

ANNE-SOPHIE THIRY

ET S'IL ÉTAIT POSSIBLE D'ÊTRE UN PARENT ÉQUILIBRÉ ?

Préface de Bruno Humbeeck



**OUTILS CONCRETS POUR
UN ACCOMPAGNEMENT PAS À PAS**

Racine

SOMMAIRE

PRÉFACE	4
AVANT-PROPOS	6
CHAPITRE 1 : L'ENFANT, LES ÉMOTIONS ET MOI	9
Semaine 1 : Avez-vous remarqué comme on peut se sentir seul·e avec nos enfants à certains moments ?	10
Semaine 2 : Poser sur le monde un regard de tendresse. N'est-ce pas à cela que nous invitent les enfants ?	16
Semaine 3 : « C'est toujours pareil avec toi, tu n'écoutes pas ! »	20
CHAPITRE 2 : IL·ELLE EXPLOSE POUR UN RIEN, ÇA VOUS PARLE ?	29
Semaine 1 : « Non, ne touche pas à ça ! Mais je viens de te le dire ! »	30
Semaine 2 : « Au secours ! J'en ai marre de ces crises de colère ! »	34
Semaine 3 : Parvenir à garder le cap dans la tempête	48
Semaine 4 : Et si nous regardions les réussites ?	53
CHAPITRE 3 : « CETTE FOIS, TU L'AS BIEN CHERCHÉ, TU VAS ÊTRE PUNI·E ! »	55
Semaine 1 : « Au coin ! Ça t'apprendra à mordre ta soeur ! »	56
Semaine 2 : « Si tu as un beau bulletin, je te payerai une tablette avec une pomme dessus ! »	66
Semaine 3 : « T'en as rien à foutre de moi ! »	70
Semaine 4 : « File dans ta chambre ! Tu redescendras quand tu seras calmé·e ! »	74
CHAPITRE 4 : ÇA Y EST, ÇA RECOMMENCE, ILS SE DISPUTENT ENCORE !	81
Semaine 1 : « Mais pourquoi c'est si compliqué ? »	82
Semaine 2 : « Vous n'allez quand même pas vous disputer pour cela ? »	86
Semaine 3 : « C'est rude à la récré ! »	92
Semaine 4 : « Il en a eu plus que moi ! C'est pas juste ! »	98
CHAPITRE 5 : JE CADRE, TU LIMITES, IL GRANDIT !	105
Semaine 1 : « Comment vous faites avec vos enfants, vous ? »	106
Semaine 2 : À quoi servent les limites et le cadre ?	112
Semaine 3 : « C'est parce que je t'aime que je te pose des limites ! »	118
Semaine 4 : Voulez-vous tuer dans l'œuf beaucoup de tensions ?	123

CHAPITRE 6 : IL SAIT DÉJÀ FAIRE ÇA, LE TIEN ? ... 129

- Semaine 1 :** « Vivement que... »
(Mais pas trop vite quand même !) 130
- Semaine 2 :** « Je voudrais qu'il devienne autonome...
Mais il a peur de tout ! » 136
- Semaine 3 :** L'expérience n'éclairerait-elle que soi-même ? 145
- Semaine 4 :** « Autonome, ok, mais alors aussi
pour l'ordi et la télé ! » 151

CHAPITRE 7 : CHEZ NOUS, IL Y A LE SCHTROUMPF À LUNETTES, GRINCHEUX, LE GROS CLOWN ET DORMEUR ! 159

- Semaine 1 :** Où il est question d'histoire de « Moumoule »
et des lunettes 160
- Semaine 2 :** « Et si j'enlève mes lunettes, qui puis-je voir ? » 166
- Semaine 3 :** « Parfois, j'aurais envie de clouer le bec
à ma belle-mère et de secouer un peu mon fils ! » 172
- Semaine 4 :** Apprécier sa valeur personnelle 180

CHAPITRE 8 : SE SÉPARER POUR GRANDIR, VRAIMENT ? 187

- Semaine 1 :** « Nous nous sommes mariés (ou pas),
avons eu des enfants, puis... » 188
- Semaine 2 :** La douleur, la tristesse, ça évolue 195
- Semaine 3 :** « Ne t'en vas pas... Encore un câlin ! »
(ou « Eh, t'es pressé-e ou quoi ? ») 203
- Semaine 4 :** Le vertige des transitions 210

