

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent.

Adele Faber et Elaine Mazlish

Editions du Phare ; 1980, édition revue et augmentée en 2016.

Notes personnelles :

Ce livre est désigné en quatrième de couverture comme étant « la Bible des parents ». Donc... il faut le lire et l'appliquer !

Les auteures sont des canadiennes (britanniques) et font part ici de leurs expériences d'ateliers de formation des parents, qui sont inspirés de l'enseignement d'un pédagogue juif expatrié, Haim Ginott.

J'ai énormément aimé ce que dit ce livre ; et j'ai croisé une famille où cela se pratiquait depuis quinze ans : c'est juste la bonne façon d'épanouir des enfants ! So...

Les livres publiés par ces auteures, avec leurs titres anglais :

Parents épanouis, enfants épanouis. (Liberated parents / Liberated children.)

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent. (How to talk so kids will listen and listen so kids will talk.)

Frères et sœurs sans rivalité. (Siblings without rivalry.)

Parler pour que les enfants apprennent à la maison et à l'école. (How to talk so kids can learn.)

Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent.

Etre le parent que vous avez toujours voulu être.

Et par un autre tandem : la fille d'une des auteures et une autre pédagogue :

Parler pour que les tout-petits écoutent.

Comment parler quand les enfants n'écoutent pas.

L'intention des auteures est celle-ci :

« Notre but n'est pas de présenter une série de techniques de manipulation du comportement, capables d'entraîner une réaction automatique. Notre but est de nous adresser à ce qu'il y a de meilleur chez nos enfants : leur intelligence, leur initiative, leur sens des responsabilités, leur sens de l'humour, leur capacité à être sensibles aux besoins des autres. Nous voulons mettre fin aux discours qui blessent l'âme et recherchons un langage qui nourrit l'estime de soi. »

Les buts de cette méthode de communication sont :

Nous voulons nous sentir à l'aise dans notre peau et d'aider les autres à se sentir à l'aise.

Nous voulons exclure le blâme et la réprimande.

Nous voulons trouver une façon d'être plus sensibles aux sentiments les uns des autres.

Nous voulons pouvoir exprimer notre colère ou notre irritation, sans pour autant causer du tort aux autres.

Nous voulons respecter les besoins des enfants ; et nos propres besoins.

Nous voulons permettre aux enfants d'acquérir le sens des responsabilités tout en tenant compte d'autrui.

Nous voulons rompre le cycle du langage nocif et transmettre un langage positif qui fera souche.

Une vie calme et sans conflits avec de jeunes enfants, cela n'existe pas. Etre parents, c'est épuisant. MAIS... Si nous laissons mille et une chances à nos enfants, nous devons nous laisser mille et deux chances comme parents !

Même quand cette méthode ne semble pas fonctionner, elle fonctionne ! (Cela mettra du temps à se voir, c'est tout...)

I. Aider les enfants aux prises avec leurs sentiments.

Cette méthode de considération des relations parents-enfants et de formulation des phrases à échanger part d'un constat : **il y a un lien direct entre les sentiments des enfants et leurs comportements**. Quand ils se sentent bien, ils se comportent bien. On peut donc les aider à aller bien en accueillant leurs sentiments ; et en leur manifestant que leurs parents (qui sont si importants dans leurs vies) comprennent ce qu'ils ressentent et vivent. Et... ils ont le droit de connaître nos sentiments et ont la capacité de les prendre en compte !

Ce dont j'ai besoin, quel que soit mon âge, c'est de me sentir écouté et reconnu dans mes impressions, compris. Cela m'aide, en plus, à me situer face à mon problème et à y trouver des solutions. Mais voilà : le langage empathique ne nous est pas naturel ; nous ne l'avons pas appris ; nous allons donc l'apprendre !

Pour aider les enfants aux prises avec leurs sentiments (par étapes successives) :

1. Ecoutez avec toute votre attention. Soyez réellement empathiques.
2. Accueillez les sentiments à l'aide d'un mot : « Oh ! Hum... Ah ! »
3. Nommez les sentiments. Décrivez-les.
4. Utilisez l'imaginaire pour leur offrir ce qu'ils désirent : « Moi aussi, j'aimerais bien que... »

Nous n'allons pas manipuler l'enfant : nous allons nous intéresser réellement à lui ! Si notre attitude n'est pas vraie, toutes nos paroles apprises n'y pourront rien.

