir-faire qui est d'abord un « savoir-être heureux ». Cela vaut bien un rodage, somme toute !



### TENIR À DISTANCE LE « TOUT, TOUT DE SUITE »

- Oui à une consommation raisonnée.

- Non à l'engrenage d'une convoitise impérieuse, impatiente et désordonnée.

Il ne s'agit pas de faire de la consommation un interdit. L'utile et l'agréable sont toujours bons à prendre, même s'ils sont à vendre. Mais si, à coups de pub, la quête de l'avoir prétend détenir le sens de la vie, usurpe le trône du bonheur, elle engendre insatisfaction chronique chez des « accros du toujours plus » et frustration chez ceux qui ont l'envie sans les moyens. Un terreau pour la violence.

### PETIT CAPRICE DEVIENDRA GRAND...

Le « tout, tout de suite » sacre le caprice roi de l'instant et n'hésite pas à vous disputer les enfants.

Quand les caprices d'un enfant ne coûtent pas cher, on cède. Son plaisir rend contents les parents. L'habitude prise, comment freiner l'escalade des dépenses ? Conflits familiaux en perspective ! Mieux vaut les prévenir en ne cédant pas dès le départ.

Que sa déception ne vous inquiète pas, il lui faut bien comprendre que nul ne peut avoir tout ce qu'il convoite.

Sans compter les conjonctures... Aujourd'hui, savoir réguler ses désirs en fonction des nécessités, dépenser avec bon sens, sont des apprentissages réalistes. Une éducation au choix s'impose.

## PLACE À LA RAISON AU MILIEU DES DÉSIRS

Pour établir une hiérarchie entre les objets de sa convoitise, il faut des critères. Jouez donc avec cet apprenti consommateur avant d'aller au supermarché.

### FAIRE LE TRI DE SES DÉSIRS

#### ● Jouez à faire une liste des objets désirés

- Faites dresser par l'enfant une liste de dix objets qu'il aurait envie d'acquérir.
- Faites la vôtre aussi, vous jouerez avec lui.

#### ● Cherchez des critères de sélection

Posez des questions qui vont permettre d'établir une sélection : quel est le plus inutile ? Le plus coûteux ? Le moins

solide ? Celui qui ne servira pas souvent ? Celui qui passera de mode ? Il les barrera au fur et à mesure. Vous aussi, sur votre liste.

#### ● Trouvez l'heureux élu

Demandez : « Parmi ceux qui restent, lequel choisirais-tu ? Pourquoi ? » Voilà un tremplin de discussion faisant intervenir les goûts personnels, le plaisir attendu, le degré d'utilité, le budget... Justifiez aussi votre choix.

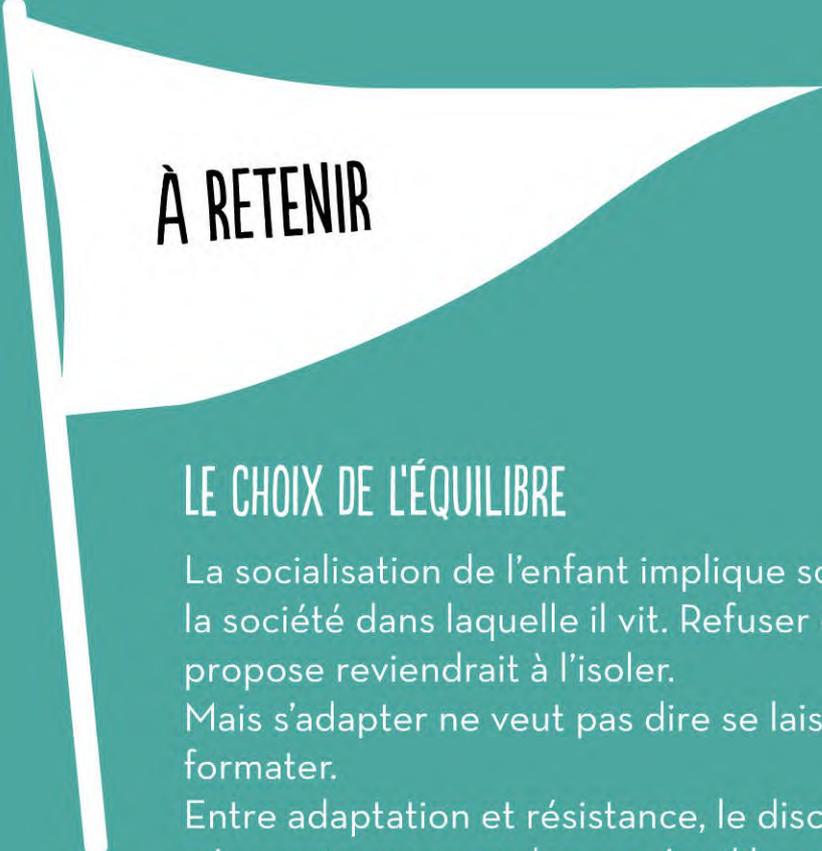
---

Si, avant de sortir vous prévenez : « Tu pourras choisir un livre, ne demande rien d'autre », les courses seront plus sereines.

En grandissant, conscient qu'il ne peut pas tout avoir, il saura mieux choisir ce qu'il achètera sur ses deniers. Bien sûr, ne vous attendez pas à ce que ses choix correspondent aux vôtres. Il aura le droit de collectionner les CD d'un chanteur qui vous horripile !

Une sagesse moderne : apprécier le confort tant qu'il ne devient pas prison.

*Favoriser la croissance de votre enfant  
c'est lui donner les moyens de vivre sa liberté  
entre résistance et acceptation.  
Le pouvoir de dire oui et de dire non.*



## À RETENIR

### LE CHOIX DE L'ÉQUILIBRE

La socialisation de l'enfant implique son adaptation à la société dans laquelle il vit. Refuser en bloc ce qu'elle propose reviendrait à l'isoler.

Mais s'adapter ne veut pas dire se laisser asservir et formater.

Entre adaptation et résistance, le discernement est nécessaire pour garder son équilibre. L'éducation favorisera donc chez l'enfant :

- la connaissance de ses forces, de ses limites, de ses désirs ;
- la lucidité quant aux excès en tous genres et leurs conséquences possibles ;
- la capacité de prendre du recul pour réexaminer ses vrais besoins ;
- la volonté de se maintenir dans la juste mesure sans suivre de diktat.

En bref, la force de dire oui ou non à bon escient préserve, avec son équilibre, la liberté de choix indispensable pour réussir sa vie.



# 11

## L'ESTIME DE SOI, UN CAPITAL POUR VOTRE ENFANT

Approuvé ou dénigré, celui qui a une opinion positive de lui-même, une estime de soi bien développée s'aime et approuve ses choix. Il échappe aux zigzags d'un psychisme à plat sous la critique et galvanisé par les compliments.

Être en cohérence avec la vie, en accord avec soi-même, donne les atouts d'une sécurité intérieure :

- un rempart contre les émotions perturbatrices ;
- plus d'efficacité dans l'action ;
- l'indépendance face à l'opinion d'autrui ;
- la capacité de se décentrer de soi-même, de s'ouvrir aux autres et au monde.

Voici donc des expériences qui contribuent à développer chez l'enfant cette précieuse estime de soi.



### AU DÉPART, L'ESTIME DE L'ENTOURAGE

Votre regard offre à l'enfant une certitude : il vous est précieux. « Mes parents m'accordent de la valeur, donc j'ai de la valeur. » Vous fortifiez ses défenses immunitaires quand vous lui apportez la reconnaissance de sa valeur. L'amour sans conditions est le terreau d'une bonne estime de soi.

### PRENDRE EN COMPTE LA RÉALITÉ

Le dénigrement se focalise sur les imperfections, il prive l'enfant de confiance dans sa capacité de réussir et dans sa capacité d'attirer l'amour. Mais il faut bien l'inciter à progresser, à dépasser certains travers, les nécessaires stimulations s'appuieront donc sur les aspects positifs de sa personnalité et sur sa réussite.

« Avec un peu plus d'attention, tu sauras bientôt lire plein d'histoires. » est plus motivant que : « Si tu ne fais pas attention, tu ne sauras jamais lire ! »

Notons qu'aimer n'est pas flatter. Pour aider l'enfant à grandir, encouragements et compliments doivent être justifiés. Flatter à tout bout de champ un enfant-roi

gonfle sa vanité : ne pouvant s'appuyer sur sa valeur réelle, il devient tributaire des flatteurs. Il est périlleux d'être une marionnette quand on sait combien l'opinion des autres est lunatique ! Il est périlleux aussi d'affronter les obstacles quand on ne connaît pas ses capacités véritables.

## PRENDRE EN COMPTE LA DURÉE

Pour ne pas diminuer en fonction de situations nouvelles, l'estime de soi demande à être cultivée – heureusement, elle peut aussi se développer à d'autres moments de l'existence même si l'enfance a été difficile. Rien n'est jamais totalement ni définitivement gagné ou perdu, c'est pourquoi l'estime d'un entourage aimant reste toujours bénéfique. Elle permet au jeune de conserver une bonne image de lui-même quand surviennent les interrogations de l'adolescence.

Mais le cheminement éducatif doit mener l'enfant à puiser peu à peu en lui-même la confiance : rien ne vaut mieux que des preuves concrètes de sa valeur. Ces preuves, votre enfant les aura au cours d'expériences qui mobiliseront ses qualités et ses compétences.



## LES BIENFAITS DE LA RÉUSSITE

Au départ, l'enfant a besoin de faire des expériences positives qui mènent à des victoires. Des occasions de se prouver à lui-même qu'il est capable de bien faire, de mériter sa propre estime.

Proposez-lui donc des activités qui vont l'aider à prendre conscience de ses atouts.

Réussir donne à l'enfant un sentiment d'efficacité, la certitude qu'il peut compter sur lui-même. Adoptez une progression dans les activités proposées. Enhardi par un succès, il s'affrontera volontiers à une expérience plus complexe. Le succès appelle le succès !

Mais si réussir augmente l'estime de soi, il est incontournable d'apprendre à la conserver en cas d'échec.

## OFFRIR LE PLAISIR DE RÉUSSIR

### ● Une action sur mesure

Proposez une action attrayante, compte tenu de son âge, pour mettre de son côté toutes les chances de réussir (faire un château de sable, une niche pour le chien, un parcours à bicyclette, etc.).

### ● Une occasion de mobiliser ses capacités

Favorisez une mobilisation sans tension excessive pour rester motivante.

Affirmez votre confiance dans ses possibilités.

### ● Une occasion de se dépasser

À tout âge pouvoir s'écrier « J'y suis arrivé ! » donne du poids à la victoire et procure de la fierté.

### ● Une occasion d'être reconnu

Au final, valorisez les efforts et les compétences réelles qui ont mené à la réussite.



La construction de l'estime de soi, d'une identité forte, implique de pouvoir assumer les échecs. S'effondrer en disant « je le mérite » ou « je ne le mérite pas », « de toute façon, je ne réussirai jamais »... autant de réactions qui brisent les ailes. Votre enfant doit apprendre à vivre l'échec sans se sentir amoindri – sans non plus « faire l'autruche ».

Un échec au bac ? Une expérience dont il faut tirer parti.

Tout d'abord, s'efforcer de surmonter ses émotions de parent déçu ! Mieux vaut aider le jeune à se remettre en selle. Sa vie ne s'arrête pas là !

Il s'agit de préparer la session de rattrapage, faisant sienne cette pensée de Lao-Tseu : « L'échec est le fondement de la réussite. »

Après l'échec, la conquête du succès a le goût intense d'une victoire sur soi-même. Une expérience particulièrement constructive.

## RENDRE UN ÉCHEC CONSTRUCTIF

### ● Aidez votre enfant à relativiser

Que d'hommes célèbres ont essuyé des échecs avant leur brillante carrière ! Proclamez, comme le général de Gaulle, que « perdre une bataille n'est pas perdre la guerre ».

### ● Incitez-le à la réflexion

Sans le culpabiliser, faites-lui prendre conscience de sa part de responsabilité. Inutile de chercher des causes extérieures pour le consoler : il s'agit de l'aider à se prendre en charge.

### ● Relancez l'action

Encouragez votre ado à trouver les moyens de progresser. Discutez avec lui de la préparation de la session de rattrapage. Incitez-le à lister ce qui peut être amélioré (révisions, gestion du temps, concentration, etc.).

### ● Restaurez sa confiance

Communiquez-lui votre confiance dans sa volonté, ses efforts...  
Le but : passer de « j'ai échoué, je ne suis plus sûr de réussir » à « désormais, j'ai toutes les chances de réussir ».

*L'estime de soi ?  
Un passeport pour la joie d'être soi  
partout où l'on va.  
Abreuvevz votre enfant d'amour,  
de confiance et d'exigence aussi.  
Conscient du prix de sa vie,  
il ira loin sur son chemin.*



## À RETENIR

### L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi, c'est l'opinion que l'on a de soi-même, la valeur que l'on s'accorde.

Bien développée, elle a des vertus antisismiques. Elle oppose aux secousses une identité forte, c'est-à-dire le sentiment de rester soi-même quoi qu'il arrive, en mesure de faire face. Un sentiment de sécurité intérieure.

L'apport de la famille est précieux :

- poser sur l'enfant le regard de l'amour sans conditions qui l'aide à se connaître et à s'accepter ;
- poser sur lui un regard heureux ;
- valoriser les succès mérités et rendre fructueux les échecs.

Et, peu à peu, l'aider à s'estimer lui-même sans dépendre d'un regard extérieur.

Une bonne estime de soi est la clé de relations harmonieuses. Elle favorise une vision optimiste de l'existence.



## UN MENTAL POSITIF, SA CARTE À DÉBIT ILLIMITÉ

L'attitude positive couronne la confiance en soi par la confiance dans l'avenir, dans la vie. Elle ne nie pas les difficultés de la condition humaine, mais elle ne s'y embourbe pas. Quand l'instant se referme, obscur, sur la morosité, elle ouvre des fenêtres sur les lueurs de l'aube.

Avec un mental positif, vous créditez le compte-épargne de l'enfant d'une fortune qu'il emportera partout. Sa banque à l'abri de tout krach boursier ? Lui-même.



### APPRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

Utilisez le fameux test de la bouteille. Que l'enfant vous réponde « à moitié vide » ou « à moitié pleine », voilà matière à un échange. Il comprendra que la manière de voir peut enrichir ou appauvrir.

#### ENTRER DANS LA VIE CÔTÉ BONHEUR

Entrer dans la vie côté bonheur, cela commence avec les premières caresses, le goût du lait, l'odeur de la mère, la voix des parents, leur sourire, la musique qui berce, l'eau douce du bain... Plus tard, cela continue en ouvrant les volets chaque matin. Se réjouir d'avance des cadeaux de la journée place sous de bons auspices. Votre enfant fera le plein d'émotions positives, un « carburant vert » !

Vous pouvez aussi proposer des jeux, des activités, des interactions avec l'entourage qui développent l'aptitude au bonheur. Quelques suggestions ?

#### ● Des dessins

Faites dessiner et colorier par votre enfant le portrait d'un optimiste et celui d'un pessimiste. Lequel aura plus d'amis ? À qui voudrait-il ressembler ?

### ● Un jeu de questions-réponses

Demandez qui est le plus heureux : celui qui reste enfermé parce que la pluie menace ou celui qui va se promener parce que le soleil va sûrement se lever ? Celui qui est sûr d'échouer à son examen ou celui qui imagine son succès ? Celui qui se dit qu'il ne guérira jamais ou celui qui croit en sa guérison ? Le petit trouvera lui-même d'autres comportements contrastés, à vous de répondre !

### ● Des chansons

Vous connaissez cette chanson de colonie de vacances : « *Quoi qu'il arrive, j'ai toujours le sourire, je prends la vie, la vie du bon côté...* » Pourquoi ne pas inventer en famille des chansons qui mettent la joie au cœur, surtout si quelque guitare est aux mains des ados ?

### ● Une chasse aux trésors

Voir l'aspect positif des événements quotidiens comme autant de trésors ! L'enfant peut en écrire la liste et la relire le soir. Voici celle de Julien : « Aujourd'hui, j'étais content de voir la première violette du jardin, de faire de la balançoire, de faire la course avec Samy... »

Et les chagrins du jour ? Pas question de les occulter, en parler librement à l'enfant. Mais s'ils n'ont pas la vedette, ils perdent leur intensité et se dépassent plus aisément.

### ● Des gages pour adultes et enfants

Le jeu : chaque phrase négative doit être remplacée par une phrase positive, sinon c'est un gage. Par exemple, « J'en ai assez de la pluie » sera revisité en « Au moins, le jardin est arrosé »... Il n'est pas dit que les adultes échappent aux gages !

Un prolongement logique ? Essayez en famille de ne pas prononcer de phrases démoralisantes pendant une journée, une semaine... et pour toujours. Vous avez tout à y gagner, c'est garanti. Attention, rien de tel qu'un enfant pour vous faire respecter la règle du jeu !