CHAPITRE 9 : PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN D'EUX 215

- Semaine 1 :** Peut-on une fois pour toutes se débarrasser
de la culpabilité ? 216
- Semaine 2 :** Alliance éducative et compétence parentale 222
- Semaine 3 :** « Pourquoi il-elle s'énerve
quand moi ça me fait peur ? » 226
- Semaine 4 :** Gratitude pour le moment présent 232

BIBLIOGRAPHIE 236

L'AUTREMENT DIT 238

REMERCIEMENTS 240

PRÉFACE

S'autoriser à ne plus supporter des enfants que l'on aime par-dessus tout... Voilà bien une leçon fondamentale que l'on doit nécessairement prendre chaque fois que « devenu parent », on se donne pour mission de transformer cette petite boule de cris, de pensées incontrôlées, d'émotions mal calibrées et de mouvements désordonnés que l'on appelle un enfant en un adulte suffisamment épanoui pour trouver, dans le monde complexe qui est le nôtre, une place qui correspond à ses attentes tout en ne s'éloignant pas trop de celle qui définit nos aspirations.

Les parents « suffisamment bons », comme le dirait Winnicot, éprouvent effectivement tous, de temps en temps, l'envie de jeter leurs enfants par la fenêtre. Rien de plus normal que cela. L'éducation n'est pas un long fleuve tranquille et les enfants peuvent mettre beaucoup d'énergie à ne pas avancer dans la direction qu'on leur indique, au rythme que l'on souhaite leur voir prendre et par la voie que l'on juge la plus recommandable. Il est alors tout à fait salubre de se réserver le droit d'être tenté, juste dans sa tête évidemment et généralement furtivement, de les « envoyer promener » quand on ne parvient pas à les faire obéir alors que l'on sait à quel point c'est « pour leur bien », de « s'en délester » quand ils ne parviennent pas à exprimer d'une façon socialement acceptable des émotions que l'on était sans doute prêt à « accueillir », mais pas sous cette forme, de « s'en défaire » quand, par leurs conduites, ils nous font connaître leur ferme résolution de ne s'en référer à personne d'autre qu'à eux-mêmes pour juger ce qui est bon et ce qui ne l'est pas, de s'en « défaire momentanément » quand ils se montrent envahissants au moment précis où l'on désirait par-dessus tout avoir la paix ou de les faire taire quand ils ont pris l'option de préférer le cri à la parole alors que l'on rêvait de laisser s'éterniser un moment de silence.

Se donner le droit, juste par la force de l'imaginaire, d'envoyer symboliquement son enfant « par la fenêtre » n'est pas la marque d'une faille parentale, l'indice d'une faiblesse éducative ou le symptôme d'une maladie pédagogique. C'est même plutôt un signe de bonne santé. Seuls les parents mal assurés dans leur rôle et dans leur fonction refusent d'éprouver ce sentiment. Faisant raisonner dans leur tête une petite voix qui leur répète sans cesse « sois parfait-e, soit fort-e, fais un effort », ils prennent alors l'habit inconfortable de ces hyperparents qui, à force de se montrer trop exigeants vis-à-vis d'eux-mêmes, finissent par le devenir également par rapport à leurs enfants et mettent sous tension un acte éducatif qui gagne pourtant tellement à être réalisé dans le calme et dans la sérénité !

C'est là que le livre d'Anne-Sophie Thiry intervient tellement à propos. En proposant d'accompagner le parent dans cette épreuve quotidienne à laquelle ressemble parfois, et même parfois souvent ou souvent parfois, l'acte d'éduquer un enfant, cet ouvrage se révèle salutaire. Il permet de cheminer pas à pas avec le parent et de l'accompagner, sans brutalité, en mettant de la légèreté là où la lourdeur empêcherait d'avancer. Des « petits trucs », des « astuces », des « procédures » qui ne sont pas livrés comme des manières de faire « clé sur porte », mais des façons d'agir qui, parce qu'elles sont merveilleusement expliquées, rigoureusement mises en mots et délicieusement illustrées, permettent d'éclairer le parent-éducateur pour qu'il ne soit plus condamné à avancer dans l'obscurité en ignorant non seulement où ses pas le mènent, mais aussi où ils mènent ceux de son enfant.