Tenir compte des sentiments positifs de l'enfant ne présente aucun problème. Ce sont ses sentiments négatifs qui nous agressent, et envers lesquels nous devons résister à la tentation de les nier, de les minimiser, ou de les moraliser (« ce n'est pas bien de... »). Nous devons les accueillir. Point. Pas demander des comptes à l'enfant (« pourquoi ? ») ou les évaluer (« tout ça pour ça ? »). Les enfants n'ont pas besoin que leurs parents soient d'accord avec eux ; ils ont besoin qu'ils soient avec eux, ils ont besoin d'être reconnus. Il ne faut pas dire « je te comprends », car cette expression est toujours suspecte ; il faut décrire les sentiments que l'on croit comprendre : « vivre cela pour la première fois sans y être préparé, c'est désesparant.. ». Si l'on ne sait pas quoi dire, la phrase passe-partout qui fonctionne est : « Ce sont des sentiments très pénibles à vivre... » On peut aussi proposer à l'enfant de dessiner ses sentiments : « Montre-moi à quel point tu es en colère... » Faire cela, ce n'est pas être permissif : c'est laisser l'enfant s'exprimer ; après, on a le droit de répondre : « eh bien, je ne suis pas d'accord avec cette violence... » Nous ne devons pas donner de solutions toutes faites aux enfants : nous devons les aider à affronter leurs problèmes et à y trouver des solutions.

II. Susciter la coopération.

Quand une chose importune les enfants, ils nous le font savoir très clairement.

L'adulte a besoin d'ordre, de propreté, de courtoisie, de routine. C'est le dernier souci des enfants ! Cette divergence d'attentes est la source de la majorité des conflits familiaux. Les parents veulent que l'enfant se comporte selon leurs attentes et celles de la société. C'est épuisant ! Et plus les parents insistent, plus les enfants résistent... Si une méthode ne porte pas ses fruits, je peux en essayer une autre : je finirais bien par savoir laquelle est la mieux adaptée à mon enfant.

Pour susciter la coopération (un de ces points, c'est au choix) :

- Décrivez ce que vous voyez ou décrivez le problème. (Cela évite de dire « tu » !)
- Donnez des renseignements. Expliquez.
- Dites-le en un mot : « la porte ! » ; « le chien ! » ; « les mains ! » ; « pyjama ! »...
- Parlez de vos sentiments.

- Ecrivez une note, une lettre, un post-it.

Décrire une situation, cela évite de rechercher un coupable : c'est ainsi ! On traite un problème. Et on va le traiter... ensemble !

Bien entendu, il nous faut éviter les mots blessants et accusateurs. Il faut éviter de leur coller une étiquette, qui va devenir leur prison mentale. « Tu es maladroit ! » = « Je suis structurellement un maladroit ! » Si vous voulez que cela se fasse immédiatement, mettez-y le ton !

Si je ne me sens pas compris par l'enfant, je dois me poser des questions plus fines : ma demande est-elle réaliste pour l'âge de l'enfant ? ma demande est-elle déraisonnable pour lui ? puis-je lui laisser le choix du moment où il pourra le faire ? puis-je lui laisser le choix de la manière de le faire ? y a-t-il quelque chose à aménager dans la maison pour que ce soit possible (rangements, objets posés plus bas) ?

Rien ne tel qu'un peu d'humour !

Rien ne sert de répéter : demandez à l'enfant s'il vous a entendu, demandez-lui de répéter ce que vous avez dit.

Donner des renseignements, expliquer, c'est prendre l'enfant pour un grand, le responsabiliser ; il le vit comme un geste de confiance. En plus, il apprend quelque chose d'utile à vie ! Mais il ne faut pas donner un renseignement qu'il connaît déjà : il n'est pas stupide.

Ne dire qu'un mot, c'est très efficace avec des adolescents : cela leur épargne un sermon, et cela les laisse l'initiative de faire comme ils veulent. Mais il ne faut jamais utiliser son prénom ! Dire « Suzanne ! », c'est identifier son prénom, donc sa personne, à un problème !