## RELATIVISER LES TRACAS

Une question se pose cependant. Comment rester joyeux malgré les soucis quotidiens qu'on n'efface pas d'un coup de baguette magique : un contrôle de maths, un premier cours de karaté, une cheville foulée, un entretien pour obtenir une place en stage ?

### ● **Concurrencez l'appréhension**

L'appréhension s'installe dans les pensées ? Utilisez des stratégies pour la déloger. Suggérez à l'enfant de se changer les idées, de se consacrer à une activité plaisante, de choisir la compagnie de gens qu'il aime : le plaisir fera concurrence à cette appréhension.

### ● **Tournez l'événement du bon côté**

Le contrôle de maths est l'occasion d'obtenir un résultat meilleur que le précédent. Le karaté sera sûrement une pratique passionnante, etc.

### ● **Faites passer le temps**

Le temps ne s'arrête jamais, tout passe, après un mauvais moment vient le soulagement. Et les suites sont souvent positives au-delà de toute espérance. Rappelez des exemples vécus à votre enfant.

Quant aux difficultés qui font de la vie humaine une école parfois rude, l'éducation ne les supprime pas. Mais si votre enfant acquiert une vision positive de lui-même et de l'existence, s'il a foi en l'avenir, il développera une force qui lui viendra en aide.



La providence, la bonne étoile, la chance, la « baraka », autant de fées qui habitent la réalité... Invitées autour de l'enfant, elles offrent le don de voir et de recevoir au-delà de tout déterminisme.

### **CHANGER LES MOTS**

L'éducation ? Une victoire sur le fatalisme qui déresponsabilise.

Attention à ces mots qui claquent au nez des enfants les portes de la vie : « Tout est pourri, on n'y peut rien ! » Sans compter les apartés qu'il saisit au vol du style « On n'a plus qu'à attendre la fin du monde » !

Optez pour un « coaching gagnant » !

Donnez à votre enfant l'envie d'avancer, de fournir des efforts, de goûter à la joie d'exister quel que soit le contexte : « Tiens bon, tu vas réussir. » ; « Je suis sûr(e) que la situation va s'arranger. »

Incitez l'enfant à penser en termes de succès.

## CHANGER DE LOGIQUE

Les craintes faussent le rapport à la vie : elles s'emparent du destin qu'elles rati-  
boisent et ratatinent. « Les gens qui ont perdu l'espoir sont faciles à soumettre.<sup>1</sup> »  
Pourtant, même quand tout semble se liguer contre le succès, la vie est assez  
riche en imprévus pour ne pas se laisser enfermer dans la fausse logique des  
limitations mentales... Les enfants ont droit à leur chance – et les adultes aussi.  
Nul n'est plus chanceux que celui qui croit à sa chance... à bon entendeur salut !  
Partons d'un cas où il y a beaucoup de demandes et très peu de places pour un  
stage professionnel. Votre ado se persuade qu'il sera refusé ? Inversez la vapeur.

## ENTRER DANS LA LOGIQUE DU SUCCÈS

Deux étapes pour accueillir le succès :

### ● **Sortir du déterminisme**

« Il n'y a que trois places. Les autres sont  
meilleurs que moi. J'en connais qui sont  
pistonnés... »

Le pessimisme crée des déterminismes et  
fait sombrer dans le fatalisme. Il faut imposer  
le silence à sa rengaine qui ronge l'espérance.

Et, si elle persiste, répondez-lui sans lui  
attacher d'importance : « Et alors ? » Per-  
dant son pouvoir, elle déguerpira.

### ● **S'accorder le droit de gagner**

« Il y a trois places. Il y aura donc trois  
chanceux. Pourquoi pas moi ? »

Le passage au « pourquoi pas moi », qui  
met en avant sa valeur, attire la chance.



Sur la terre d'hiver grise et gelée, loin de se figer dans la mélancolie, l'optimiste  
va vers le printemps.

1. Citation extraite du film adapté de *L'Histoire sans fin* de Michael Ende, Le Livre de Poche.

## GARDER LE MORAL, UNE VALEUR SÛRE

Grâce à l'étude des réactions psychosomatiques, les interférences entre le psychique et le physique sont désormais pleinement reconnues. Chacun expérimente sur lui-même les effets d'une satisfaction qui chasse la fatigue ou d'une contrariété qui donne la migraine.

De nombreuses expériences, dont celles de la clinique Mayo (Minnesota), ont validé les effets de l'optimisme sur la santé et la longévité. La psycho-neuro-immunologie d'aujourd'hui atteste de son rôle bénéfique : pensées et visualisations positives sont associées, dans certains hôpitaux, à divers traitements de maladies graves. Par ailleurs, chez les sportifs de haut niveau, la préparation mentale est devenue incontournable.

Les émotions positives agissent comme un fortifiant. Un bon moral entretient le goût de la vie qui permet de mieux assumer les difficultés. Alors, aidez votre enfant à cultiver les pensées optimistes comme des fleurs infiniment précieuses.

## L'AUTOSUGGESTION POSITIVE, UNE IDÉE EN OR

Aristote disait déjà : « Nous sommes ce que nous répétons chaque jour. » Les pensées sont créatrices. Celles du mépris, de la haine, du désir de domination, engendrent les actes de violence ; elles génèrent des maux individuels et collectifs dont nous sommes témoins, si ce n'est, parfois, victimes ou acteurs.

### UTILISER L'AUTOSUGGESTION POSITIVE

#### ● Construire une affirmation

- Se concentrer sur un désir à la fois. Par exemple, réussir un concours de piano.

- Composer la phrase.

Utiliser la forme affirmative.

Choisir le présent qui met en route la réalisation.

Dire « Je »

Rédiger une phrase facile à mémoriser.

Exemple : « Je suis confiant dans ma réussite au concours de piano... »

#### ● Se mettre en route vers le succès

- Répéter cette affirmation avec persévérance.

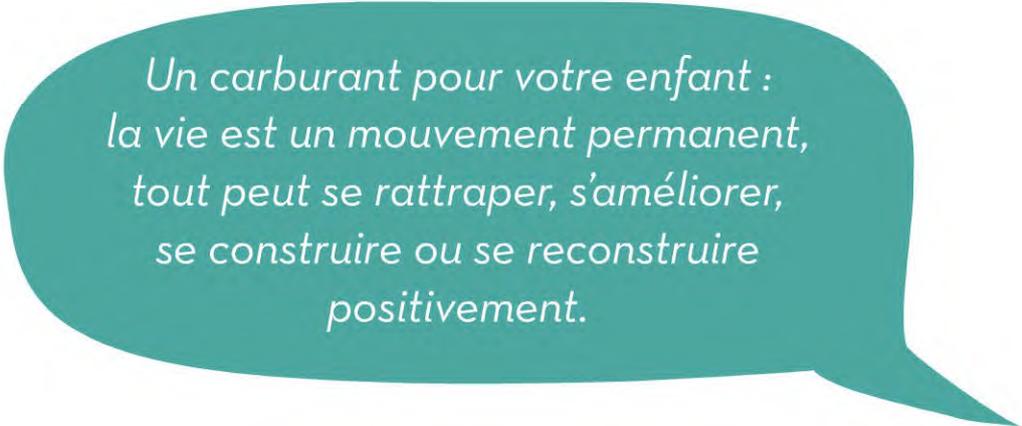
- Croire en la victoire.

Imaginer le succès, les applaudissements des auditeurs jusqu'à ressentir un frisson de joie.

Il faut donc changer d'orientation, utiliser ce pouvoir créateur des pensées au service de la santé, du succès, du bonheur, de la paix.

Dans le sillage d'Émile Coué, l'autosuggestion positive qui oriente la pensée vers la réussite fait école à travers diverses approches du mieux-être.

Ce n'est pas une raison pour arrêter de travailler ses gammes ! « Aide-toi, le ciel t'aidera » est toujours d'actualité : l'effort et l'autosuggestion positive convergent vers la réussite.



*Un carburant pour votre enfant :  
la vie est un mouvement permanent,  
tout peut se rattraper, s'améliorer,  
se construire ou se reconstruire  
positivement.*



## À RETENIR

### L'ATTITUDE POSITIVE

Parce qu'éduquer revient à se centrer sur la croissance de l'enfant, son évolution positive, la confiance en l'avenir s'impose de toute évidence.

Loin d'être un « planant » qui fuit la réalité, le parent positif dont il est question dans ce livre garde les pieds sur terre, reste conscient de la complexité et agit avec discernement. Mais il ne réduit pas l'existence à la difficulté du moment. Au-delà, il voit à l'œuvre les forces de vie.

C'est la vision de l'existence la plus efficace pour soutenir l'effort de l'enfant.

Qu'est-ce qui la caractérise ?

- Voir le bon côté des personnes et des événements, au-delà des problèmes.
- Penser, parler, agir avec bienveillance.
- Voir la vie en mouvement, non réductible à un déterminisme.
- Vivre pleinement le présent, entre un passé utilisable et un avenir constructible.
- Cultiver la certitude d'un bon dénouement en acceptant qu'il échappe à nos prévisions et au désir du moment.
- Cultiver la confiance en soi et dans le pouvoir créateur de sa pensée.

Une éducation positive fait place à la fois au plaisir motivant et à l'effort.

Elle développe l'aptitude au bonheur, l'amour de la vie.



# L'AUTONOMIE, SON BREVET DE PILOTE

L'autonomie ? Un brevet de pilote pour l'ado qui va enfin pouvoir voler de ses propres ailes !

Mais loin d'être la liberté d'agir sans contrôle, l'autonomie est la capacité de « se gouverner selon ses propres lois ». Le décollage se prépare longtemps à l'avance...



## LE CHOIX DU MEILLEUR COPILOTE

Le meilleur coéquipier dans l'existence, celui qui est toujours présent pour répondre à l'appel, c'est... soi-même ! Vous pouvez faciliter la rencontre de votre enfant avec ce fidèle compagnon.

### FACILITER LA RENCONTRE AVEC SOI-MÊME

#### ● **Dépasser ses émotions**

L'émotion déforme les événements et l'image que l'on a de soi-même.

Après un baptême de l'air, un garçon surexcité se sentira l'étoffe d'un parachutiste. Hors du débordement émotionnel, il ne prendra pas le risque de tomber de haut !

#### ● **Voir en face ses compétences et ses limites**

C'est dans l'action que l'enfant peut vraiment évaluer ses capacités.

Il évitera ainsi de se surestimer ou de se sous-estimer.

#### ● **En tenir compte**

Adapter ses comportements au réel, calculer les risques avec justesse aide l'enfant à mettre de son côté les chances de réussir.

Plus performant en natation qu'à la course, il choisira l'épreuve de natation lors d'un concours et fera du jogging en vacances !

Mieux l'enfant se connaît, mieux il peut compter sur lui-même, s'adapter et frayer sa route entre calme plat et turbulences.



## UN ENVOL PROGRESSIF

À chacun son rythme. L'enfant doit accéder à l'indépendance certes, mais si possible quand il est prêt.

Un oisillon dont on attache les ailes pour le protéger ne sait prendre son envol. En revanche, lancé trop tôt hors du nid, il peut s'écraser au sol.

Il est souhaitable que la conquête de l'indépendance se fasse progressivement à travers des expériences adaptées à l'âge.

### VERS UNE LIBERTÉ RESPONSABLE

#### ● Laissez l'enfant se débrouiller seul

Tout faire à sa place l'infantilise. Si vous ne vous précipitez pas pour relever un bambin, il développera ses muscles et son ingéniosité... Si, plus grand, il oublie un pull en faisant son sac pour le week-end, c'est formateur, même s'il s'enrhume : la prochaine fois, il ne l'oubliera pas.

#### ● Développez son sens des responsabilités

Toutes les occasions sont bonnes pour développer la maturité de votre enfant.

## ALLER VERS PLUS DE MATURITÉ

#### ● Incitez votre enfant à intégrer la durée

Prévoir, s'organiser, évaluer les conséquences de ses choix, c'est apprendre à maîtriser l'avenir. Un grand pas vers l'autonomie.

#### ● Faites changer son regard sur ses comportements

Il fait des excès de vitesse en deux-roues ?

Questionnez : « Si ta sœur t'imitait, qu'est-ce que tu lui dirais ? » ou bien « Et si tu avais un enfant, qu'est-ce que tu ferais ? »

#### ● Donnez-lui des responsabilités

Dans la famille, s'occuper d'un plus jeune, d'un plus vulnérable, développe la capacité de prendre en charge et de protéger.

## LE MIXAGE ENTRE AUTORITÉ ET LIBERTÉ

Deux principes pour un bon départ :

- Mieux vaut être strict au début et « lâcher du lest » ensuite.

Des ados élevés sans autorité s'insurgeront de la pression de parents craignant soudain en bloc l'alcool, la drogue, le sida, etc. Mais ceux qui ont grandi dans la discipline apprécieront l'allègement progressif des contraintes.

- La liberté se mérite.

Comprenant que la liberté va de pair avec la responsabilisation, votre enfant s'efforcera de mériter votre confiance. Soulignez cette corrélation dans le quotidien : « Maintenant que tu connais le code de la route, tu peux aller en ville à vélo. »



La publicité distribue des cartes d'identité « nationalité ado » à ceux qui portent l'empreinte d'une mode, d'un style, d'une marque - l'intégration se fait en achetant du « vu à la télé ». Pratique, ce « Je pense pour toi donc tu es ». Tu es qui ? Tu es où ? Un matricule dans le troupeau de Panurge !

Grâce à l'indépendance d'esprit, le jeune construit son identité propre. Penser par soi-même développe la capacité d'orienter sa vie. Au « je pense, donc je suis » s'ajoute « je suis mes propres convictions ».

Développer le sens critique s'avère une formation incontournable.

## REPENSER LE « PRÊT-À-PENSER »

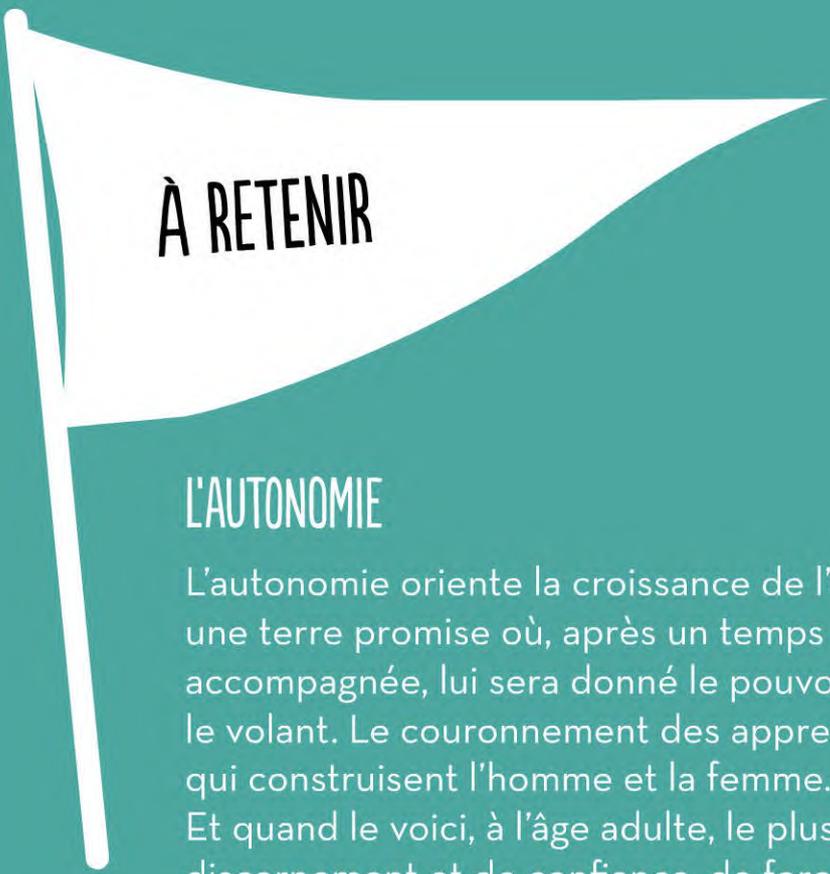
Slogans publicitaires, injonctions électoralistes, normes simplistes d'une pensée grégaire... comment s'en sortir sans analyser le « prêt-à-penser » au lieu d'y adhérer tête baissée ? Rechercher et comparer différents points de vue, c'est déjà une ouverture sur la complexité qui aide l'adolescent à forger ses opinions. Favorisez dès que possible son accès à diverses sources d'information.

## REJUGER LES PRÉJUGÉS

Rencontres diverses, lectures, arguments scientifiques, débats contradictoires. Un bon bagage pour la vie que cette liberté de cœur et d'esprit qui remet en question les idées toutes faites.

Mais accrochez-vous ! Les jeunes débusquent avec délectation les préjugés qui traînent innocemment dans la famille, tapis dans les habitudes... Voilà les adultes remis au pas. Et c'est bien ainsi. Il n'y a pas que les jeunes qui ont droit au progrès !