Je n'avais pas encore lu le travail d'Anne-Sophie quand j'ai invité, dans un livre consacré à l'hyperparentalité et dans les conférences que je donnais sur le sujet, les parents à « laisser respirer leurs enfants ». Maintenant que j'en ai découvert le contenu, je ne manquerai pas de le citer régulièrement tant il apparaît comme une véritable bouffée d'oxygène... qui aide les parents à respirer chaque fois qu'ils se sentent étouffer à force d'éduquer...

« J'ai tout fait pour toi... » « J'étouffais pour toi... » Si ces deux phrases s'emmêlent un peu trop souvent dans votre tête quand vous vous adressez à votre enfant, prenez ce livre. Plongez-y et vous verrez : après chaque chapitre, vous vous surprendrez... à mieux respirer.

BRUNO HUMBEECK

Titulaire d'un Master Européen de Recherche en Sciences de l'Éducation et d'un doctorat en Sciences de l'Éducation de l'Université de Rouen, Bruno Humbeek est actif à la fois sur le terrain en tant que psychopédagogue et en tant que directeur de recherche au sein du service des Sciences de la famille de l'Université de Mons (Dir. Willy Lahaye).

AVANT-PROPOS

Avez-vous déjà ressenti cette impression que, malgré tout l'amour éprouvé pour eux, vos enfants vous dévorent, vous envahissent, vous phagocytent... ?

Comment rester la tête hors de l'eau quand chacun vient vers vous avec des demandes spécifiques, des besoins parfois si différents des vôtres, voire opposés ?

Il arrive probablement que vous preniez sur vous, n'écoutant pas vos propres besoins, les reléguant à « plus tard » au nom d'arguments teintés de culpabilité (« je dois d'abord m'occuper de mes enfants »). Mais très souvent, vos besoins non pris en compte s'arrangent pour se rappeler à vous et vous vous sentez coincé-e, la colère monte et c'est l'enfant qui en fait les frais... S'ensuit alors la culpabilité...

Bonne nouvelle : ce livre peut vous aider ! Que vous soyez parent d'enfant(s) ou d'adolescent(s), il vous propose des pistes concrètes, actuelles et simples à mettre en œuvre pour diminuer peu à peu le stress dans la famille.

*La vie,
c'est comme
une bicyclette,
il faut avancer
pour ne pas
perdre
l'équilibre.*

Albert
Einstein

HÉLÈNE¹, UNE MAMAN

Ils mangent toute mon énergie... Je n'en peux plus, j'ai presque peur de voir l'heure de leur retour arriver, je sais que ça va recommencer, les cris, les disputes, la corvée des devoirs, les demandes de télé ou de tablette, la préparation du repas tout en supervisant les devoirs, la petite qui va ennuyer ses frères qui essayent de se concentrer, sa sœur qui pleurera à cause de la dictée à préparer, les bains à donner, la bataille pour que le grand se lave, celle pour que le moyen mange un peu, enfin la dernière pour qu'ils soient au lit relativement tôt... Et là, enfin, s'ils s'endorment vite, un sentiment de paix, d'épuisement total, de dévastation, de chaos... Reste la maison à ranger, la vaisselle à faire, la salle de bains à éponger, le repassage, en espérant pouvoir me coucher tôt parce que je sais que la nuit sera entrecoupée des pleurs de la petite qui persiste à se réveiller chaque nuit deux à trois fois... Et dès demain matin, cela recommencera...

JEAN, UN PAPA

Je trouve qu'ils se disputent beaucoup. Parfois, j'ai envie de les expédier bien loin, surtout quand ils se mettent à crier ou à courir dans la maison. Parfois, j'aimerais qu'il fasse plus calme. Il m'arrive de ne pas comprendre comment mon épouse intervient auprès d'eux, ou bien qu'elle ne comprenne pas ce que j'essaie de faire. Alors ça crée des tensions et on se dispute ! C'est parfois bien pénible, d'autant que ça peut durer plusieurs jours !

1. Tous les prénoms repris pour chaque exemple de cet ouvrage ont été modifiés par respect de la confidentialité.



COMMENT CE LIVRE PEUT-IL VOUS AIDER ?