On a le droit de dire ce que l'on ressent : « le moment n'est pas bien choisi pour cela » ; « je me sens irritable mais tu n'y es pour rien ; je te dirai quand je serai disponible ». D'ordinaire, si je respecte les sentiments de mon enfant, mon enfant respectera mes sentiments. Et si j'ai affaire à un impertinent pour qui « on s'en fiche », on peut rétorquer : « Pas moi. Je ne me sens pas de la façon dont je me sens ; ni dont tu te sens. Et je m'attends à ce que dans notre famille on respecte les sentiments des autres ! » Mais on peut aussi toujours avoir recours à un regard objectif qu'à un regard subjectif : « je suis en colère parce que tu maltraites le chien ! » => « je m'attends à ce que tu sois gentil avec les animaux. »

Ecrire un mot à l'enfant est souvent bien pris : ils sont conscients qu'on a pris le temps et la peine de leur écrire. Les petits, même s'ils ne savent pas lire, aiment ça. En plus, cela permet l'humour ou l'inventivité (les alexandrins, la décoration, etc.).

III. Remplacer la punition.

Nous avons subi des punitions ; nous en passer ne va pas nous être facile. Mais luttons contre ce réflexe acquis. Nous entendre dire des bêtises est déjà un progrès : nous en prenons conscience ! ;)

Punir entraîne chez l'enfant des sentiments de haine, de vengeance, de défi, de culpabilité, de mépris, ou d'humiliation. La punition est une coercition. Elle ne fait que rendre résistant à la punition, ou à éviter le sentiment de culpabilité dans la mesure où l'on paiera puis on effacera la dette... sans avoir réparé le tort causé ou réparé le problème engendré ! Punir, c'est empêcher l'enfant de faire face à sa mauvaise conduite. Par quoi va-t-on remplacer la punition ? Par les conséquences naturelles du comportement de l'enfant : « Tu abîmes mes affaires ? Très bien ; je ne te prête plus rien. »

Nous devons avant tout considérer l'enfant comme étant un problème à corriger. Nous devons renoncer à penser qu'en tant qu'adulte nous avons toujours la solution adaptée. Et nous devons cesser de présumer que l'enfant va abuser de notre faiblesse si nous ne sommes pas assez fermes. Prendre le temps et la patience de réaliser les étapes de cette méthode, c'est transmettre ce message essentiel : l'enfant n'est ni notre victime ni notre ennemi, c'est notre collaborateur. En proposant à l'enfant de collaborer à résoudre le problème, en leur fournissant des outils, nous les

aidons à résoudre les problèmes du quotidien à la maison... et ceux du futur dans la société !

Nous devons remplacer le « mais » par « le problème c'est que... ». Nous ne devons pas demander « pourquoi as-tu... ? » ou « pourquoi n'as-tu pas... ? », car c'est ressenti comme une accusation. Nous devons transmettre le message suivant : « c'est toi qui sais ce qu'il faut faire... mais si tu as besoin de quelqu'un pour t'aider, je serai là... ».

Même un petit enfant (qui ne parle pas), entend et comprend ! Peut-être qu'il faudra lui répéter plusieurs fois les renseignements, mais ce n'est pas dégradant pour lui : il a le droit d'avoir besoin de répétitions.

Pour remplacer la punition (par étapes successives) :

1. Indiquez à l'enfant une façon de se rendre utile.
2. Exprimez-lui fortement votre désaccord (sans attaquer sa personnalité).
3. Formulez vos attentes.
4. Montrez-lui comment redresser la situation.
5. Offrez-lui un choix.
6. Passez à l'action.

Pas besoin d'attendre que l'enfant ait mal agi pour régler les problèmes !

Pour résoudre un problème (par étapes successives) :

1. Parlez des sentiments et des besoins de l'enfant. « J'imagine que tu dois te sentir... »
2. Parlez de vos propres sentiments et besoins. « Voici comment je me sens à ce sujet... »
3. Faites ensemble un remue-méninges pour trouver une solution mutuellement acceptable. En commençant par l'enfant : idéalement, qu'il fournisse la première proposition. « On écrit toutes les idées. »
4. Ecrivez toutes les idées, sans les évaluer.
5. Choisissez les suggestions que vous aimez ; celles que vous n'aimez pas ; et celles auxquelles vous prévoyez de donner suite. « Je ne serai pas à l'aise avec ceci parce que... » / « C'est une chose que je pourrais faire, il me semble. »
6. Planifier la concrétisation : quelles seront les étapes ? qui sera responsable de quoi ? quand cela devra-t-il être fait ?