*À l'enfant qui s'en va vers sa vie,  
les parents ont transmis  
ce qu'ils ont de meilleur.  
Qu'en fera l'enfant ?  
Continuité, aménagement ou changement,  
qui le sait ?  
L'essentiel est qu'il l'assume consciemment.*



## À RETENIR

### L'AUTONOMIE

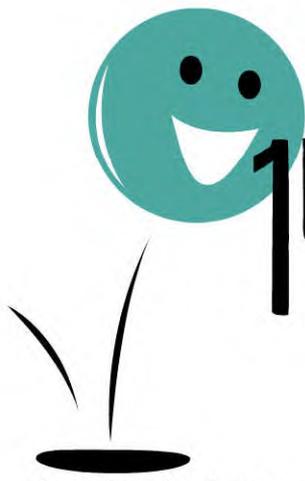
L'autonomie oriente la croissance de l'enfant comme une terre promise où, après un temps de conduite accompagnée, lui sera donné le pouvoir de prendre seul le volant. Le couronnement des apprentissages successifs qui construisent l'homme et la femme.

Et quand le voici, à l'âge adulte, le plus capable de discernement et de confiance, de force et de flexibilité, apte à construire son bonheur sur le chemin qui est le sien, c'est sa vraie vie qui lui est offerte.

La conquête de son autonomie est le plus beau présent que le parent puisse faire à l'enfant et que l'enfant puisse faire au parent.

Mais l'âge adulte n'est pas un terminus. Jamais ne s'arrêtent les efforts ni les questionnements.

Pour chacun, le chemin de la liberté est sans fin.



# 14 L'APTITUDE À REBONDIR, SON ASSURANCE TOUS RISQUES

La vie n'est pas programmable d'avance ! Impossible de garder son enfant à l'abri de toute difficulté.

Mais les parents peuvent l'aider à avancer par tous les temps en lui donnant l'assurance qu'il est toujours possible de rebondir. Une manière de favoriser la capacité de « résilience » mise en relief par Boris Cyrulnik, capacité de redémarrer dans la vie après une épreuve difficile à surmonter.



## LA FLEXIBILITÉ

Carte vitale dans le « tout en mouvement » de notre société, la flexibilité est l'indispensable faculté d'adaptation au changement.

Avec une bonne estime de soi, une vision positive de l'existence, elle entre dans un trio gagnant<sup>1</sup>.

Pour développer la flexibilité, reste à faire de l'éducation... un trampoline ! Dès le début, habituez votre enfant à bondir et à rebondir.

Pouvoir réagir de façon adaptée nécessite une implication forte dans l'instant présent, sans pensées parasites liées au passé ou à l'avenir.

### SE JOUER DE L'IMPRÉVU

Pour apprivoiser l'inconnu, le jeu donne à l'enfant le plaisir de la surprise. Plus grand, il aimera lui-même provoquer l'imprévisible, en rire et s'en moquer.

Jeux de société, jeux vidéo, sports demandant des stratégies, développent et entretiennent la réactivité.

---

1. Voir les chapitres 11 et 12.

## JOUER AVEC L'IMPRÉVU

### ● **Se débrouiller avec des objets**

Montrez un objet courant, par exemple un verre en carton. Que peut-on en faire ? Porte-voix, pot à crayons, stéthoscope... Que peut-on faire aussi avec un bâton, une serviette de table, etc. ?

### ● **Endosser des rôles inattendus**

Placez des déguisements ou simplement des chapeaux dans un sac. Chacun en

prend un au hasard et invente le rôle d'un personnage en rapport avec l'habit.

### ● **Se jeter à l'eau de l'improvisation**

- Se présenter au public dans un rôle inattendu (chasseur de lucioles, collectionneur de boutons de porte...).

- Tirer au sort le thème d'un discours comique (inauguration d'un terrain pour courses d'es-cargots, déclaration des droits du savon...).

---

## NE PAS SE NOYER DANS DES GOUTTES D'EAU

Dans la vie courante, sautez sur les occasions d'apprendre à rebondir à votre progéniture.

### ● **Évitez la victimisation**

Les comportements de l'enfant sont induits par ceux de l'entourage. Le plaindre, le traiter en bébé, le gâter par compensation le maintient dans l'état privilégié de « pauvre petit ». Même s'il n'a pas mal, le jeune enfant qui est tombé pleure un peu parce qu'il a eu peur et beaucoup parce que ses larmes lui procurent des avantages...

Dès le jeune âge, évitez donc la « victimisation ». Mieux vaut susciter et valoriser ses efforts, sa volonté. Il lui en faudra tout au long de sa vie pour se sortir de différentes situations.

Le cher ange fait une chute sans gravité ? Arrivez avec le sourire. « Tu as eu peur ? Tu as un peu mal ? Ça va passer » (évitez « Tu n'as rien du tout. » ou « C'est ridicule de pleurer pour ça ! »). Vite soignée, une égratignure ne nécessite pas le fameux « pauvre petit » !

Une nouvelle activité mobilisera l'intérêt de l'enfant et lui fera oublier l'incident. Bientôt, s'il tombe, il rira avant vous. Et peut-être tombera-t-il moins souvent...

En grandissant, il continuera à bénéficier de votre tranquillité face aux incidents du quotidien : un bras dans le plâtre ne le dispensera pas de faire sa dissertation sur ordinateur...

### ● Évitez la dramatisation

« Papa n'a pas le temps de m'amener au bowling. Je vais m'ennuyer tout l'après-midi. »

Pas de sortie ? Il aura enfin du temps pour planter les bulbes dans le jardin. De belles tulipes, ça se prépare à l'avance !

« Je rentre au collège. Je vais tomber sur le prof le plus sévère ! »...

Démontez la rumeur et les idées préconçues qui empêchent d'envisager librement la situation nouvelle. Exprimez votre fierté de voir votre fils ou votre fille grandir en changeant d'univers.

Apprendre à faire face au changement est une garantie de stabilité pour votre enfant. Il ne se laissera pas facilement démonter et remontera plus vite les pentes...



L'acquisition de compétences et de savoirs divers le rendra débrouillard en toutes situations.

Les clivages anciens ont vécu. L'enfant d'aujourd'hui met son intelligence au service d'activités multiples. À la maison, à l'école, dans les clubs sportifs ou de loisirs, les apprentissages se complètent.

## DIVERSIFIEZ LES APPRENTISSAGES

### ● Valorisez les apprentissages scolaires

Heureusement, certains s'en sortent bien sans avoir réussi leur cursus scolaire. Mais mieux vaut encourager le jeune à passer les examens et à continuer ses études, si cela est possible. Quand plusieurs sollicitent une place, le diplôme fait la différence.

### ● Proposez des activités extrascolaires

Les clubs de loisirs ne manquent pas. Pour que le plaisir reste une motivation, il est nécessaire d'éviter la surcharge et de respecter les goûts de l'enfant. Une

exigence cependant, ne pas abandonner en route l'activité choisie. Une activité sportive et une activité créative se compléteront harmonieusement.

### ● Faites le lien entre école et loisirs

À l'extérieur, dans les clubs de loisirs, et chez vous, dans l'atelier, le potager, la cuisine, l'enfant pourra utiliser ses connaissances scolaires au fil d'activités diverses : une bonne motivation pour le travail de classe<sup>1</sup>.

### ● Favorisez les « apprentissages naturels »

Votre enfant aura plaisir à acquérir au gré de promenades, de voyages, de rencontres d'autres savoir-faire. Tous les savoirs mènent à l'homme !

## VALORISEZ LES MULTIPLES FORMES D'INTELLIGENCE

Votre intérêt pour toutes les formes d'apprentissage trop souvent hiérarchisées (manuel, intellectuel, matières « qui comptent » et matières secondaires, activités utiles et activités ludiques, etc.) favorisera chez votre enfant le développement de qualités, de compétences, mais aussi d'intelligences diverses. Howard Gardner, dans sa *Théorie des intelligences multiples*, en a défini huit : les intelligences logico-mathématique, spatiale, corporelle-kinesthésique, verbo-linguistique, intra-personnelle, musicale rythmique, existentielle... De quoi sortir des préjugés !



Une maxime pour toute la famille : « L'essentiel est de toujours se relever. » Mettez à la portée de l'enfant des leçons de victoire : au cours de l'histoire, des êtres admirables ont su à force de volonté transformer leur destin. Helen Keller, sourde, muette et aveugle, n'a-t-elle pas réussi des études universitaires ?<sup>2</sup> Beethoven n'était-il pas sourd ? Plus actuels, les Jeux paralympiques rassemblent des champions vainqueurs sur tous les fronts de la vie. Ceux qui ont accompli de grandes choses ont dû surmonter des difficultés. Ils donnent des leçons de courage, de persévérance. Le parcours d'obstacles d'un

1. Voir Marie Gilbert, *Éduquer son enfant en cuisinant*, « La mise en pratique de savoirs d'écolier. »  
2. Anna Marchon, *Helen, la petite fille du silence et de la nuit*, Bayard (vers 7 ans).

homme déterminé entre tous est mis en scène par Richard Attenborough dans son film *Gandhi*. Des biographies stimulantes mettent à l'honneur le sens de la conquête et la joie profonde de contribuer au mieux-être collectif. Les jeunes ont besoin de modèles : des passionnés, des chercheurs, des témoins d'humanité, des sages de diverses traditions menant de différentes manières le combat de la vie pour atteindre les sommets au-delà des épreuves.

Et s'il arrive qu'un événement grave déstabilise soudain la famille ?

Faites-vous confiance, vous avez le pouvoir d'aider l'enfant à grandir à travers les secousses. « Le bon bois, dit William Marriot, ne pousse pas dans la facilité. Plus le vent souffle fort, plus l'arbre est robuste. »

Prenons deux cas où l'enfant doit affronter dans sa famille l'épreuve de la perte.

### RÉAGIR FACE AU CHÔMAGE

La perte d'un emploi obstrue soudain la route sous une avalanche d'inquiétudes et de problèmes matériels.

Les soucis aidant, un parent déstabilisé par un licenciement peut parfois se sentir moins à l'aise dans l'exercice de son autorité. Il s'agit pour lui de garder le cap de l'éducation : la perte d'un emploi ne diminue en rien le statut du parent. Même malmené par les événements, il est en mesure de favoriser la croissance de sa progéniture.

Quelques points d'appui :

- Maintenir les marques de tendresse attestant de la stabilité affective fait de la famille une place forte, quels que soient les assauts extérieurs.
- Maintenir les repères de l'autorité est d'autant plus nécessaire que la famille se trouve dans l'incertitude : la continuité éducative rassure l'enfant et l'aide à se structurer envers et contre tout.
- Sortir d'une vision psychoaffective qui noie dans les émotions en changeant de registre : les conjonctures économiques peuvent être expliquées aux enfants sur un ton objectif et entraîner des discussions avec les adolescents.
- Donner l'exemple de la persévérance, de l'attitude positive pour retrouver du travail, aide l'entourage à traverser le mieux possible cette période.

Sur le plan éducatif, la diminution passagère des ressources est une confrontation avec la réalité qui, dédramatisée par les proches, peut devenir constructive.

Tout changement amène des questions. Dialoguer avec les enfants les aide à apprivoiser l'imprévu, et surtout à garder confiance dans l'avenir. C'est l'amour qu'il faut affirmer. Avec ce bagage essentiel, ils peuvent traverser les zones de turbulence.

## FAIRE FACE À DES RESTRICTIONS

Quand un parent perd son emploi, la première conséquence pour l'enfant est le changement du niveau de vie. Il s'agit de l'aider à affronter le mieux possible cette réalité.

### ● **Préserver l'enfant de l'angoisse des parents**

Les parents pourront se confier à d'autres adultes, pour mieux gérer leurs émotions devant les enfants.

Mieux vaut ne pas se plaindre ni les plaindre à longueur de temps d'avoir moins qu'avant.

Le manque ne doit pas devenir un point de mire !

### ● **Présenter les restrictions de façon positive**

Au lieu de dire : « Ce soir, on ne peut pas avoir de viande », préférer « voilà des pâtes, vous m'en direz des nouvelles ».  
Au lieu de : « Cette année, on ne peut

pas partir en vacances », pourquoi ne pas dire : « On va mettre une tente dans le jardin de Mamie, vous allez camper ! ».

Bien souvent, se sentir amoindri porte plus atteinte à la joie de vivre que la restriction en elle-même.

### ● **Accepter les limites**

Si l'enfant demande plus que ce qu'on lui donne, les parents n'ont pas à se culpabiliser. Savoir que pour l'instant, ce n'est pas possible d'accorder ses désirs à la réalité. Un apprentissage de toute manière nécessaire.

### ● **Développer l'ingéniosité**

La créativité favorise l'adaptation à la restriction : il y a cent façons de prendre gratuitement du plaisir, de changer son décor, de rafraîchir ses habits, de cuisiner à bon prix. Les enfants ne se sentiront pas à part des autres, la tendance générale est aux économies...

---

## SURMONTER UN DEUIL

La perte la plus difficile à assumer, celle d'un membre aimé de la famille, fait surgir tous les sentiments qui font la vulnérabilité humaine. Si le parent lui-même se trouve désemparé, il est souhaitable qu'il puisse compter sur un proche pour soutenir l'enfant.

### ● **Sur le moment, rester présent près de l'enfant**

Éviter dans son entourage les manifestations communicatives de la douleur.

Lui offrir le havre de la tendresse.

Répondre à ses questions.

Accepter ses peurs, sa douleur, sans l'obliger à « faire le grand ». Lui dire que, comme lui, les adultes sont malheureux.

Ne pas le forcer à voir le défunt ou à assister aux obsèques. Mais s'il le désire, l'accompagner.

Prendre en compte que l'enfant n'intègre pas de suite la notion de mort. Jusqu'à cinq ans environ, il croit que c'est un sommeil ; peu à peu, il saisit que c'est irréversible et prend conscience de la réalité seulement vers neuf ans.

Prendre en compte aussi les différentes situations. Perdre son père ou sa mère l'affecte particulièrement parce qu'il perd un garant de sa sécurité. Perdre un frère, une sœur, ajoute à son propre chagrin le trop-plein émotionnel de ses parents...

### ● **Guider peu à peu l'enfant vers l'apaisement**

Entendre la souffrance, les questions, les silences, partager dans la tendresse les mêmes émotions, est un accompagnement nécessaire. C'est le moment aussi de tirer un trait sur d'éventuels différends. Un adolescent en phase d'opposition s'en voudra peut-être de quitter un parent après une querelle... Ce n'est pas irrémédiable, il pourra demander et accorder le pardon en pensée au disparu. Son cœur en sera apaisé.

Cet incontournable cheminement vers un retour à l'équilibre après la secousse prend du temps. Mais il faut parallèlement réaffirmer la puissance et la continuité de la vie. Laisser à l'enfant un souvenir positif du défunt, rappeler son désir de le voir heureux, l'aidera à tourner doucement la page. L'amour de l'entourage restaurera peu à peu la sécurité ; la compagnie de ses pairs, la reprise des activités de son âge, l'entraîneront vers l'avenir malgré tout. Et pourquoi ne pas, si c'est possible, lui donner la responsabilité d'un animal ?

L'épreuve génère souvent un surcroît d'amour.

Les parents pensent d'abord à préserver leurs enfants qui, souvent, les aident.

« Quand j'ai perdu mon emploi, dit une maman, ma fille de dix-sept ans a spontanément cherché un travail pour les vacances. » Ailleurs, le fils aîné a tenu à fabriquer lui-même des cadeaux pour les plus jeunes après le décès de leur mère.

S'il faut éviter que les enfants portent des charges au-dessus de leur âge, l'apprentissage de la solidarité les fait mûrir.

Quoi qu'il arrive dans l'existence, n'oubliez pas : aucune difficulté ne peut empêcher un parent d'accompagner son enfant, d'éclairer sa route. Le flambeau de l'amour résiste aux tempêtes et lui donnera la force de se relever, de repartir à la découverte de ses possibles.

*Pour donner du ressort à vos enfants,  
Une phrase de l'acteur Jean-Louis Barrault  
qui a perdu son père à 8 ans :  
« Voilà une grave épreuve, un malheur,  
qu'il m'a fallu reconvertir en quelque chose de positif  
pour bien répondre au cadeau qu'on m'avait  
fait en me donnant la vie.  
C'est pour cela qu'au travers de mon existence,  
j'ai pris le goût toujours de reconvertir  
les épreuves du destin en providence.<sup>1</sup> »*



## À RETENIR

### LA CAPACITÉ DE RÉSILIENCE

Aucune vie humaine ne va sans secousses.

Une compétence antisismique indispensable ? L'aptitude à rebondir, la capacité de résilience.

Estime de soi, confiance en l'avenir, flexibilité, gestion optimale du présent favorisent l'épanouissement de l'enfant et préparent le futur adulte à assumer l'imprévu dans un monde mouvant où l'homme redevient « nomade ». La base d'un bonheur durable et créatif, soumis le moins possible aux aléas.

Mais il arrive qu'un séisme n'attende pas pour bouleverser le quotidien de l'enfant.

L'accompagnement de ses proches peut alors l'aider à surmonter l'épreuve et à répondre présent à l'appel de son avenir. À grandir à travers l'épreuve.