Différentes lectures sont possibles :

- Vous plongez dans **le chapitre le plus urgent** dans votre vie de parent (sachant que le premier chapitre est la base sur laquelle tout se construit, ne faites pas l'impasse sur celui-là !).
- Vous vivez **l'accompagnement progressif** proposé. Vous ne savez pas par où commencer ? Vous voulez que ça change, mais vous vous sentez découragé-e ? Ce livre est pour vous. Pas à pas, vous serez accompagné-e pour changer de petites choses durablement dans votre parentalité. Chaque chapitre est conçu comme un parcours à vivre durant un mois, avec un paragraphe par semaine ainsi que des propositions de réflexions et d'exercices.

Trouvez-vous un cahier ou créez-vous un petit mémo/fichier électronique, appropriiez-vous ce compagnon du merveilleux chemin que nous entamons ensemble. Écrivez vos souhaits en démarrant notre parcours, vos objectifs en débutant ce livre. Ce cahier peut aussi faire l'objet d'un petit rituel : et si vous y notiez vos remarques, vos prises de conscience, vos découvertes tout au long du chemin ? Quelques minutes par jour ou quand vous y pensez.

Bonne découverte !

À Lila



L'ENFANT,
LES ÉMOTIONS
ET MOI

AVEZ-VOUS REMARQUÉ COMME ON PEUT SE SENTIR SEUL-E AVEC NOS ENFANTS À CERTAINS MOMENTS ?

Nos enfants peuvent, sans le vouloir, bien sûr, nous mettre dans des situations bien inconfortables. Et sous le regard des autres, nous pouvons devenir maladroits, nos propres émotions nous parasitent.

Prenons Adeline, 6 ans, qui voit des sucreries colorées dans un distributeur à l'entrée du bureau de poste. C'est pour elle, à ce moment-là, LA chose LA PLUS IMPORTANTE au monde ! Alors que vous avez juste envie d'acheter un timbre... C'est le genre de situation qui peut vite dégénérer, n'est-ce pas ? Elle pleure, vous lui prenez fermement la main, elle crie que vous lui faites mal et les gens vous regardent d'un œil torve...

Ou encore : une maman raconte que son fils a voulu monter sur le cheval de bois d'un manège. Quand celui-ci s'est mis en branle, le pauvre a constaté que son cheval ne montait et ne descendait pas comme celui des autres enfants. Il s'est mis à pleurer... On peut imaginer sa déception. Impossible d'en changer tant que le manège tournait (et c'est fou comme un tour de manège peut parfois sembler très très long... ou très court selon les circonstances !). Bref, le pauvre enfant pleurait en tournant sur son cheval immobile, et à chaque fois qu'il passait à la hauteur de sa mère, celle-ci lui disait que ce n'était pas grave, lui suggérant d'essayer quand même d'en profiter un peu... Mais lui hurlait si fort qu'il aurait difficilement pu entendre quoi que ce soit...

Jusqu'à ce qu'une mère, un peu plus loin, qui attendait sa fille, elle aussi sur le manège, dise haut et fort : « Ce qu'il est ch*ant, ce gosse, il gâche le tour de ma fille ! », en regardant la maman... La suite est assez cocasse : une prise de bec entre mères devant le manège sur lequel tournaient leurs bambins...

Dans ces moments compliqués, il nous est difficile de réaliser à quel point ce que notre enfant ressent peut être envahissant dans son cœur. Nous, adultes, ne sommes pas dans la même réalité à

*Nous
pouvons
beaucoup
apprendre
des enfants,
par exemple
jusqu'où va
notre patience.*

Franklin
P. Jones

cet instant-là. En outre, il faut savoir que l'enfant n'est pas équipé comme nous pour résister à la tentation. Son système d'inhibition n'est pas encore mature. C'est donc très difficile pour lui de « raisonner » sur les sucreries qui restent dans l'armoire quand elles brillent là, sous ses yeux. Ou encore de penser que le cheval du manège reste immobile parce qu'il est en panne et que lors d'un prochain tour, il pourra en expérimenter un autre. L'émotion prend toute la place.

Chez l'adolescent aussi, l'inhibition n'est pas encore installée, et résister à une tentation peut être très difficile. Par exemple, quand il vous dit qu'il a presque terminé la partie de son jeu en réseau... et qu'il ne parvient pas à s'empêcher de la prolonger.

Notre rôle de parent est d'aider nos enfants à apprivoiser cette émotion très intense qui les envahit. Ce n'est pas parce que c'est la chose la plus importante au monde pour eux qu'il faut la leur donner. Cela nous permet de comprendre que l'intensité de la colère (quand il se roule par terre, par exemple, pour le plus jeune, ou quand il élève la voix et claque les portes pour l'adolescent) est proportionnelle à leur envie du moment et à la difficulté à gérer leur impulsivité.