On peut être confronté à la délation au sein de la fratrie. La réponse adaptée est : « Cela ne m'intéresse pas de savoir qui l'a fait. Je n'ai pas envie de blâmer qui que ce soit pour ce qui est arrivé dans le passé ; j'ai envie que les choses s'améliorent à l'avenir ! » Même réponse si l'enfant n'y croit pas : « Oui, tu dis toujours et tu ne fais jamais ! », on répond fermement : « Nous ne discutons pas du passé, nous construisons l'avenir ! »

L'enfant est parfois démuni et ne trouve que « désolé... » à dire. La réponse est : « Je suis content(e) d'entendre que tu es désolé. C'est la première étape. La seconde, c'est de te demander ce que tu peux faire à ce sujet... »

Il faut aussi se donner du temps : si l'on ne trouve pas de solution tout de suite, accordons-nous un délai. Respectons chacun... aussi dans son rythme et ses délais... De même, il faudra peut-être se repositionner plus tard autrement.

Avant de tenter de résoudre un problème, il faut être en paix, ou pour mieux dire, apaisé(e). Il faut que les parents et l'enfant soient tous deux en paix, en capacité de parler sereinement et de raisonner objectivement. Si l'enfant refuse de participer, passer par l'écrit : une petite lettre qui réclame des propositions, avec ou sans délai fixé selon les nécessités.

Plutôt que de laisser les conséquences se produire, on peut aussi prévenir et se protéger en amont : protéger ses biens (fermer les placards, ranger ses clés, etc.) ; protéger les autres (expliquer ce qui est dangereux) ; protéger soi-même (savoir quand on est fatigué) ; protéger son enfant (refuser des choses et proposer d'autres choix) ; protéger la relation avec son enfant (savoir

exprimer aussi nos frustrations).

IV. Encourager l'autonomie.

Quand nous sommes en situation de dépendance et que quelqu'un nous aide, nous ressentons de la gratitude, certes, mais aussi de l'impuissance, de la mésestime de soi, de la frustration et de la colère. En tant que parents, la situation et les sentiments respectifs sont ambivalents : donner et permettre de se passer de soi. Il faut donc minimiser les sentiments de dépendance ; pas supprimer la dépendance. Acceptons que nous devons, paradoxalement, aider nos enfants que nous aimons à se séparer de nous ! De leur côté, les enfants ont aussi des sentiments ambivalents : ils veulent agir comme des grands, mais ont encore besoin d'être des enfants, de grandir petit à petit.

Pour encourager l'autonomie (par étapes successives) :

1. Présentez des choix à l'enfant.
2. Montrez-lui que vous respectez ses efforts.
3. Ne lui posez pas trop de questions.
4. Ne vous pressez pas de répondre à ses questions.
5. Encouragez-le à utiliser des ressources extérieures au foyer.
6. Ne supprimez pas l'espoir.

Pour favoriser l'autonomie, on peut aussi, simplement : le laisser son intimité physique et sa façon de s'habiller ; ne pas gérer les menus détails de sa vie ; ne pas parler de lui en sa présence (il n'est pas un objet, et il a une opinion qu'il peut exprimer) ; le laisser répondre ; lui laisser des délais ; ne pas abuser du mot « non ». Pour remplacer le « non », on peut : donner des renseignements ; accueillir les sentiments de l'enfant ; décrire le problème ; dire oui et fixer les conditions (« oui, quand tu auras fini de... ») ; se donner du temps pour formuler sa réponse : « laisse-moi y penser... ». Favoriser l'autonomie, ce n'est pas dire « c'est ton affaire, débrouille-toi », car ça, c'est se désintéresser de leurs problèmes, les abandonner. Au lieu de cela, il faut les aider à mettre de l'ordre dans leurs sentiments confus, formuler le problème sous la forme d'une question (« si je comprends bien, la question semble être : ... ? ») et se taire ensuite, faire des propositions sous la forme « que penses-tu de... ? ». Enfin, après que l'enfant a présenté ses solutions, on a le droit de lui dire ce qu'on en pense, et il a le droit de connaître les valeurs de ses parents pour se situer par rapport à elles (« cela me désole de penser que » / « je crois qu'il est important de »).

Certes, nous sommes toujours un peu pressés, et il nous paraît plus rapide et efficace de faire à la place des enfants. Mais, efforçons-nous de viser des fruits dans le long terme : il s'agit de faire grandir sa confiance en lui et éprouver sa capacité de décision. Persuadons-nous aussi que les échecs de nos enfants ne sont pas nos échecs.