Développant chez l'enfant, pour clés de la résilience, l'amour de la vie et les valeurs qui lui donnent un sens, le parent trouve sa propre force.

Continuant à insuffler la vie quoi qu'il arrive, il s'en emplit lui-même.

# 3 ♦ METTEZ-VOUS EN ROUTE ENSEMBLE

*« Face au monde qui bouge, il vaut mieux penser le changement que changer le pansement ! »*

Francis Blanche

Aujourd'hui, la question du changement ne se pose plus, elle s'impose.

Ce n'est plus au nom du « Bien » qu'il faut changer, c'est au nom de l'urgence. Ce n'est plus pour les autres, c'est pour soi avec les autres.

Changer, c'est donner du cœur à son regard, comprendre – prendre avec soi, accueillir dans son champ de pensée et d'action – toutes les formes de vie jusqu'aux plus fragiles, aux plus ignorées, aux plus lointaines.

Les premiers bénéficiaires de ce nouveau départ ? L'enfant de maintenant et celui de demain.



# L'AMITIÉ AVEC LA NATURE

Au fil des jours, offrez à votre enfant une relation positive avec son environnement. Il grandira dans la profusion de découvertes inoubliables.

Partagez avec lui la contemplation de la mer arrosée de soleil ou d'étoiles. Goûtez de bon matin la fraîcheur d'un parc urbain apaisé par la nuit. Admirez la pousse qui reprend sève sur la souche morte de froid, la première fleur au balcon. Profitez de ces instants de plein accord avec la vie : ils rendent ses racines à l'enfant de la ville.

Voici quelques points de départ pour développer sa curiosité, sa sympathie envers les règnes de la nature.



## SUR LE CHEMIN DES PIERRES

Des choses inertes sans intérêt, les pierres ? Et si elles ne demandaient qu'un peu d'attention pour étonner, pour faire plaisir et pour aider ?

### DU CAILLOU AU BIJOU, UNE COURSE AU TRÉSOR

Aller à la découverte du monde minéral, rien de plus simple.

#### ● Faire « du terrain »

Au début, il suffit de regarder où l'on met les pieds ! Excursions et vacances, des occasions de « cueillir » de jolies pierres au bord des chemins, dans les cours d'eau, des pierres spécifiques aux régions : ardoise, granite, marbre...

Un jeune passionné des sciences de la Terre peut reconnaître, photographier, différents types de roches, en emporter des échantillons. Ses connaissances scolaires prennent vie, et tant d'autres encore que seule la nature peut enseigner !

#### ● Partir à la foire

Dans une foire aux minéraux, votre enfant restera pétrifié d'admiration.

Des pierres de feu nées des volcans. Des pierres fossiles gardant l'empreinte de la vie en des temps anciens. Des pierres tombées du ciel. Des pierres fines de toutes les couleurs... Et, à l'abri de vitrines, les précieuses limpides, pleines de lumière...

S'il se prend d'amitié pour les pierres, offrez-lui en d'abord des petites, avec un livre illustré pour les reconnaître. Observer, classer, étiqueter, le collectionneur acceptera avec jubilation les contraintes de l'art. Un coffre aux trésors, la boîte où il range ses bijoux !

### L'INSOLITE AU CŒUR DES PIERRES

Les pierres n'ont pas fini d'étonner votre progéniture, tant l'imaginaire leur prête de légendes et tant l'observation scientifique découvre de curiosités.

#### ● Des contes et des légendes

Comment naquit l'améthyste pour protéger une jeune fille de l'ivresse du dieu grec Bacchus ? Pourquoi au temps d'Ulysse, les Sirènes semaient sur les rivages des aigues-marines ? Pourquoi une obsidienne se nomme « larme d'Apache » ? Filles et garçons iront à la découverte des pierres magiques dans les mythologies du monde entier.

Mais rien n'empêche d'inventer ses propres histoires en famille ! Posez donc une pierre sur la table : le voyage de l'imagination commence à partir de son nom, de sa couleur, de sa forme...

#### ● Des découvertes impressionnantes

Des pierres précieuses géantes ! Le Cullinan, le plus gros diamant brut pèse 621,2 grammes avec une masse de 3 106 carats (découvert en Afrique du Sud). La plus grosse émeraude du monde a la taille d'un melon d'eau (trouvée au Brésil et taillée en Inde)...

Des minéraux qui racontent l'histoire de l'humanité ! Les météorites extraterrestres parlent de l'âge du système solaire ; les plus anciens fossiles, de l'apparition de la vie sur Terre...

Ce qui attisera aussi la curiosité de vos ados, c'est le lien entre la pierre et l'homme. Sur tous les continents, au cours des siècles, les humains ont reconnu aux pierres des qualités utiles dans la vie quotidienne, des vertus médicinales ou magiques... Un jeune sera peut-être curieux de les comparer à travers différentes époques et cultures, tant les pierres accompagnent les peuples dans leur quête du bonheur.

## À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES

Une amitié qui se cultive dans un coin de potager, la jardinière du balcon. L'enfant va planter, soigner, arroser ses pousses avec attention et régularité, assister à leurs métamorphoses<sup>1</sup>.

Il suffit d'un pot de fleurs à la fenêtre pour participer au mystère de la croissance. Mais vous pouvez, en proposant des activités, développer l'intérêt de l'enfant pour le monde végétal.

### DES SORTIES PLEINES DE SURPRISES

#### ● Des rendez-vous où les plantes se présentent

Jardin botanique, arboretum, roseraie, voire une grande jardinerie, chaque plante y a sa carte de visite ! Amusez-vous avec l'enfant à admirer les couleurs, la forme des feuilles, des fleurs, à apprécier les parfums.

Pour prolonger le plaisir, ouvrez ensemble une encyclopédie où il pourra reconnaître ces plantes et lire leur carte d'identité.

#### ● Des coins sauvages à cueillettes

Sauvage la nature, mais discipliné le cueilleur !

Règle de base pour une cueillette responsable : respecter les végétaux. Ne pas les prendre pour les jeter ensuite. Les cueillir avec attention et parcimonie, sans abîmer la racine ni les tiges nécessaires à leur survie.

Règle de sauvegarde : ne pas cueillir et surtout ne pas manger n'importe quoi. Champignons, feuilles et baies ont des sosies dont il faut se méfier.

De la balade, l'enfant rapporte des trésors. Bouquets, fraises des bois, pignes de pin... Des goûts, des parfums, des couleurs.

Les fleurs n'en finissent pas de chanter sur les dessins. N'ont-elles pas leur langage ? Le muguet dit le bonheur, la rose dit l'amour et la pâquerette ses humeurs...

Plus tard, l'enfant voudra peut-être confectionner son herbier. Cueillir, observer, identifier les plantes grâce à un livre sur la flore, les faire sécher, les disposer

---

1. Voir Marie Gilbert, *Éduquer son enfant en cuisinant*, chapitre 1 « La cuisine côté nature », Chronique sociale, 2012.

artistiquement sur des feuilles à dessin en calligraphiant leur nom... N'oubliez pas d'admirer et de faire admirer le fruit d'une telle minutie ! Mais les plantes ont d'autres tours dans leur sac pour tenir les jeunes en haleine !

### DES RÉVÉLATIONS INATTENDUES SUR LA VIE DES VÉGÉTAUX

De l'algue à la rose de Jéricho, en passant par la plante carnivore, des minuscules éphémères aux géants multi-centenaires, le monde végétal tout en contrastes ne cesse de surprendre par sa diversité.

#### ● Des records imbattables

Voici un quiz qui incite à la recherche.

## DÉCOUVRIR DES PLANTES EXTRAORDINAIRES

### Quiz sur les records du monde végétal

Exemples :

Question : Combien de temps peut vivre la *Welwitschia mirabilis* qui se développe dans le désert ? 20 ans, 200 ans ou 2 000 ans ?

Réponse : 2 000 ans.

Q : Combien mesure l'arbre le plus haut du monde, plus de 50, 100 ou 200 mètres ?

R : Plus de 100 mètres (séquoia de 115 mètres, en Californie).

Q : Le plus vieil arbre du monde a-t-il 4 000, 8 000 ou 10 000 ans ?

R : 8 000 ans (épicéa de 8 000 ans environ, en Suède).

Commencez par épater vos enfants. Ils chercheront ensuite eux-mêmes des records et curiosités du monde végétal pour vous soumettre à la question !

---

Variez les plaisirs avec la « Biodiv'party », l'un des jeux proposés sur le site de Nicolas Hulot<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> [www.fondation-nicolas-hulot.org](http://www.fondation-nicolas-hulot.org)

## ● Des révélations sur la sensibilité des plantes

Cleve Backster, de la police américaine, a affirmé grâce à son détecteur de mensonges que les plantes réagissent aux sentiments humains. Joël Sternheimer, physicien et musicien, a remplacé l'engrais par... de la musique. Ces expériences ont impressionné le grand public, mais elles ne sont pas les seules : il ne fait plus de doute que les plantes ont une sensibilité, une mémoire, un mode de communication ! Jean-Marie Pelt, président de l'Institut européen d'écologie, en atteste à travers son œuvre si riche en révélations sur la nature, en particulier le règne végétal. Sa recette de la « main verte » ? Des savoirs théoriques et des connaissances nées de l'expérience, « le tout combiné avec un sens aigu de l'observation, de la tendresse et beaucoup d'amour ». <sup>1</sup> À transmettre à votre jardinier en herbe !

Qu'il s'émerveille de la pivoine qu'il a vue éclore, se régale des radis qu'il a plantés, boive l'infusion de sa verveine, votre enfant éprouvera un vrai bonheur. Il saura apprécier la contribution des plantes à son bien-être quotidien : fées du logis, elles nourrissent, soignent, font des vêtements, et des crèmes de beauté pour vos filles !

## À LA RENCONTRE DE « NOS AMIES LES BÊTES »

Certes, l'enfant doit être mis en garde contre les animaux dangereux. La vigilance va de pair avec l'ouverture au monde. Si des animaux sauvages inspirent d'emblée la méfiance, même les familiers peuvent avoir des réactions imprévisibles. L'enfant doit donc éviter de les provoquer : ne pas déranger une bête quand elle mange et dort, ne pas l'énerver pour jouer, l'effrayer, ni bien sûr la maltraiter. Sinon, peut-on lui reprocher de se défendre, voire de se venger comme la célèbre Mule du pape ?

Cela dit, un animal à la maison, ce sont des jeux, des liens affectifs qui donnent de la joie aux petits comme aux grands. Sans la parole, mais capable à sa manière d'empathie, d'affection, ce confident aide à traverser les périodes délicates : déménagement, nouvelle naissance, recomposition familiale...

---

1. Jean-Marie Pelt, *Les Langages secrets de la nature*, Le Livre de poche, 1998.

## LA JOIE D'ACCUEILLIR UN NOUVEAU COPAIN

Un oiseau, un chat, un doberman ou un poulain ? Tout d'abord, choisissez le nouvel hôte en fonction de l'habitation. L'adorable chiot ne restera pas longtemps « si mignon ». Devenu énorme sera-t-il heureux dans un trois-pièces ? Un nouveau venu nécessite aussi de la disponibilité : les sorties quotidiennes, les départs en vacances avec son bagage personnel... Et puis, qui le gardera quand la famille s'envolera vers la Tatie d'Australie ? Adoption rime avec prévision. Exactement comme éducation !

La décision est prise, c'est un caniche que vous accueillez à la maison ! Voilà votre fille ou votre fils en posture de responsable. Un bon plan : ce qui est éducatif pour l'animal l'est aussi pour l'enfant ! N'oubliez pas le contrat, c'est son chien, à lui de s'en occuper sans faillir au fil des années. Au coup de foudre succède, avec bêtes et gens, le compagnonnage quotidien...

## PRENDRE EN CHARGE SON CHIEN

Dès le début, la responsabilité d'un animal oblige l'enfant à observer tout naturellement une discipline.

### ● Le dressage

Dresser un animal développe des qualités chez le jeune maître :

- La maîtrise de soi. Pas de sautes d'humeur ni d'ordres contradictoires qui perturberaient l'animal. Une discipline cohérente et continue.
- La fermeté. L'animal ne va pas faire la loi dans la maison alors que chacun doit accepter les règles du vivre ensemble !
- La patience. La répétition des mêmes gestes et injonctions entraîne l'acquisition de réflexes conditionnés.

- La non-violence. C'est dans l'affection et la confiance que l'animal apprend à comprendre et à communiquer.

### ● L'hygiène et la nourriture

Pas question de se délester sur les parents au bout de quelques semaines ! Il faut prodiguer à l'animal des soins réguliers.

- L'alimentation : prévoir sa ration quotidienne, résister à la tentation de lui donner à manger à longueur de journée...
- L'hygiène : brosser, vermifuger, prévenir les puces... une prise en charge ! (L'enfant, lui, se lavera les mains avant de manger.)
- Les sorties : promener son animal, une joyeuse balade entre copains mais... à longueur d'année !

Une belle expérience d'ouverture à l'autre qui, avec cette phrase de Gandhi, prend une dimension citoyenne : « La grandeur d'une nation et ses progrès moraux peuvent être jugés par la manière dont elle traite les animaux. »

## DE MERVEILLEUSES HISTOIRES D'AMOUR

L'observation en pleine nature, les reportages télévisés font découvrir la faune proche ou lointaine...

Certes, la loi du plus fort, la lutte pour la vie génèrent la violence dans le monde animal. Mais votre enfant découvrira aussi la société parfaitement organisée des fourmis ou des abeilles, les modes de communication au sein des espèces, les stratégies d'adaptation à l'environnement dans de multiples livres, émissions, DVD instructifs et passionnants.

Les enfants aiment particulièrement les récits de rencontres merveilleuses entre l'animal et l'humain. Racontez les *Histoires vraies d'animaux exceptionnels* de Joëlle Dutillet<sup>1</sup>, journaliste de *30 Millions d'amis* : celle du husky capable de faire marcher un petit tétraplégique ; celle du terre-neuve qui s'est sacrifié pour sauver trois personnes de la noyade ; celle du pigeon voyageur qui a traversé les lignes allemandes pour porter le message de son maître... D'autres témoignages à la fois véridiques et incroyables, vos grands en trouveront dans *Ces chiens qui attendent leur maître* du biologiste Rupert Sheldrake<sup>2</sup>.

N'oubliez pas les dauphins. Capables de relations affectueuses, avec les humains, ils sont au centre de la « delphinothérapie » pour enfants handicapés. Leurs exploits de sauveteurs font périodiquement la une des faits divers. Surfeur ou plongeur protégé des requins, enfant sauvé des vagues, embarcation guidée vers la côte en pleine tempête, etc.

Les amitiés d'hommes et de femmes avec des animaux capables d'amour et de solidarité remettent en question bien des préjugés dont vos enfants n'hériteront pas...

*La relation avec la nature ?  
Une rencontre avec sa diversité,  
ses langages, sa sensibilité.  
Un apprentissage de l'amour.*

1. Joëlle Dutillet, *Histoires vraies d'animaux exceptionnels*, Le Courrier du Livre, 2011.

2. Rupert Sheldrake, *Ces chiens qui attendent leur maître*, Éditions du Rocher, 2001.



## À RETENIR

### LE LIEN AVEC LA NATURE

La nature est pour l'enfant une extraordinaire éducatrice. À son contact, il découvre des compétences nouvelles : observer, comprendre, prélever rationnellement sa nourriture, respecter la vie végétale et animale...

Mais, surtout, il retrouve son lien avec tout ce qui vit.

Cette rencontre renforce son identité personnelle.

Le rythme des saisons lui restitue sa continuité dans le temps.

Hors des bruits urbains, le silence le met à l'écoute de lui-même.

L'afflux des sensations, au carrefour des éléments, fait jaillir sa joie de se sentir relié aux autres formes de vie, d'exister pleinement, avec ses racines.

Cette rencontre lui rappelle sa responsabilité de Terrien.

Apprendre à aimer la nature oblige à se pencher sur son histoire, à se révolter contre la destruction d'une biodiversité vitale pour l'humanité.

Une saine colère qui pourra inciter l'adolescent à devenir un veilleur, capable d'entendre : « Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé<sup>1</sup> »...

---

1. Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*, Gallimard jeunesse, 1999.



# DES « ÉCOGESTES » POUR LA PLANÈTE

Centrée sur la relation de chaque être vivant avec ce qui constitue son environnement, l'écologie montre la responsabilité de l'homme envers la nature. Elle a donc toute sa place dans l'éducation. L'apprentissage des gestes qui tendent à préserver les ressources, à limiter les pollutions – les « éco-gestes » – est à la portée des enfants dès le jeune âge.

S'ils nouent avec la nature des liens d'amitié, ces gestes trouvent une motivation durable. C'est dans le cœur que prend racine l'écologie au long cours.

Dialoguez avec eux, ils comprendront l'urgence et la nécessité des actions en faveur de l'environnement. Les documents ne manquent pas.<sup>1</sup>



## LA CHASSE AU GASPILLAGE DES ÉNERGIES

La devise à la maison ? Économie rime avec écologie !