COMMENT FAIRE ?

- **En posant, avec empathie, des mots sur ce que l'enfant vit :**

EXEMPLES :

- Pour Adeline : « Tu as très envie de ces bonbons, ça donne envie, de les voir comme ça si colorés dans ce distributeur... » (= Reconnaître son émotion et son envie.)
 - Pour le malheureux sur le manège, à la fin du tour : « Tu étais très triste que ton cheval ne monte pas, et tu aurais aimé pouvoir t'arrêter et en changer tout de suite. Le tour a dû te sembler bien long... »
 - Pour l'adolescent : « Tu adores ce jeu et c'est difficile de t'arrêter... »
- Notre rôle de parent est d'aider les enfants **à conscientiser et à apprivoiser cette émotion** très intense qui les envahit. Une suite possible pourrait être :
 - Pour Adeline : « Je peux entendre que tu en as très envie, que c'est frustrant de les voir comme ça dans le distributeur... En même temps, je n'en achèterai pas et je ne changerai pas d'avis. Tu as le droit d'être fâchée, tu n'as pas le droit de tout casser ni de te faire mal ou de t'en prendre à quelqu'un d'autre. C'est interdit. » (= Reconnaître la frustration, se positionner en mettant la limite et en posant une règle.)

« Par contre, tu peux me le dire avec des mots, tu peux me dire que c'est difficile, que ça te met en colère de voir tous ces bonbons, de savoir que je ne veux pas en acheter... Tu peux me le dessiner aussi... » (Et là, vous sortez un carnet de votre sac, ou un petit morceau de papier qui traîne dans votre poche, peu importe. Bien sûr, il est possible qu'elle pleure quand même, ou insiste encore = lui proposer un exutoire socialement acceptable à sa colère.)
 - Pour l'enfant du manège : « À présent que ce tour difficile est terminé, veux-tu choisir un cheval qui monte et qui descend pour un nouveau tour ? Sur lequel aimerais-tu monter ? »

- Pour l'adolescent : « Je ne suis pas d'accord que tu t'énermes quand je te demande de cesser ton jeu. Tu peux me dire autrement que c'est difficile pour toi. »

L'idée est de reformuler ce que l'enfant essaie d'exprimer, de lui prêter notre tête et nos mots pour l'aider à conscientiser son émotion. Sentez-vous combien l'enfant peut se sentir rejoint dans la réponse empathique ? Il sent que l'adulte est avec lui (et non opposé à lui) et ne le juge pas.

La difficulté est parfois de rester calme dans ces moments-là. Pour vous y aider, il est indispensable d'avoir conscience de ce que vous ressentez (par exemple : « je me sens gênée, je me sens en colère, ce n'est pas confortable pour moi... »). En prendre conscience est déjà une étape importante, puisque c'est reconnaître ces sentiments inconfortables chez vous. Pour les plus jeunes, positionnez-vous à leur hauteur, les yeux face aux leurs, le cœur à la même hauteur.

- La démarche est également mentale (pour les adolescents, c'est capital) : **essayez de vous mettre à leur place**. Parfois, il peut aussi être utile de le toucher physiquement avec douceur pour permettre à l'enfant ou à l'adolescent de vous écouter, de revenir à vous (et non de rester fixé sur son idée). Cette attitude permet de ne pas banaliser son problème ni de le juger, et de le respecter, tout en posant le cadre, la limite, dans la bienveillance.





EXEMPLE :

Imaginons que votre adolescent veuille absolument se rendre à la soirée de son meilleur ami (vous savez, LA soirée du siècle qu'il ne peut absolument pas louper sous peine d'être le dernier des crétins), il vous le demande 25 fois par jour (au bas mot)...

Si vous ne parvenez pas à vous dire que cette soirée est LA chose la plus importante pour lui en ce moment, vous risquez fort d'exploser quand il viendra vous en reparler une nouvelle fois. Vous pouvez accueillir sa très grande envie. Cela ne veut pas nécessairement dire donner votre consentement. Le fait que vous reconnaissiez son désir permettra un climat plus serein pour en discuter.