Il ne faut pas dire « c'est facile » : car s'il réussit, il n'a rien fait de grand ; s'il échoue, il n'a même pas été capable de faire quelque chose de facile. Tandis que si l'on dit « ce n'est pas facile » / « ce n'est pas si facile » / « cela peut être difficile » : s'il réussit, il est fier de lui-même ; s'il échoue, il savait que cela pouvait arriver. De fait, du point de vue de l'enfant, si nous nous mettons à sa place et à son âge, beaucoup de choses peuvent être difficiles. On ne dit pas pour autant « c'est difficile pour toi » : c'est difficile pour tout le monde ! Si l'enfant dit « je ne sais pas » ou « laisse-moi tranquille », il faut l'écouter plus que l'inonder de questions, et lui laisser du temps : « quand tu seras prêt / décidé ».

Pour que nos conseils ne l'enferment pas dans une réponse, mais l'incitent à simplement essayer, la phrase utile est : « c'est parfois utile de... ».

Et plutôt que de répondre aux questions des enfants, mieux vaut s'en faire l'écho : « c'est une bonne question ! pourquoi... ? tu as une idée ? tu as commencé à y réfléchir ? » On doit aussi rediriger l'enfant vers des ressources extérieures : le médecin, le marchand de, la bibliothèque,

internet, etc.

Enfin, laissons de l'espoir à l'enfant, ne brisons pas ses rêves : l'enfant a besoin de faire ses expériences, de se confronter au réel, et de penser large et grand.

V. Utiliser les compliments.

L'opinion que l'on a de soi est extrêmement importante dans notre développement. Aidons nos enfants à avoir une bonne estime d'eux-mêmes. Pour cela, nous ne devons pas émettre de jugements sur l'action posée (« beau, bon, fantastique »), mais uniquement décrire de façon admirative les choses (« eh beh, voilà des couleurs bien assorties ! » / « chaque objet est rangé à sa place... » / « j'ai vraiment entendu de la conviction dans ta récitation »). Il faut décrire de façon détaillée ce que l'on voit ou ce que l'on ressent. Et l'on peut aussi résumer en un mot ou une phrase (« j'appelle ça de la persévérance ! » / « ça, c'est de la ponctualité ! » ; et non pas « tu es ponctuel » : on juge les choses, pas les gens !). Le but est de transmettre quelque chose de nouveau à son sujet, de lui donner une nouvelle image de lui-même. Le processus est simple ; ses retombées sont énormes ! C'est un réservoir d'assurance de soi : ce qu'il a réussi une fois, il pourra le refaire.

Utiliser les compliments pour l'estime de soi (au choix) :

- Décrivez ce que vous voyez.
- Décrivez de que vous ressentez.
- Résumez en un mot le comportement digne de louange. (« C'est ce que j'appelle... »)

Pourtant, soyons honnêtes : les compliments ne nous semblent pas justifiés. Bien faire quelque chose, après tout, nous semble normal ; et complimenter, n'est-ce pas ouvrir la porte à l'orgueil ? Tandis que nous avons la critique facile et la réprimande naturelle... Stop ! Notre responsabilité de parents est de faire l'inverse : complimenter, pas critiquer ! C'est nous qui devons permettre à notre enfant de se forger l'estime de soi ; pas à d'autres que nous ! Une récompense apporte un réconfort qui dure un moment ; une estime de soi apporte un bien être qui dure toute la vie...

VI. Aider les enfants à se libérer des rôles qui les empêchent de s'épanouir.

Il est trop facile et rapide de transmettre à notre enfant ce qu'on pense de lui : un regard, un soupir, une phrase de trop, un énervement durant lequel j'ai généralisé « tu es... » ! Mais il n'est pas impossible de construire une meilleure image de soi chez l'enfant...

Je peux aussi être l'avocat de mes enfants face aux professeurs, aux autres parents, etc. Et je ne dois pas me soucier de ce que font les enfants des autres : mon enfant est central.

Euh... et nous aussi, nous pouvons sortir de notre rôle de père autoritaire ou de mère étouffante !

Pour aider un enfant à se libérer d'un rôle qui l'empêche de s'épanouir (au choix) :

- Recherchez les occasions de lui présenter une nouvelle image de lui-même.
- Placez-le dans des situations qui lui permettent de se voir d'un œil différent.
- Faites en sorte qu'il vous entende dire des choses positives à son sujet.
- Donnez vous-même l'exemple du comportement que vous souhaitez lui inculquer.
- Soyez le coffre aux trésors de ses bons coups réussis dans le passé.
- Quand son comportement reflète l'ancienne image qu'il avait de lui-même, exprimez vos sentiments ou vos attentes.

VII. Tout mettre ensemble : cumulez ces diverses façons de faire !