Les adultes donnent l'exemple. Et l'enfant non seulement les imite, mais conquiert un statut valorisant dans la famille.

Associez votre enfant à vos efforts, expliquez pourquoi vous avez choisi une machine à laver de catégorie A, mis des fenêtres à double vitrage et isolé les combles... Montrez-lui des éoliennes, des panneaux solaires. Il rêve peut-être d'une lampe solaire bien à lui... Une idée de récompense !

Pour les économies d'essence ? La marche ou le vélo, c'est bon pour la circulation veineuse et celle des artères de la ville !

---

1. Par exemple, *La Nature et la pollution*, M. Puech et B. Labbé, Milan (dès 9 ans).

## EMBAUCHER LE PETIT POUR LA « CHASSE AU GASPI »

Confiez-lui des missions dont il sera fier.

### ● Traire à bon escient la vache à eau

Il est simple pour l'enfant d'arrêter l'eau pendant qu'il se savonne sous la douche, nettoie des légumes avant de les rincer, va d'un bout du jardin à l'autre pour arroser... Ce savoir-faire lui donne le droit d'avoir tout le monde à l'œil !

### ● Éviter le « gaz-pillage »

Vivre à pleins gaz fait les « gaz-pilleurs » ! Même s'il n'a pas encore l'âge de s'en servir, l'enfant enregistre vos « écogestes », il apprend qu'il ne faut pas laisser bouillir trop longtemps les aliments, ce qui rejoint

d'ailleurs la diététique ; que l'on peut utiliser un « économiseur » sous les casseroles ; que la veilleuse d'un chauffe-eau a le droit de dormir la nuit...

### ● Éteindre les lanternes

Pleins feux sur les lumières ! Pourquoi allumer deux ou trois lampes à la fois dans la même pièce et laisser éclairée la chambre où il n'y a personne ?

Éteindre les réverbères, voilà une responsabilité de « pense-malin » utile à la maison. On a toujours besoin d'un plus petit chez soi !



## LE RECYCLAGE : PAS DE LIMITE D'ÂGE

Ce qui est inconsidérément jeté dans la nature la rend malade. Comment digérer en quantité des choses qui mettent des mois, des années à se dégrader ? Cent ans pour une cannette en acier ou une bouteille de plastique ! Le pique-nique sera d'autant plus joyeux qu'il contentera aussi l'environnement.

À la maison, attention aux poubelles. En 2007, 391 kg par an et par habitant ont été collectés en France ! Le fort en maths calculera la quantité pour sa famille. Encouragez votre progéniture à limiter les déchets puis à les recycler. Et pour motiver le plus jeune, contez-lui la vie secrète des « recyclables » !

## RÉCITS DE VOYAGE

### ● Plus de bouteille à la mer !

Qu'arrive-t-il à la bouteille de jus d'abricot avalée par le bac « spécial verre » ? Au centre de traitement, le verre nettoyé, broyé est utilisé pour refaire des contenants en verre. Qui sait si l'enfant ne retrouvera pas sa bouteille au rayon des jus de fruits !

### ● Pas au feu, les papiers !

Cette fois-ci, vous détenez un scoop : recycler une pile de journaux haute d'un mètre sauve un arbre ! Votre cadet met aussitôt dans le conteneur ses avions en papier journal.

Mais où font-ils escale ? Avec d'autres papiers, ils sont transformés en une pâte qui, une fois séchée, sera mise en balles. Bientôt sortiront de la fabrique de nouveaux journaux donnant de nouveaux avions recyclables 4 ou 5 fois !

### ● Les métamorphoses du plastique

Recycler une tonne de bouteilles en plastique fait économiser plus de 800 litres de pétrole ! Où vont donc celles de la maison ? Dans un centre de tri. Compactées, elles filent vers l'usine de recyclage. Là, broyées et mélangées à de la matière plastique vierge, c'est la métamorphose : elles se cachent peut-être dans le rembourrage d'un anorak neuf !

### ● Le long chemin du fer

Chaque tonne de boîtes en métal recyclée économise 1,36 tonne de minerai de fer et 3,6 barils de pétrole.<sup>1</sup>

Quel chemin pour le fer ? « Une fois ramassé par la benne, il lui suffit d'un stage en usine d'incinération pour se retaper. Ensuite, un saut chez le broyeur qui le trie, l'écrase, le crible et le retie... Il sort finalement de toutes ces épreuves enrichi, propre et prêt pour une nouvelle tranche de vie.<sup>2</sup> » Pourquoi pas dans la caisse à outils ?

### ● En famille : compostage et bricolage

Votre enfant peut rassembler les déchets végétaux dans le composteur du jardin. Ils feront pousser d'autres fruits et légumes !

1. *Real News*, printemps 1999.

2. Anne le Cornec, *Métal Plus*.

Quant aux emballages, cartons, briques de jus de fruits, pots de yaourt, ils se laisseront découper, peindre, coller... Une seconde vie grâce à la « récup » créative du mercredi !



Une éducation aux écogestes s'impose.

Un quart des denrées alimentaires mondiales vont à la poubelle ! La devise d'Harpagon « manger pour vivre et non pas vivre pour manger » est à revisiter sous l'angle de l'écologie, mais aussi de la diététique ! *La Grande Bouffe* de Marco Ferreri n'est plus dans l'air ! D'autres chemins mènent au plaisir gustatif.

### QUESTION DE LOGIQUE

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es... Mieux vaut choisir l'identité la plus souhaitable !

L'économie écologique en cuisine ? Rien de plus logique. À tous les coups, on gagne !

## TROUVER LA RÉPONSE DE « L'ÉCOLO FUTÉ »

Proposez à votre marmiton d'exercer son bon sens avec ce « quiz des évidences ».

- Qu'est-ce qui fait économiser de l'essence et garantit mieux la qualité des aliments frais, une livraison à 50 km ou à 2 000 km ?
- Qu'est-ce qui évite le mieux la pollution, la consommation de fruits et légumes calibrés grâce aux engrais chimiques ou celle de fruits et légumes « bio » moins soucieux des apparences ?
- Qu'est-ce qui est le meilleur pour la santé, des aliments contenant des produits chimiques ou des aliments biologiques ?

- Qu'est-ce qui est le meilleur pour la ligne, manger n'importe quoi n'importe quand par gourmandise ou manger à sa faim au moment des repas ?
- Qu'est-ce qui évite le gaspillage, préparer des repas trop copieux ou calculer les quantités avant de cuisiner ?
- Qu'est-ce qui limite les déchets, avoir « les yeux plus gros que le ventre » et laisser son assiette à demi-pleine ou se servir raisonnablement et tout finir ?

Surtout, répondez aux « pourquoi » suscités par le jeu : c'est un coup d'envoi pour de bonnes pratiques.

## UNE GASTRONOMIE ÉCONOMIQUE

Pas question de privations, de monotonie ni de rigidité.

### ● À tout budget ses mets de roi

Goûteux ne rime pas avec coûteux.

Le secret des bons petits plats ? Des cuissons qui exaltent les saveurs, un mariage heureux d'aliments sains, des assaisonnements soignés, une certaine variété. Et, par-dessus tout, le goût inimitable du désir de faire plaisir. Votre marmiton se régaler de cuisiner à vos côtés.<sup>1</sup>

Le secret des bons moments passés à table ? Les odeurs chaleureuses qui, de loin, mettent en appétit ; la présentation, les couleurs joyeuses, la disposition des aliments dans l'assiette ; la convivialité des retrouvailles autour de la table ; le partage d'une halte qui laisse au-dehors les cris, les bruits, les soucis. Gratuits, ces ingrédients laissent l'arrière-goût du bonheur !

### ● Une économie créative

Un défi amusant, cuisiner les restes. Le principe familial « On ne jette rien » stimule la créativité des enfants.

Amusez-vous avec eux. « Il reste un bol de ratatouille, un peu de riz, deux œufs. Qu'est-ce qu'on peut faire ? » C'est parti pour des concours de « petits plats de fond de frigo ». Un livret de recettes familiales en perspective !

Un bon départ : vos enfants intègrent l'environnement à toutes leurs activités, il fait partie de la famille ! Une nouvelle façon de s'adapter au monde d'aujourd'hui.

*À travers les « écogestes »,  
l'enfant apprend à faire coïncider son intérêt  
avec celui de la société dans laquelle il vit.  
Une gestion réaliste de l'existence,  
source de satisfactions.*

1. Voir Marie Gilbert, *Éduquer son enfant en cuisinant*, Chronique sociale, 2012.

# À RETENIR

## LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Agir pour préserver l'environnement favorise l'épanouissement et la socialisation de l'enfant :

- maîtriser sa consommation lui apprend une discipline citoyenne ;
- poser des actes utiles pour l'avenir alimente son optimisme, sa confiance dans cet avenir ;
- participer aux efforts collectifs renforce le sentiment d'appartenance à la fois à sa famille, à sa société et à sa planète.

Bien sûr, il y a beaucoup d'autres choses à faire. Le plus jeune les découvrira en grandissant.

L'adolescent, lui, saura intégrer ces bonnes pratiques à une conception plus profonde, plus globale de l'écologie : pour être durable, le respect de l'environnement implique aussi le respect des humains entre eux. Seule la paix sait prendre soin de la vie.

« On ne réconciliera l'homme avec la nature, écrit Jean-Marie Pelt, que dans la mesure où l'on saura aussi le réconcilier avec lui-même et ses semblables.<sup>1</sup> »

N'est-ce pas à l'éducation de favoriser cette réconciliation de l'humain avec toute forme de vie ? Le plus sûr chemin de l'épanouissement pour l'homme ou la femme en gestation dans l'enfant.

---

1. Jean-Marie Pelt, *Les Langages secrets de la nature*, Le Livre de Poche, 1998.



De la façon d'élever les enfants dépendent les sociétés : votre famille est un acteur incontournable de la paix.

Triez donc sur le volet les précepteurs de votre progéniture ! Ils enseigneront aux enfants le bonheur d'accorder leurs violons et de s'entendre. Invitez sous votre toit des personnages hauts en valeurs du cœur.



Incontournable, le respect est un gardien de la paix.

Avec ses allures de sage, voici d'abord un homme de loi mettant la discipline au service de la liberté. C'est aussi un géomètre : il calcule les bonnes distances entre les uns et les autres pour que tous puissent se réjouir de vivre ensemble.

### RESPECTER DES CONTRAINTES

Savoir respecter des contraintes en famille ? Un apprentissage de la vie en société où profiter de sa liberté ne doit pas nuire aux autres. Sinon, c'est la loi du plus fort.

Dans votre microsociété, la loi, les codes sociaux, la politesse, le savoir-vivre éclairent les droits et les devoirs. Ce qu'il faut négocier en famille, ce sont les seuils : où s'arrête et où commence la liberté de chacun, quelles sont les priorités. L'aîné veut jouer du saxo, mais son petit frère fait la sieste, il attendra donc son réveil.

Pas toujours évident du premier coup, mais tenez bon !

Respecter quelques contraintes évite les tensions et la saturation : petits et grands, bénéficiant de leur espace et de leur temps de liberté, peuvent apprécier le plaisir de se retrouver.

## NÉGOCIER LA BONNE ENTENTE

### ● Posez les principes

Un exemple : chacun a droit à un endroit particulier de la maison qui sera « son territoire ». Le silence sera exigible à des moments précis (sieste, coucher...).

### ● Expliquez leur raison d'être

Dans le groupe famille, chacun a besoin d'un espace et de moments de tranquillité pour travailler ou se détendre.

### ● Négociez leur application en famille

- Ne pas envahir la chambre de l'autre avec ses BD, sa musique, ses jouets... ni

emprunter à son insu le livre ou le pull qu'il cherchera partout...

- Maintenir le calme dans les périodes particulières : examen, maladie, etc.

### ● Établissez un planning

Dans les familles nombreuses, un planning évitera le télescopage entre la réunion de travail de l'un et le goûter d'anniversaire de l'autre.

S'ils participent à sa confection, enfants et adolescents le respecteront mieux...

## SE RESPECTER LES UNS LES AUTRES

Ni l'indifférence ni le mépris ne peuvent donner le bonheur de vivre ensemble. Le respect est le ciment de votre maisonnée.

### ● Le respect mutuel

Respecter quelqu'un, c'est tenir compte de lui.

Le vivre ensemble apprend l'échange des bons procédés : celui qui tient compte de son entourage bénéficie à son tour d'attentions. Une nécessité, surtout quand se recompose la famille où les enfants se voient imposer une cohabitation. Respecté, chacun respecte mieux les autres.

Dans l'éducation au respect, la politesse retrouve son sens : loin de se réduire à « la forme la plus acceptable de l'hypocrisie », elle harmonise les relations, exprimant l'attention portée à l'autre, en famille comme à l'extérieur. Le premier pas : parler poliment à l'entourage, à l'enfant lui-même qui vous imitera.

## ● La tolérance

Sœur du respect mutuel, elle a pour principe « vivre et laisser vivre ». La vie de famille élargie aux voisins et amis permet un entraînement idéal. Elle place d'emblée l'enfant face aux différences d'âge, de sexe, de statut, le préparant à s'adapter à l'école, à la diversité des milieux sociaux.

Pouvoir échanger des avis, entendre différents points de vue, autant d'expériences utiles au futur adulte... Il développera sa lucidité en même temps que la tolérance, le respect des différentes cultures, philosophies et religions qui font la richesse du monde. Une certitude : il ne sera pas prisonnier de la guerre des préjugés.

Dès l'âge de raison, votre enfant peut aussi discuter avec vous, se situer par rapport à l'intolérance. Bons tremplins de dialogue, des livres adaptés à son âge comme *Je suis un homme, Martin Luther King*<sup>1</sup>.

L'enfant, ne l'oublions pas, s'imprègne du comportement des adultes. Si ces derniers accueillent préjugés et sectarismes sous leur toit, il tombe dans leurs filets et la détestation d'autrui vole une part de son bonheur. Mais quand l'entourage privilégie l'ouverture d'esprit, l'enfant porte les ferments de la paix.



## LE CONFLIT, UN HÔTE À PRÉVENIR

Les oppositions font partie de la vie. Pas plus que d'autres groupes, la famille n'est à l'abri des conflits. Mais sa chance, c'est que vous soyez là pour les rendre constructifs. L'éducation intervient non pour les supprimer, mais pour apprendre à les dépasser et pour en tirer les leçons. L'art de la paix, c'est de résoudre à l'amiable les inévitables désaccords individuels et collectifs. La diplomatie plutôt que la guerre. Le groupe famille fournit maintes occasions de s'exercer à cet art !

Il est bon de laisser les enfants régler seuls leurs querelles. Mais quand un conflit s'annonce, armé de mauvaises raisons pour semer la guerre sous votre toit, mieux vaut le prévenir. Et s'il éclate, il importe de faciliter le retour au calme.

---

1. Éric Simard, *Je suis un homme, Martin Luther King*, Oskar Éditions, 2011.

## PARLER AU LIEU DE TAPER

Sous le coup de la colère, c'est le blocage. Le non-dit dresse les murs de l'incompréhension, mais les paroles s'emballent et creusent les fossés. Il faut trouver le moyen d'échanger calmement, de négocier en faisant des concessions entraînant un dénouement acceptable par chacun.

Une bagarre ? Si les protagonistes parviennent à s'expliquer au lieu de se frapper, la paix est possible. Une paix qui laisse coexister les différences.

Dans le reportage de J-P. Pozzi et P. Barougier *Ce n'est qu'un début*<sup>1</sup>, une institutrice habitue des enfants de maternelle à réfléchir, à « faire de la philo », en échangeant des points de vue qui parfois s'opposent. Et quand, à la récréation, un des gamins veut en frapper un autre, la maîtresse lui rappelle ce qu'il a expérimenté : la discussion aide à résoudre les conflits... La bagarre est évitée.

## S'EFFORCER DE COMPRENDRE

S'efforcer de comprendre est indispensable à la résolution des conflits. Cette habitude s'acquiert au fil du quotidien. Comprendre ne signifie pas soutenir une position contraire à ses idées, ni déresponsabiliser un coupable, mais cela empêche de s'arrêter aux préjugés, de sombrer dans un emportement aveugle, de se figer mutuellement dans le ressentiment.

Énervé par un problème de maths insoluble, l'aîné a donné une claque au cadet venu jouer du tambour sous son nez. Ressentant l'injustice sans en savoir la cause, le petit s'est vengé du grand en cachant ses baskets avant l'entraînement de volley. Le grand a refusé de l'accompagner au judo. L'escalade a cessé quand le grand-père a sommé chacun d'expliquer son comportement.



## LA RÉCONCILIATION, UNE INVITÉE D'HONNEUR

Malgré tout, il y a des conflits bornés qui ont des sacs à vider. Ils s'installent avec pertes et fracas.

Quand la maison se divise en camps retranchés, à l'adulte de jouer.

1. J-P. Pozzi et P. Barougier, *Ce n'est qu'un début*, DVD France Télévisions Distribution.

## DES FICELLES POUR DÉFAIRE LES NŒUDS

Vos deux aînés s'embourbent dans une dispute. Quel garde-fou ? La médiation. Elle incombe à un adulte extérieur au conflit, vous peut-être.