- Un dernier outil pour vous aider : **respirez calmement au lieu de réagir en rugissant**. Ce micro-instant permet de prendre un peu de recul et d'envisager la chose avec plus de sagesse, de prendre conscience que votre enfant est en difficulté et a besoin d'une aide (et non d'un jugement). Il est vrai que pour certaines personnes, c'est un exercice de patience. Notre personnalité peut jouer sur cette question, notre état du moment aussi, évidemment.



Résumé



- Je me mets à la place de l'enfant/l'adolescent (à sa « hauteur », physiquement et symboliquement) : que peut-il ressentir ?
- J'accepte que, pour lui, à ce moment-là, c'est la chose la plus importante au monde (même si cela me semble futile), je l'accepte avec sincérité (être congruent, c'est-à-dire ne pas faire semblant).
- Je verbalise ce qu'il peut ressentir en lui tendant des perches (comme des hypothèses et non des affirmations). En veillant à ne pas projeter ce que je ressens sur lui et en lui laissant la liberté de dire : « Non, ce n'est pas ça ! »
- Je le fais en manifestant du respect pour son problème (c'est important pour lui).

Soyez rassuré-e, vous aurez des tonnes d'occasions de le pratiquer : si vous n'y parvenez pas du premier coup, une autre occasion se présentera un peu plus tard et vous serez étonné-e de voir combien cela peut orienter la suite des échanges avec votre enfant... pour créer un nouvel équilibre dans la relation.

POSER SUR LE MONDE UN REGARD DE TENDRESSE. N'EST-CE PAS À CELA QUE NOUS INVITENT LES ENFANTS ?

Il est normal de vouloir être un très bon parent, parfois même en se mettant une forte pression pour être « parfait ». Et si vous étiez doux avec vous-même et lâchiez cette pression qui vous épuise ? Il s'agit juste d'être un « parent suffisamment bon », comme le proposait le célèbre pédiatre Donald Winnicott. Si vous lisez ce livre, c'est que vous l'êtes déjà, n'est-ce pas ?

Les enfants ne veulent pas nous déplaire, ils veulent rester en lien avec nous. Bien souvent, c'est notre impatience (nous voulons que notre enfant obtempère) qui prend le dessus, augmentée par la pression sociale. Certains regards peuvent vraiment être difficiles à supporter, du genre : Le mien ne ferait pas cela !, ou encore : Moi, je ne laisserais JAMAIS mes enfants faire ce genre de choses...

Ce qui peut aider, c'est de vous recentrer sur votre amour pour votre enfant et penser : C'est ma relation avec lui qui compte en ce moment, peu importe le reste ! Mon enfant/adolescent est en train d'apprendre quelque chose d'important !

Un papa séparé disait à quel point il lui était difficile de voir comme son fils préadolescent lui pourrissait la vie quand il était chez lui. « Je sens qu'il ne m'aime pas et il fait tout pour me le montrer, il espère que je vais céder et abandonner mes week-ends de garde alternée », disait-il, désespéré. En l'accompagnant dans la réflexion, je l'ai amené à me raconter la totalité du séjour. Ils avaient passé de bons moments, le dérapage s'était produit à la fin, alors que le papa s'apprêtait à reconduire son fils chez sa mère. En prenant conscience de cela, le père a pu l'envisager sous un autre angle : c'est la dernière demi-heure qui avait été pénible. Mais celle-ci, si intense (le fils poussant le père à bout, le conflit tournant à la violence physique) teintait le souvenir du père de tristesse et de culpabilité.

*À chaque
enfant
qui naît,
le monde
recommence.*

En fait, c'était peut-être PARCE QU'il était difficile pour l'enfant de quitter son papa (et donc parce qu'il l'aimait) que son fils entraînait dans des comportements violents qui traduisaient cette ambivalence : tristesse de quitter son père et bonheur de retourner chez sa mère... Cet éclairage offrant un sens différent au comportement éprouvant et dérangeant a ouvert de nouvelles possibilités de vivre leur relation. Ce papa a reparlé à son fils avec empathie, l'a aidé à comprendre ce qui se jouait peut-être en lui au moment de la séparation (ce ne sont que des hypothèses à proposer à l'enfant, il ne s'agit pas de projeter des interprétations sur lui, bien sûr). Cette manière de communiquer avec son fils avait plus de chances de préserver le lien. Le regard sur le comportement difficile a transformé ce comportement pénible en un message que le fils essayait de transmettre (plus ou moins consciemment) à son père.