La réconciliation ne brûle pas les étapes. Elle a le sens du protocole et n'apparaît qu'à la fin, pour signer le traité. Commencez donc par le commencement.

### DÉNOUER UNE QUERELLE

Réunissez les protagonistes autour d'une table. Sans implication dans le conflit, sans parti pris ni jugement, votre rôle de médiateur facilite le dialogue.

#### ● Point de départ

Une consigne indispensable : s'exprimer et écouter l'autre calmement.

Votre rôle : donner la parole à chacun tour à tour en veillant à ce que le temps soit équitablement réparti.

S'il le faut, intervenez non pas pour donner votre avis, mais pour rappeler la consigne ou relancer le dialogue en reformulant ce qui vient d'être dit.

Votre présence, qui permet à chacun de « vider son sac » plus posément, empêche

qu'un tête-à-tête ne devienne un corps à corps !

#### ● Évolution

S'exprimer, se sentir compris apaise et libère la capacité d'écouter, de comprendre l'autre. Les griefs se relativisent, la colère retombe. Le débordement émotionnel fait peu à peu place à la raison.

#### ● Dénouement

Tapis rouge pour la réconciliation, cette invitée d'honneur quelque peu médecin ! Ses baumes cicatrisants ? Les concessions, les excuses et le pardon.

Un nouveau départ sans rancune.

---

## LES BONNES RAISONS DE SE RÉCONCILIER

Faites prendre conscience à votre enfant que la réconciliation rend plus heureux.

#### ● Se réconcilier met fin à des désagréments

Présenter des excuses ou les accorder en dépassant ses réactions d'amour propre, voilà une habitude de bon voisinage qui évite des reproches à répétition...

● **Se réconcilier ramène le plaisir**

C'est un retour aux joies de la communication : « Ce serait bien si tu trouvais un moyen de te réconcilier avec Léo. Vous pourriez continuer à faire des maquettes ensemble... »

● **Se réconcilier : une belle victoire sur la guerre**

*Invictus*, le film de Clint Eastwood dont Nelson Mandela est le personnage principal, montre un exemple historique de réconciliation en Afrique du Sud.

Saisissez l'occasion de donner une dimension gratifiante aux actes quotidiens : vos enfants aussi, quand ils font la paix avec un parent ou un copain, se rangent du côté des acteurs de la paix planétaire. De quoi être fier.

*C'est sur vos genoux,  
dans votre cuisine ou dans votre jardin  
que l'enfant apprend ses premiers mots d'amour  
pour les plantes, les bêtes et les gens.  
C'est chez vous qu'il commence à partager les tâches,  
à rencontrer les différences, à sortir des conflits  
et tant de choses encore  
profitables plus tard à son « village planétaire » !*



## À RETENIR

### L'APPRENTISSAGE DE LA PAIX

Le respect, fondement de la paix, implique de tenir compte de la présence de l'autre, de sa spécificité, de sa liberté. Mais que d'oppositions suscitent les différences et la promiscuité ! Il existe heureusement deux moyens de maintenir l'entente à la maison :

- l'acceptation de soi-même qui, libérant des tensions intérieures, donne un regard pacifié, dépourvu de griefs, de projections négatives et favorise l'acceptation de l'autre ;
- une gestion des conflits qui, aidant à se comprendre, à se réconcilier, renforce la confiance mutuelle.

Des efforts pour tous, certes, mais c'est aussi en famille que s'expérimente la joie de vivre ensemble, que se développe une mentalité tolérante, positive, préparant l'enfant à devenir un acteur de la paix sociale.

« Les guerres prenant naissance dans l'esprit des hommes, c'est dans l'esprit des hommes que doivent être élevées les défenses de la paix. », est-il dit dans les Principes constitutifs de l'Unesco.



# 18 LE SENS DE LA SOLIDARITÉ HUMAINE

Devenue évidente, l'interdépendance des individus et des nations implique, à tous les niveaux, la nécessité de la solidarité, du sentiment de responsabilité envers ceux qui partagent la même humanité.

Penser aux autres ! Pas facile de faire sortir son enfant de sa bulle... Tantôt, on ne s'en préoccupe pas, l'égoïsme est roi. Tantôt, culpabilisation et punitions obligent le petit à être « gentil »... pas étonnant si ce carcan moralisant tombe en désuétude.

Beaucoup de parents s'interrogent : comment susciter, de façon constructive, des comportements solidaires chez son enfant ?



## LE PARTAGE AU SEIN DE LA FAMILLE

Dans la famille, le partage est nécessaire... mais pas toujours spontané.

Pour commencer en douceur, entraînez les plus jeunes à se faire des cadeaux. Ils peuvent échanger des dessins, des poèmes du style : « À Prisca, j'offre des bottes de sept lieues ; à Noémi, j'offre un feu de joie ; à Rudy, mon île aux trésors...<sup>1</sup> »

Voir page suivante, un jeu centré sur l'échange.

### FACILITEZ LE PARTAGE DE L'AMOUR DANS LA FRATRIE

Entre frères et sœurs, les jouets, les habits, passent de l'un à l'autre d'autant plus facilement que celui qui donne reçoit des privilèges de grand : nouveaux jeux et vêtements, nouvelle activité avec des adultes...

Mais les occasions de jalousie sont multiformes !

- « Pourquoi il a trois morceaux de chocolat et moi deux ? » Le petit ne peut comprendre que deux gros valent trois petits, il compte. Prenez-en acte !

---

1. Voir *Grandir avec les mots. Aimer, vivre et créer*, Partie II, « Offrir ».

- « Maman s'occupe davantage du bébé, elle le préfère ! » Il est difficile à accepter pour les enfants, le partage de l'amour que le petit fait rentrer dans le quantitatif ! Remplacez le principe d'égalité quantitative par le principe d'équivalence. Seraient-ils contents de tous recevoir le même cadeau ? Une poupée ou une encyclopédie pour tout le monde, de 1 à 12 ans ! Une façon de leur faire comprendre que vous donnez à tous un amour équivalent sous des formes adaptées à leur âge, à leurs goûts et à leurs besoins.

## JOUER À PRENDRE ET À DONNER

Pour deux joueurs entre 4 et 6 ans.

Chacun remplit son panier de 4 jouets de moindre valeur.

### ● 1<sup>re</sup> étape : échanger

- Le premier propose : « Que prends-tu dans mon panier ? »
- Le second prend un objet et en fait choisir un à son tour.

À la fin de cette étape, chaque joueur a distribué ses objets et se retrouve avec ceux de l'autre.

### ● 2<sup>e</sup> étape : donner

- Le premier demande : « Lequel me donnes-tu ? »
- Le second répond « Je te donne celui-ci... »
- Le premier prend et donne quelque chose à son tour.

À la fin du jeu, chacun rend les jouets, sauf celui qui est offert.

Vous pouvez ajouter un plaisir en faisant à tous un cadeau-surprise.

---

## FAVORISEZ L'ENTRAIDE

### ● Partager les tâches

Il est normal que chacun, selon ses possibilités, participe à la vie de la famille en fonction d'un planning élaboré en commun : mettre le couvert, ranger, contribuer au ménage, à la confection des repas, etc. L'enfant tient sa place, se sent utile. Développer l'esprit de service lui rend d'abord service !

### ● Échanger les bons procédés

Les grands-parents gardent les bébés, arrivent quand les parents s'absentent, accueillent pour les vacances... Mais ils peuvent compter sur les enfants et petits-enfants pour leur installer un ordinateur ou leur expliquer le fonctionnement d'un iPhone.

Pour les fêtes, pas de raison que les enfants aient seulement la joie de recevoir ! Donnez-leur aussi la joie d'offrir.

### ● Savoir prendre soin

Veillez à ce que les enfants respectent et aident ceux qui, jeunes ou vieux, n'ont pas toute leur autonomie. Dans la famille, les plus fragiles ont droit à un surcroît d'attention. C'est ce principe qui, dans les sociétés, triomphe de la barbarie. Et quel que soit l'âge, la dépendance n'empêche pas d'apporter de l'affection...



## LE DON, UN ACTE DE SOLIDARITÉ SOCIALE

Donner à l'extérieur de la famille, contribuer à la solidarité sociale, demande une autre forme d'apprentissage. Si l'enfant voit des adultes prêter, échanger, donner dans la vie courante, il trouvera normal de les imiter.

### RESPECTEZ LE RYTHME DE L'ENFANT

Mieux vaut que l'enfant donne de lui-même ce qui lui appartient. Il veut garder certains jouets ? C'est son droit de leur accorder une valeur affective, même s'il ne s'en sert plus.

D'une part, encouragez ses mouvements spontanés - des expériences prouvent qu'un petit de 18 mois peut être sensible à la détresse d'un autre bébé auquel il va prêter son jouet. D'autre part, respectez le rythme de son évolution vers des comportements altruistes réfléchis. « L'être aux autres » se bâtit sur « l'être soi ».

Et si, plus tard, il décide de prendre sur son argent de poche, s'il se prive d'un plaisir pour le donner à d'autres, que ce soit hors de toute pression et avec joie.

## DONNEZ DU SENS AU DON

L'enfant commencera par donner des objets dont il ne se sert plus, surtout au moment d'en recevoir des neufs. Sans sacrifice ni privation, il aura la satisfaction de comprendre l'utilité de son acte.

### ● Un acte de justice

Éduquer sa sensibilité, sans verser dans la sensiblerie, développe son sens de la justice.

Il ne s'agit pas de faire du donneur un bienfaiteur et du receveur un assisté. Présentez le partage comme un acte de justice qui a votre approbation, vos encouragements, mais n'appelle pas d'admiration béate.

Parce que tous les enfants ont le droit de manger à leur faim, mieux vaut dire « c'est juste de donner pour ceux qui souffrent de la famine » que « c'est gentil... » Cette approche objective de l'acte juste est tout à fait compatible avec la participation affective, l'intérêt porté à l'autre, le désir d'aider, l'amour.

### ● Un acte écologique

Les objets et habits donnés vivront encore en changeant d'utilisateur. Ils feront plaisir et rendront service à un autre. Coup double, le geste de solidarité évite le gaspillage !

Votre enfant vit ainsi dans un univers cohérent où l'écologie concerne, avec le rapport à l'environnement, le rapport à ses semblables.

Un geste annuel au moment de Noël, c'est bien, mais une habitude, c'est mieux ! Elle créera un état d'esprit qui aidera votre enfant à s'adapter à de nouvelles exigences planétaires, mais surtout à rester pleinement humain.

Les jeunes découvriront différentes occasions de coopérer à plusieurs pour s'entraider ou aider leurs semblables... Avec la satisfaction de se sentir utiles, leur estime d'eux-mêmes sera augmentée, leur univers relationnel enrichi.

Et si l'enfant ne se montre pas aussi « généreux » que le voudraient ses parents ? Inutile de le forcer. Sans le culpabiliser, continuez à vivre en accord avec vos choix.

## FAVORISER L'OUVERTURE AU PARTAGE

- **Laissez l'enfant libre**

Laissez-le garder ses « trésors » et, le cas échéant, choisir ce dont il se sépare.

- **Informez-le sur l'utilisation de ses dons**

Il est important qu'il ait une idée précise de l'utilité immédiate de son geste. Parlez-lui des destinataires - les plus jeunes sont particulièrement sensibles au sort des enfants de leur âge.

- **Marquez du respect pour ceux qui reçoivent**

Incitez-le à choisir ce qui est en bon état, à réparer, nettoyer, astiquer, emballer proprement ce qu'il donne.

- **Confiez-lui une responsabilité**

Faire le colis, l'apporter avec vous à une association, est une manière valorisante de s'impliquer.



De la solidarité en famille à la solidarité sociale et planétaire, le cheminement suit la croissance de votre enfant. De la découverte du monde extérieur comme lieu de liberté, à la découverte de sa planète comme lieu de responsabilité, il devient un homme ou une femme en prise sur l'avenir.

### METTRE EN PERSPECTIVE LE QUOTIDIEN

Dès le jeune âge, votre enfant développe son intérêt pour les autres, d'abord les proches, puis ceux qui vivent dans une société qu'il connaît et, enfin, ceux qui sont loin. C'est vous qui patiemment le faites passer de « l'être soi » à « l'être aux autres », à « l'être au monde ». Par où commencer ?

- **Faites voyager votre enfant**

Survolez les frontières pour un tour du monde : « Avec un euro, on fait un repas pour un petit qui vit ici... », cherchez avec lui sur une carte.

En achetant du chocolat, par exemple, évoquez le pays producteur, les conditions de vie, les avantages d'un commerce équitable.

### ● Développez son empathie

Sans qu'il sombre dans une participation trop affective, développez sa capacité de se mettre à la place de l'autre – ce qui n'est pas se noyer dans son univers ni projeter ce que l'on ressent soi-même.

Commencez par l'aider à se comprendre : « Pourquoi ne veux-tu pas aller chez le boucher ? », « Pourquoi aimes-tu cette musique ? » Attirez son attention sur les réactions des autres : « Pourquoi ton copain pleure-t-il ? » Intéressez-vous à des personnages de films, de romans. Il prendra conscience de sentiments, de façons de penser, d'expériences, proches ou différents des siens.

En grandissant, il pourra comprendre les besoins de groupes humains éloignés. Il verra la nécessité d'apporter aux autres ce qu'il souhaiterait recevoir à leur place.

### ● Développez son esprit d'équipe

Les jeux et les sports collectifs, le travail d'équipe sur des projets communs scolaires ou non, développent chez votre enfant des comportements utiles dans un monde où les Terriens doivent apprendre à s'accorder au nom de l'intérêt général, à coordonner leurs interventions, à unir leurs efforts, à raisonner en termes de complémentarité pour se porter mutuellement secours.

## PENSER LE MONDE

Déjà vos enfants ouvrent les frontières, échangent en temps réel avec des amis à l'autre bout de la Terre.

Et vient l'âge magnifique où, voguant vers l'âge adulte, ils sont capables de réfléchir, de penser le monde.

- Ils peuvent concevoir à travers les événements actuels à quel point l'interdépendance économique des nations fait de leur solidarité une nécessité.

- Ils peuvent constater que la course au pouvoir quel qu'il soit sème la guerre et l'injustice.

- Ils peuvent souhaiter une forme plus juste de solidarité : « apprendre à pêcher » plutôt que « donner du poisson » fait de l'éducation un tremplin d'autonomie au niveau planétaire comme au niveau individuel. Un partage des savoirs, restaurant l'équité, la dignité au sein de l'humanité, la sauve. Des exemples ? Vos ados

en trouveront dans des émissions, des livres, par exemple *Recherche volontaire pour changer le monde*<sup>1</sup>.

- Ils peuvent affirmer leur solidarité avec les générations futures et se mettre au travail là où ils se trouvent, chacun à sa façon, pour dire avec le Commandant Cousteau : « Au lieu de répéter “Après moi le déluge”, ayons l’audace de crier “Après moi l’âge d’or”.<sup>2</sup> »

*Sortant des giboulées adolescentes,  
voilà que votre enfant embarque  
sur le navire planétaire.  
Il pense le monde,  
pour demain le panser.<sup>3</sup>*

1. Laurent de Cherisey, *Recherche volontaire pour changer le monde. Les clés du succès de ceux qui l’ont fait*, Presses de la Renaissance, 2008.

2. Jacques-Yves Cousteau, *Charte pour les droits des générations futures*.

3. « Penser » et « panser » ont la même origine latine (*pensare*) !



## À RETENIR

### LES « VALEURS DE L'ÊTRE »

Le sens de la solidarité se situe au carrefour de ce que j'appelle les « valeurs de l'être » étroitement imbriquées, fondées sur le lien entre épanouissement personnel et altruisme, l'un alimentant l'autre.

- La première, « l'être soi », donne à l'enfant le droit aux nourritures essentielles : un amour sans condition posant des repères structurants, favorisant la joie de vivre et le désir de se connaître, de développer ses capacités, de grandir. Un ancrage qui donne la force de s'ouvrir.

- La deuxième, « l'être aux autres », lui apporte le plaisir d'élargir son horizon, la chance de s'enrichir au fil des rencontres. La capacité aussi de comprendre les besoins des autres, de faire acte de justice, d'aimer. Son bagage pour grandir en humanité.

- La troisième, « l'être au monde », repousse les limites du connu, peuple la Terre de ses semblables, marins du même navire. Elle ouvre l'enfant aux appels d'une planète à guérir pour lui, pour tous. Son aventure de citoyen du monde.

Ces « valeurs de l'être », spécifiques d'une éducation constructive, sont adaptées à une époque où s'expriment la quête légitime d'épanouissement personnel et l'évidente nécessité de la solidarité.

Le bonheur naît de leur imbrication, de leur convergence.



Notre époque a un pouvoir formidable, celui de mettre en évidence les rouages de la machine humaine qui s'est emballée.

La menace pèse sur la course aux intérêts, l'hyperconsommation, le bonheur jetable.

Le bonheur étant couramment défini comme un état de satisfaction non perturbé par le stress, il est temps de trouver pour l'enfant les sources d'un bonheur véritable.

## QUE CHANGER POUR VIVRE MIEUX ?

### REVISITER LA NOTION DE « BIEN »

Il ne s'agit pas de lancer l'anathème sur la richesse matérielle qui peut être bien acquise et bien utilisée. Il s'agit seulement de ne pas en faire le but de la vie. Donner aux enfants les moyens de réussir matériellement est légitime, mais diversifier les sources de leur bonheur est sage.

De nos jours, les biens se consomment à chaud, sans attendre. Acheter pour être heureux ! Le bonheur est « dans le prêt » ! Mais quand l'argent n'a plus les moyens de rester sur le trône, la perte des biens fait mal.

Et alors, le bonheur ?

Il n'a pas dit son dernier mot ! Voilà que vient, pour qui veut être heureux, l'occasion de donner du sens à d'autres biens : le bien tout court, le bien-être, le bien-faire, le bien-dire, le bien-penser... Au final, bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son cœur, on reste en possession de soi-même. Un bien inaliénable. Sortir du paraître, cousin de l'avoir. Être en accord avec la vie qui nous traverse, mais traverse aussi les autres et la nature. Ce bonheur-là ne subit pas les fluctuations de la Bourse : un bon placement pour nos enfants.

## CHANGER DE LUNETTES

« Le bonheur n'est pas dans les événements, dit André Maurois. Il est dans le cœur de ceux qui les vivent. » Couleur d'amour ou de haine, de peur ou de confiance, de tristesse ou de joie, de fatalisme ou d'espérance, selon la couleur de nos verres, nous créons notre univers. Notre façon de voir, c'est notre façon de penser et nos pensées construisent notre destin.<sup>1</sup>

Le regard qui rend heureux ? Celui de l'optimisme qui voit le côté positif des événements ; celui de la bienveillance qui s'arrête aux qualités plus qu'aux défauts ; celui de l'amour qui toujours veut pour soi et pour l'autre le meilleur...

Y a-t-il plus bel héritage pour votre enfant que le pactole d'un caractère en or ? Un caractère qui échappe à la rogne et à la grogne.

Il regrette de n'avoir pas les choses qu'ont certains ? Montrez-lui ses qualités, ses succès, ses aspirations qui font sa valeur. Il voit tout ce qui blesse ? Offrez-lui d'admirer la rose en enlevant l'épine, de suivre une étoile au ras des murs. Aidez-le à découvrir en tout la perle rare de la beauté, de l'espérance, de la joie et il se réjouira de sa bonne fortune.

Surtout, ne l'oubliez pas, les enfants adorent emprunter leurs lunettes aux parents !



Attention aux lunettes pour voir de près seulement : au-delà de son nez, le brouillard. On garde les yeux sur ses chaussures, occupé à s'approprier des choses et des gens ici et maintenant. On perd la vraie notion du temps. Et les questions du « petit métaphysicien » obligent à reprendre conscience de la réalité humaine... L'enfant veut apprendre la vie.

Il doit apprendre la vie dont la finitude fait partie, mais si possible sans pression, au gré des circonstances.

Votre affection l'aide à s'adapter à l'existence, à l'aimer. Cet ancrage dans la confiance lui permet d'apprivoiser peu à peu la condition humaine.

---

1. Le grec *idein*, signifiant « voir », a donné le mot *idée*.

## LA MORT DANS LA VIE

La mort, en Occident, s'exhibe à l'écran, mais se maquille et se camoufle dans le réel. La peur de la mort, de la sienne, de celle de ses proches, sous-tend les autres : abandon, exclusion, isolement... À cause de cette peur, on retient les choses et les êtres de toute sa possessivité et leur perte devient insurmontable. Si la souffrance de la séparation n'est jamais abolie, il est toutefois possible d'aplanir pour l'enfant le chemin des nécessaires prises de conscience.

Comment le familiariser avec l'idée d'une fin ?

Demandez son aide à la nature, une éducatrice hors pair qui n'exige pas d'honoraires !

## ÉVOQUER LA MORT EN DOUCEUR

### ● **Observez la nature**

À l'école de la nature, une fleur fanée, un moineau raidi dans un parc, un hérisson écrasé sur la route susciteront un dialogue. Des films, des livres, un décès dans le voisinage appelleront d'autres échanges...

### ● **Restez paisible en parlant de la mort**

C'est normal que la mort du moineau nous attriste, mais il a bien vécu son destin de petit oiseau. Il a apporté sa contribution à la beauté du monde, on peut lui dire merci. Voilà ce qui compte.

### ● **« Et moi je vais mourir ? », « Et toi, tu vas mourir ? »**

Peur de sa propre mort qui livrerait à l'inconnu, de la mort des proches qui livrerait à la solitude... L'important pour le jeune

enfant, c'est que l'échéance soit lointaine et ne perturbe pas son quotidien ici et maintenant. « On est ensemble pour très longtemps, ne t'inquiète pas. »

### ● **Si le petit pleure...**

Partagez sa tristesse, il acceptera ses sentiments. Mais aidez-le à ne pas cultiver le chagrin.

### ● **Réaffirmez la vie dans l'instant**

Proposez une activité ludique. Remplissez l'instant présent d'un plaisir.

Les interrogations ressurgiront, l'acceptation se fait par étapes, elle a besoin de temps – parfois d'une vie entière... –, mais pour l'heure, l'enfant se rassurera si vous restez serein(e) en répondant de façon adaptée à son âge.

« Qu'est-ce qu'il y a après la mort ? » À l'incontournable question, vous répondrez en fonction de vos croyances, religieuses ou non. Vous pourrez aussi évoquer celles qui sont différentes des vôtres. Elles serviront de base à sa réflexion, mais le jeune aura plus tard à chercher lui-même ses réponses...

En attendant, ouvrez une perspective positive : l'aider à prendre conscience de la mort, c'est en même temps lui faire prendre conscience de la valeur de son existence.

## LE PRIX DE LA VIE

Face à la mort, le temps redevient précieux.

Il ne s'agit pas de « profiter à fond la caisse » pour oublier l'échéance, mais de se poser la question de la réussite vraie. Celle qui va dans le sens du respect de soi et des autres, source de richesses inaliénables.

L'acceptation de la finitude aide à relativiser les problèmes, évite de s'accrocher à la haine, à la cupidité, à ce qui fait le malheur individuel et collectif. « La vie est trop courte pour passer le temps à se faire du mal », me disait un marchand de légumes. À n'en pas douter, les saisons du potager mènent à la sagesse.

### ● Que faire donc de sa vie ?

Les graines semées dans l'enfance et les expériences ultérieures offrent leur pleine moisson quand l'adulte vieillissant peut répondre sereinement à la question « Qu'ai-je fait de ma vie ? »

« Que faire de la vie ? », interroge l'enfant, même sans paroles.

Peut-être allez-vous répondre ce qu'il est en train de comprendre :

« Prendre soin de soi pour voyager loin, de sa santé, de ses pensées. Prendre soin des autres qui sont dans le même navire. Du courage de chacun dépend la force de tous. Prendre soin de sa Terre qui est le navire. »

« Être soi », « être aux autres », « être au monde »... un humanisme qui rassemble au-delà des différences. L'essentiel est de donner un sens à la vie en allant, quel que soit son chemin, vers plus d'amour. On est sûr de ne pas se tromper ! Et la mort se fait plus sereine après une vie pleine.

Accepter cette imbrication peut aider à la fois à s'impliquer et à se détacher, à faire fructifier son existence et à la quitter le cœur libre le moment venu.



Accueillez chaque jour, avec votre enfant, cette vie qui n'a pas de prix. Pour ceux qui savent recevoir, la vie est une corne d'abondance. Ouvrez les mains de votre enfant et tendez les vôtres avec lui.

## LES BONHEURS DU JOUR

### ● Goûter les plaisirs simples

Dès le départ, votre enfant se réjouit de grimper sur le dos de son frère, de courir avec son chien, de se cacher et de réapparaître en criant « Je suis là ! » comme un mot de pouvoir, ce pouvoir si doux de renaître dans le rire de sa mère. Et puis vient le plaisir d'explorer, de rencontrer, d'aimer avec ses kyrielles de bons moments pour l'adolescent comme pour l'adulte...

Pour les parents, que d'occasions de s'émerveiller de l'enfant qui grandit, même si ce n'est pas toujours en sagesse !

Dans le quotidien, ces « petits bonheurs la chance » ne suppriment pas les tracasseries, mais ils leur font de l'ombre !

### ● Redécouvrir la fête

Simplicité n'est pas austérité. Ce n'est pas la débauche des dépenses qui donne sa valeur à la fête, c'est la convivialité. La joie de se retrouver donne du bonheur, quel que soit le budget.

Fêtes traditionnelles qui assurent la continuité du vécu commun.

Fêtes de famille où l'enfant, parmi les siens, franchit les étapes de la vie.

Fêtes entre jeunes, où se partage le plaisir d'entrer ensemble dans l'existence.

Sans oublier l'art de faire du quotidien une fête, avec les attentions, les surprises, la tendresse qui conjurent les routines. Crédit accordé au bonheur... en 365 jours sans frais !

## LA JOIE DE VIVRE

C'est le plus primaire et le plus profond des sentiments. Le plus oublié par des adultes écartelés entre l'être et le paraître ; la vie et la survie, mais le plus spontané chez l'enfant. Il n'y a qu'à le laisser prendre racine et le cultiver au fil des années.

## ● Être bien avec soi-même

Les sensations de plénitude, le sentiment de liberté, d'osmose avec la nature éprouvés dès le départ s'inscriront pour toujours dans la vie de votre enfant. Réjouissez-vous. Votre enfant s'immerge dans la joie d'exister : en grandissant et jusque dans l'âge adulte, il saura renaître à cette joie inscrite en lui.

## LAISSER L'ENFANT À LA JOIE D'EXISTER

Des instants où tout est bon, où le temps suspend son vol à l'émerveillement.

- Faites-lui dès le berceau prendre des bains de musiques douces.
- Abandonnez-le à la contemplation de la coccinelle qui dit la bonne aventure au creux de sa main.
- Donnez-lui le goût du silence empli de tendresse sans paroles.

- Laissez-lui des instants de solitude, de liberté qu'il n'ait pas à raconter.

- Faites-lui découvrir la joie sans témoin de se promener, de lire ou de dessiner des jardins secrets.
- Laissez-le danser à sa façon, les pieds dans la rosée, sous les chants qui lui tombent du ciel.
- Offrez-lui de se rouler dans l'herbe, ivre de la beauté du monde.

## ● Apprendre à aimer

« Qu'est-ce qui fait le bonheur ? » vous demandera-t-il un jour.

Direz-vous « la fortune », qui peut glisser entre les doigts ?

Direz-vous « la maison », qu'un tremblement peut ébranler ?

Direz-vous « le pouvoir », qui souvent se bâtit sur le mépris ?

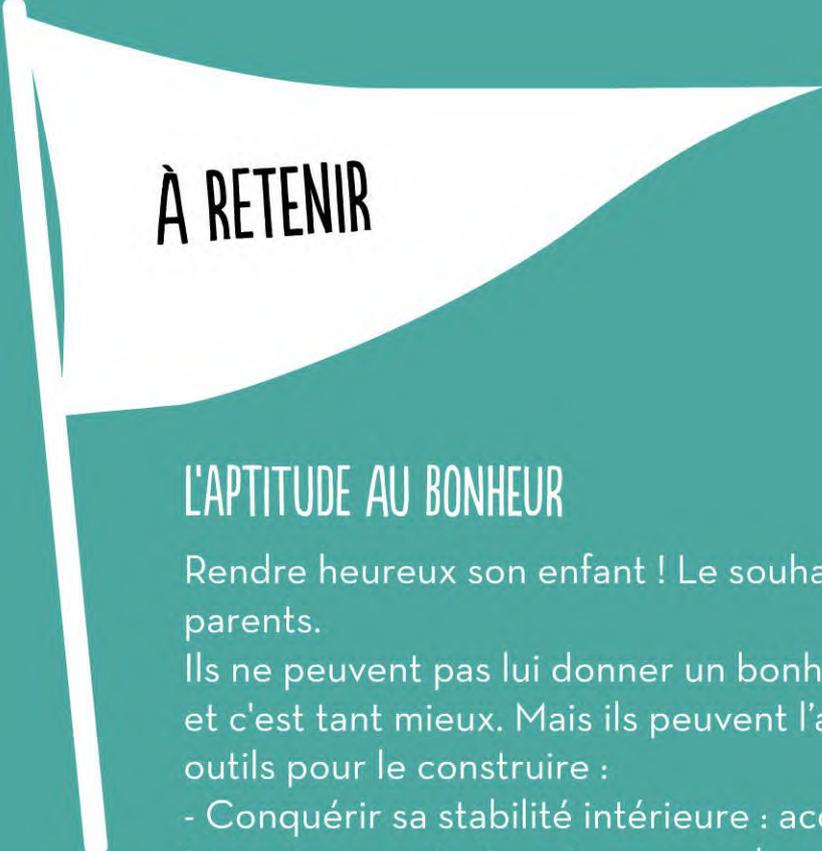
Mieux vaudra répondre « l'amour ». C'est une valeur sûre, c'est la demeure du cœur, c'est le pouvoir d'être.

Évidemment, la réciprocité, la certitude, la tranquillité ne sont pas toujours au rendez-vous. La ligne de cœur parfois se brise. L'amour a ses tourmentes que chacun connaît... Mais pourquoi se dire qu'on doit aimer et être aimé d'emblée parfaitement ? Rien n'échappe à la nécessité de l'humilité. Tout s'enrichit de nouveaux départs. Le bonheur est un cheminement.

Ce qu'enseigne la vie de parent ?

Apprendre à aimer aux enfants, c'est apprendre soi-même à aimer. D'un amour qui ouvre les bras pour accueillir et puis laisser partir. Pas le plus facile, mais le plus vrai.

*Le bien le plus précieux pour votre enfant ?  
Le bonheur de recevoir et de donner.  
Une richesse qui mène de l'avoir à l'être,  
de soi aux autres.  
Au cœur de l'humain.*



## À RETENIR

### L'APTITUDE AU BONHEUR

Rendre heureux son enfant ! Le souhait de tous les parents.

Ils ne peuvent pas lui donner un bonheur « prêt à poser » et c'est tant mieux. Mais ils peuvent l'aider à forger des outils pour le construire :

- Conquérir sa stabilité intérieure : accepter que ses désirs tyranniques soient, mais assumer leur non-satisfaction et leur limitation. Accepter que les émotions déstabilisantes soient, mais refuser de les héberger.

- Gérer les trois temps de l'existence : libérer le passé de ses regrets et rendre bonnes ses leçons. Libérer le futur de ses fatalités pour oser le créer. Libérer le présent des écartèlements pour en faire un temps fort.

- S'accorder au souffle de la vie et ce faisant, lui donner du sens : recevoir et donner, en osmose avec le monde. Aimer. Répondre présent sur le chantier d'un bonheur à conquérir et à partager.

- Et puis rester en éveil. Savoir s'émerveiller épargnera à votre enfant ce regret si répandu : « J'avais tout pour être heureux, je ne m'en rendais pas compte. »

Vivre consciemment fait du présent un véritable présent. Celui de la vie pleine.



## LE CHOIX DE CONSTRUIRE ENVERS ET CONTRE TOUT

Ce début de millénaire secoue les vieilles servitudes. La longue marche du futur commence dans les remises en question.

Pour les parents, elle lance un défi : développer chez les jeunes le désir de bâtir aujourd'hui mieux qu'hier.



### CONSTRUIRE AUJOURD'HUI LES FONDATIONS DE DEMAIN

Le présent construit des fondations. C'est le temps du choix, le vrai chef du chantier qui décide du lendemain.

Il faut donc dès maintenant donner à l'enfant de bons outils.

#### LA CAPACITÉ DE PRÉVOIR

« Mieux vaut prévenir que guérir », voilà la dure leçon à tirer du passé. Une devise incontournable pour la nouvelle génération. Dès le départ, l'enfant peut apprendre le rapport de cause à effet : sa tarte est réussie parce qu'il a bien suivi la recette ; son chat s'est échappé parce qu'il a oublié de fermer la porte...

Pour montrer le lien entre la cause et l'effet, toutes les occasions sont bonnes :

- Lisez ou racontez une histoire. À un moment, arrêtez-vous et demandez : « Pourquoi le corbeau n'a-t-il plus son fromage ? » ; « Que se passera-t-il si le roi perd son anneau magique ? »

- Mettez côte à côte ses actes et leurs conséquences : il a bien fait ses devoirs donc il peut regarder son émission préférée ; s'il économise, il pourra s'offrir une nouvelle raquette de tennis...

- Commentez vos propres expériences. « J'ai eu un PV parce que j'ai dépassé la limitation de vitesse... » ; « On n'est pas obligé de sortir sous la neige puisque j'ai fait des provisions... »

- Questionnez-le sur ce qu'il veut faire. « Comment penses-tu confectionner un coffre à jouets pour ton frère ? » ; « Comment vas-tu te préparer à ce concours de Scrabble® ? »

La prévision des conséquences implique la concentration sur les choix du présent. Aujourd'hui est le temps des semilles. Qui sème consciemment récoltera demain ce qui lui convient.