Pénétrer dans le monde de l'enfant/l'adolescent, nous mettre dans ses chaussures pour tenter de décoder ce qui est si important pour lui et qui pourrait nous échapper si nous restons dans notre posture d'adulte permet l'empathie, une saine communication et peu à peu un immense apaisement.

C'est ce monde-là, celui de nos enfants ou de nos adolescents, que je vous propose d'essayer de visiter cette semaine. Assurez-vous d'y frapper à la porte, vous serez bien reçu-e : il y a des odeurs délicieuses de merveilles, d'histoires magiques, de fées et de héros superpuissants...

Pour les parents d'adolescents, acceptez qu'ils n'aient pas envie, ou que ça ne soit pas le bon moment. C'est le côté parfois un peu rude des choses avec eux ! Signifiez-leur que s'ils souhaitent parler, vous serez là (et essayez de vous souvenir de votre adolescence au cours de laquelle seul·e·s les copain·ine·s pouvaient vous comprendre !)

Résumé



→ Je tente au moins une fois cette semaine d'observer l'un de mes enfants avec ce regard empathique, en essayant de me mettre à sa place, d'entrer dans son univers. J'imagine ce qu'il peut ressentir. Par exemple, j'aimerais qu'ils viennent à table rapidement, mais le plus grand est absorbé par son téléphone portable et écoute de la musique et le plus jeune joue avec des figurines.

- Que peuvent-ils ressentir au moment où je les appelle ?
- Comment aimerais-je qu'on me le dise si j'étais à leur place ?
- Peut-être aimerais-je qu'on me prévienne que c'est bientôt l'heure du repas ?
- Peut-être préférerais-je qu'on vienne me toucher doucement le bras pour m'avertir (parce que je suis concentré-e sur mon jeu) ?

→ Et j'observe la différence :

- Que se passe-t-il quand j'essaie de les prévenir de cette manière ?
- Est-ce plus rapide ?
- Plus efficace ?
- Sont-ils mieux disposés à venir rapidement ?

Des Mercis

Je souhaite exprimer mon immense gratitude envers Jean-Marie et mes proches pour leur soutien dans ce projet, merci de m'avoir aidée à trouver des parenthèses de temps pour m'y consacrer entièrement, parfois de manière acrobatique. Merci pour cette disponibilité offerte.

Merci à Michelle Poskin, éditrice dynamique qui a placé sa confiance dans cet ouvrage, à Anne Brutsaert et à Catherine Meeùs pour leur pertinence et bienveillance dans les relectures.

Ma gratitude s'envole également vers Bruno Humbeeck qui a pris le temps de lire le projet, d'en apprécier la pertinence et d'en écrire la préface.

Merci à Anne-Lise Martin pour ses illustrations entre 2 têtées et aux petites heures, merci à la génialissime Sabrina Gardeur pour son travail de grande qualité en tant que graphiste !

Merci à Tan Loc Nguyen qui a soutenu le projet d'écriture de ParentÉquilibre à ses débuts, en 2013, merci enfin à tous les parents et professionnels qui ont fait confiance à notre travail à L'Autrement Dit depuis 2007.

Anne-Sophie

Ce livre est inspiré de « ParentÉquilibre », module d'accompagnement à la parentalité à distance créé par Anne-Sophie Thiry en 2013-2014. Cette idée originale, novatrice et écologique, limite au maximum les contraintes (déplacements, distances, intempéries, horaires, baby-sitting...) pour permettre aux parents de se sentir moins démunis dans leur parentalité en étant accompagnés progressivement, au fil d'un temps suffisamment long que pour voir fleurir des changements dans la dynamique familiale. Les échanges se vivent durant des téléconférences en direct mais aussi par mail. Le programme, très complet, permet d'outiller les parents pour devenir compétents et nourris dans leur estime de parents.

Pour plus d'infos : www.parentequilibre.be

Textes : Anne-Sophie Thiry, L'Autrement Dit

Illustrations : Anne-Lise Martin

Graphisme et mise en page : Sabrina Gardeur

Relecture : Catherine Meeùs

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2018

Tour et Taxis, Entrepôt royal

86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2018, 6852. 35

Dépôt légal : décembre 2018

ISBN 978-2-39025-076-0

Imprimé aux Pays-Bas