## LA CONCENTRATION

L'enfant qui « zappe » dans la vie comme avec sa télécommande ne sait plus être présent à ce qu'il fait. Zapper, c'est tout commencer sans aller jusqu'au bout, se disperser, toujours insatisfait. Perdre le fil de son temps.

Posez deux principes pour le soustraire au « zapping » :

- Un temps pour chaque chose.
- Ce qui est commencé doit être terminé.

## FAVORISER LA CONCENTRATION

### ● Épargnez à votre enfant le bruit en continu

La télé, la musique à tue-tête entraînent la dispersion.

Dès le départ, habituez l'enfant à jouer, à faire ses devoirs ou à lire en silence.

### ● Donnez-lui le goût de l'ordre

Rien de tel pour sortir de ses gonds qu'un espace encombré où l'on ne retrouve pas ses affaires. Prendre du temps pour ranger en fait gagner pour travailler.

### ● Apprenez-lui à faire un emploi du temps

Il terminera une tâche avant de passer à une autre, au lieu d'entreprendre plusieurs choses à la fois.

### ● Encouragez ses efforts d'attention

Valorisez les œuvres qu'il réalise avec patience et minutie, coloriage, découpage, modelage, décoration d'un gâteau.... Motivez-le par le plaisir avec des jeux d'observation, de mémorisation, de logique.

La concentration nécessite de maintenir un équilibre entre les activités sédentaires et les activités physiques, entre le travail et le repos. Elle nécessite aussi une implication dans l'action présente sans désirs, peurs ou regrets parasites. Si l'enfant peut les exprimer, il se recentrera mieux sur sa tâche.



Indispensables pour agir, réaliser, construire l'avenir, l'effort et la créativité s'inscrivent dans le mouvement de la vie.

### L'EFFORT, AU CŒUR DE L'AVENTURE

La passivité donne un sentiment d'impuissance qui soumet aux tentations de la fuite.

L'effort au contraire développe un sentiment de compétence. Né d'une décision, il tend vers un but qui anime le futur. Pour le jeune, il transforme l'existence en aventure. « Ne cherchez pas à faire de l'éducation une suite de plaisirs, écrit André Maurois. Seul l'effort donne à l'esprit de la vigueur. »

La volonté se muscle autant que les biceps !

- Entraînez votre enfant à tester sa détermination, sa continuité, à mériter ce qu'il désire. S'impliquer pour remporter un prix, organiser un travail d'équipe, faire de l'escalade... autant d'efforts qui lui valent des félicitations méritées, lui forgent un mental de vainqueur. Dans cet esprit, vous pourrez faire du travail scolaire une occasion de développer sa volonté.

- Aidez-le à aller le plus loin possible sur le chemin qui lui convient, avec le droit à l'erreur, dans le respect de lui-même et des autres. Vous le stimulerez en évitant deux écueils : l'absence d'exigence qui incite à la stagnation et une exigence excessive qui décourage, rendant le but inaccessible.

Construire demande de la persévérance par tous les temps. Mais n'est-ce pas une chance pour un jeune de construire l'avenir en se construisant lui-même ?

### LA CAPACITÉ D'INNOVER, CLÉ DE L'AVENIR

À une époque où l'imprévu est prévisible, la réactivité, la débrouillardise, l'innovation sont bienvenues. Dès le départ, les occasions d'imaginer, d'inventer, ne manquent pas : jeux, activités artistiques, bricolage, recyclage des matériaux, etc.

L'enfant créatif saura trouver des solutions en cas d'imprévu. Un précieux bagage de vie et de survie !

## LIBÉRER DANS L'ENFANT UN CRÉATEUR

### ● **Laissez-le seul face à des obstacles**

N'ayez pas peur de sa solitude. Dès son jeune âge, pour se tirer d'affaire, il deviendra ingénieux. Il s'aidera d'une chaise pour se relever, transformera des tenailles en ouvre-boîte, rentrera par la fenêtre s'il a perdu la clé.

### ● **Stimulez sa curiosité**

Il veut tout savoir ? Incitez-le à chercher des réponses auprès des aînés, dans ses premières encyclopédies, sur Internet, etc.

### ● **Développez son esprit d'initiative.**

Arrêtez-vous au milieu d'une histoire : « Qu'est-ce que tu ferais, toi, pour sortir de cette impasse ? » Arrêtez-vous en plein boulevard : « À toi de retrouver le chemin pour rentrer. Quels sont tes repères ? »

### ● **Sollicitez son intelligence pratique**

Montrez-lui votre robot ménager en pièces détachées : « Essaie de le remonter. » Laissez-le chercher comment réparer le tricycle du petit voisin...

### ● **Encouragez son désir d'expérimenter**

Inventer sa première « recette du chef » vaut bien de la farine un peu partout ! Se lancer dans la fabrication d'une colonne à CD vaut bien le chantier dans le garage... Aujourd'hui, c'est exceptionnel, l'ordre et la propreté seront exigés la prochaine fois.

### ● **Acceptez ses erreurs**

Les échecs n'ont pas d'importance pour votre bricoleur en herbe, votre marmiton, votre apprenti mécanicien. Veillez seulement à ce que votre passionné de physique ou de biologie ne se laisse pas déborder par ses inventions !

---

Ceux qui n'osent pas essayer, innover, s'enlisent dans la monotonie. Faites de votre enfant un amoureux de la découverte, sa vie se remplira de surprises.



## L'ENTHOUSIASME, UNE ÉNERGIE DE BÂTISSEUR

Le carburant de la jeunesse, c'est l'enthousiasme. Aux éducateurs de le préserver envers et contre tout. Pour aller de l'avant, les jeunes doivent sentir qu'en posant leur pierre, ils contribuent à bâtir l'avenir.

### UN REGARD DE BÂTISSEUR SUR LA RÉALITÉ

Au nom du réalisme, certains ne parlent que du pire. L'éducation a le devoir de prendre en compte les difficultés, mais l'espérance est sa raison d'être : comment accueillir un enfant qui demande à grandir, comment l'accompagner dans sa croissance si on le prive, au départ, du désir de l'avenir, quel que soit le contexte ?

Certes, la planète souffre, l'état d'urgence est déclaré. Mais cela peut être une exhortation à l'effort pour s'en sortir.

Certes, le monde ne sera pas meilleur du jour au lendemain. Les changements passent par des options politiques, économiques, nationales, internationales et cette évolution se fait lentement. Mais pourquoi vouloir appuyer de surcroît sur le frein du découragement ?

Certes, les parents ne peuvent pas tout. Mais ils ont la motivation la plus forte qui soit : le bonheur de leurs enfants. L'avenir les concerne dans leur chair. Et ils ont le pouvoir inaliénable de l'orienter, ici et maintenant, en éduquant au respect les hommes et les femmes de demain.

Nul ne peut nier les secousses et les risques actuels, mais voyez la convergence montante des bonnes volontés.

Il y a aujourd'hui des prises de conscience, des innovations responsables, des actions solidaires, des engagements désintéressés, de magnifiques combats pour la vie.

Il y a des inventeurs au service de la paix, des hommes et des femmes qui se consacrent à sauver les plantes, les animaux, les humains, à proclamer leur droit au respect, des scientifiques approchant l'unité de la création, des religieux de toutes les traditions qui plaident pour la tolérance... et tant d'autres encore.

Des hommes et des femmes qui, au lieu de haïr, mènent le combat de l'amour.

Il y a des ados qui replantent des arbres et ramassent sur la plage les oiseaux mazoutés, des écoliers de toutes couleurs qui se comprennent au-delà des

divergences, des jeunes qui appellent les dirigeants à sauver la vie des générations futures<sup>1</sup>... et tant d'autres encore.

Des citoyens en herbe qui déjà font du monde leur patrie.

### LA PUISSANCE DE L'IDÉAL

Il faut sentir pleinement le poids des souffrances de la planète, en comprendre les leçons, pour ne pas se résigner, pour crier : « Plus jamais ça ! » Et vouloir se transformer pour que change le monde. S'unir à ceux qui poussent le même cri. Le tsunami de 2004 a entraîné une prise de conscience essentielle : « Les différences d'âge, de race, de nation, de culture ou de religion ont disparu au profit d'une prise de conscience de l'unité planétaire de l'humanité, dit Edgar Morin. [...] Ce jour-là, nous avons pris conscience de notre communauté de destin terrestre. Reste à enraciner dans les esprits l'idée de la Terre patrie commune, qui ne détruit pas les autres patries, mais qui les englobe et les embrasse. »

Déjà, de nombreux jeunes lucides, réalistes, dans le sillage de vétérans pionniers, sont entrés de plain-pied dans le nouveau millénaire.

Ces filles et ces garçons plantent sur l'avenir un arbre de vie.

Et, sûrement, chacun de vos enfants plantera le sien à côté du leur. À côté du vôtre !

*Racontez à vos enfants l'histoire  
des casseurs de cailloux.*

*À la question « Que fais-tu donc ? »  
le premier répond en maugréant : « Je casse des cailloux. »,  
le second répond en soupirant : « Je gagne ma croûte. »,  
et le troisième répond avec un grand sourire :  
« Je construis une cathédrale. »<sup>2</sup>*

1. Discours de Severn Cullis-Suzuki au Sommet de la Terre de Rio, dans le film de Jean-Paul Jaud : *Severn, la voix de nos enfants*.

2. D'après une fable attribuée à Charles Peguy.



## À RETENIR

### LA FORCE DE CONSTRUIRE

*« C'est quand on est occupé à une tâche qui sollicite au maximum nos forces et nos talents qu'on est le plus heureux.<sup>1</sup> »*

C'est ce bonheur-là que connaissent les bâtisseurs qui, malgré les tempêtes, luttent pour relever les défis de leur planète.

Et qui par tous les temps voient, avec chaque pierre, s'élever un nouvel édifice.

Le bonheur aussi des parents d'aujourd'hui, voyant à chaque instant s'élever l'homme dans l'enfant.

---

1. Mihaly Csikszentmihalyi In *L'Actualité*, Montréal, août 2003.



# CONCLUSION

Est-il possible de conclure ?

Aucune clé ne saurait fermer ce livre.

Il reste ouvert sur un futur à choisir qui donne la chance immense de pouvoir participer à la gestation de l'homme nouveau, du monde à venir.

« Step by step », pas-à-pas... C'est la phrase têtue, ô combien attentive des parents qui apprennent au petit à marcher. Et voilà que filant désormais devant eux, il les prend par la main et les embarque sans ménagement : « Plus loin, plus vite ! »

*Le bon tour des enfants d'aujourd'hui ?  
Entraîner leurs parents dans leur aventure  
envers et contre tout !*



# BOÎTE À OUTILS

## 1 - Posez les valises du passé

Oser un « relooking » .....	5
Aimer sa vie .....	9

## 2 - Restez zen

Rester en possession de soi-même .....	12
Sortir la tête de l'eau .....	14

## 3 - Puisez dans votre amour

Entretenir la chaleur du foyer .....	19
Rester présent avec peu de temps .....	21

## 4 - Fiez-vous à votre bon sens

Rester sur la voie du juste milieu .....	25
Éclairer les priorités des parents séparés .....	26

## 5 - Gardez confiance en votre exemple

Susciter le désir d'imiter .....	30
Aider l'enfant à affronter l'imprévu .....	31

## 6 - Croyez en votre autorité

Faciliter le respect de la règle .....	34
Donner tout son sens à l'autorité .....	36

## 7 - Faites la chasse à la peur

Jouer à chasser les fantômes .....	41
Pratiquer la respiration anti-trac .....	44

## 8 - Armez votre enfant contre la violence

Rassurer le benjamin face aux actualités .....	48
Favoriser un retour à la confiance .....	50

## 9 - Lancez une mission anti-addiction

Informé sans déformer .....	55
Permettre à l'enfant d'affirmer ses positions.....	57

## 10 - Dégonflez la pression

Préserver des haltes au fil des jours .....	63
Faire le tri de ses désirs .....	64

## 11 - L'estime de soi, un capital pour votre enfant

Offrir le plaisir de réussir .....	69
Rendre un échec constructif.....	70

## 12 - Un mental positif, sa carte à débit illimité

Entrer dans la logique du succès .....	75
Utiliser l'autosuggestion positive .....	76

## 13 - L'autonomie, son brevet de pilote

Faciliter la rencontre avec soi-même .....	79
Aller vers plus de maturité.....	80

## 14 - L'aptitude à rebondir, son assurance tous risques

Jouer avec l'imprévu .....	85
Faire face à des restrictions.....	89

## 15 - L'amitié avec la nature

Découvrir des plantes extraordinaires .....	97
Prendre en charge son chien.....	99

## 16 - Des « éco-gestes » pour la planète

Embaucher le petit pour la « chasse au gaspi » .....	103
Trouver la réponse de « l'écolo futé » .....	105

## 17 - Le « vivre en paix »

Négocier la bonne entente .....	109
Dénouer une querelle .....	112

**18 - Le sens de la solidarité humaine**

Jouer à prendre et à donner .....	116
Favoriser l'ouverture au partage.....	119

**19 - Le bonheur autrement**

Évoquer la mort en douceur .....	125
Laisser l'enfant à la joie d'exister .....	128

**20 - Le choix de construire envers et contre tout**

Favoriser la concentration .....	132
Libérer dans l'enfant un créateur.....	134



# BIBLIOGRAPHIE

## ● Pistes de réflexion pour les parents

BRAZELTON Thomas Berry, GREESPAN Stanley I., *Ce qu'un enfant doit avoir*, Stock-Pernoud, 2001.

CYRULNIK Boris, *Les vilains petits canards*, Odile Jacob, 2004.

DUCLOS Germain, *L'Estime de soi des parents*, Hôpital Sainte-Justine, 2010.

DUMESNIL François, *Être parent ça s'apprend*, Marabout, 2012.

GILBERT Marie, *Aidez votre enfant à réussir sa vie. L'attitude constructive*, Éditions de l'Homme, 2009.

GILBERT Marie, *Je fais confiance !*, collection « Parents heureux », Eyrolles, 2014.

GORDON Thomas, *Parents efficaces*, Marabout, 2013.

LECOMTE Jacques, *Donner un sens à sa vie*, Odile Jacob, 2007.

SELIGMAN Martin, *La Force de l'optimisme*, Pocket, 2012.

## ● Loisirs partagés pour mieux communiquer

GILBERT Marie, *Grandir avec les mots. Aimer, rire et créer*, Chronique sociale, 2011.

GILBERT Marie, *Éduquer son enfant en cuisinant*, Chronique sociale, 2012.

SAINT-JAMES Guillaume, *Mon imagier photo musical + CD*, Fuzeau, (3 ans et plus).

## ● Questions et réponses

COUCHARRIÈRE Sophie, *Le livre qui fait parler les parents et les enfants de 3 à 6 ans ; Le livre qui fait parler les parents et les enfants de 7 à 10 ans*, Flammarion, 2011.

TOZZI Michel, *La morale, ça se discute*, Albin Michel, 2014, (8-12 ans).

Coll. « Hydrogène », Éditions de La Martinière (Adolescents).

Coll. « Philosopher », Le Pommier, (Adolescents).

## ● Échanges pour aller vers la paix

BEN JELLOUN Tahar, *Le Racisme expliqué à ma fille*, Seuil, Le Livre de Poche, 2009, (8-14 ans).

ÉPIN Bernard, BLOCH Serge, *Le Grand Livre du jeune citoyen*, Rue du monde, 2005, (9 ans).

HINTZY Jacques, Unicef, *Tous les enfants du monde ont les mêmes droits*, Gallimard, 2003, (8 ans).

PERRAULT Gilles, *Pourquoi les guerres ?*, Seuil, 1993, (avec des enfants de 11-12 ans).

SEMELIN Jacques, *La Non-Violence expliquée à mes filles*, Seuil, 2000, (pour ses filles de 13 et 18 ans).

### ● Actions pour l'environnement

BOUttIER-GUÉRIVE Gaëlle, THOUVENOT Thierry, *Les Gestes écologiques au quotidien*, Seuil, (Adolescents).

CHEISSOUX Denis, DENHEZ Frédéric, *La biodiversité, c'est la vie !*, en partenariat avec le ministère de l'Environnement, Hoëbeke, 2012, (8-10 ans).

JANKÉLIOWITCH Anne, BOURSEILLER Philippe, *50 gestes pour la Terre*, Éditions de La Martinière, 2007.

### ● Histoires d'hommes et de femmes remarquables

Collectif, *Le Grand Livre des héros*, Fleurus, 2007, (3-6 ans).

PELT Jean-Marie, *Héros d'humanité*, Flammarion, 2013, (Adolescents).

Coll. « De vie en vie », Milan, (10 ans et plus).

Coll. « Documents en bandes dessinées », *Martin Luther King ; Nelson Mandela*, Oskar éditions, (7 ans et plus).