

Etre Parents aujourd'hui !

Aimer son enfant :

**Est-ce dire OUI tout le temps ?
La frustration : quel est l'enjeu ?
Aimer : l'accompagner dans les
différentes étapes de sa vie !**

Myriam Got
Spécialiste de la relation

Cabinet de psychothérapie Brève stratégique (Palo Alto)
Supervision d'équipe & Analyse de la pratique

197, boulevard de Provence
26450 Cléon d'Andran
04 75 92 42 97
www.choisir-son-psy.com
www.psy-en-mouvement.com

Etre parents,

est sans doute l'une des plus belles choses qui soit mais certainement pas la plus facile... D'autant qu'il n'existe aucune école, aucune recette toute faite, et que chacun fait face à cette responsabilité avec "l'héritage" du modèle éducatif reçu dans le passé... Etre parents aujourd'hui, dans un monde sans cesse en mouvement, où progrès incessant, sollicitations de toutes sortes : poids de la télé, impact des images, des publicités... et nécessité de travailler le plus souvent à deux, contraignent les parents et par conséquence les enfants à vivre un rythme de vie contraire à ses besoins fondamentaux, est-ce la même responsabilité qu'autrefois ? "Se poser des questions" n'est-ce pas le début d'une démarche pour redonner tout son sens à notre rôle de parents !

Contenu

Eduquer un enfant aujourd'hui c'est peut être :

- a) Lui donner des limites en lui donnant un cadre...
- b) Le père et la mère, ensemble face à leur enfant...
 - annoncer
 - équilibrer
- c) L'utilité de la frustration
et ses bénéfices pour son évolution...
- d) Expliquer oui, mais pas tout...
annoncer est préférable, c'est donner du sens...

Information de lecture de ce document :

Sous la mention « parents », il s'agira bien évidemment du papa et de la maman vivant ensemble mais aussi du parent en famille monoparentale, la maman ou le papa seul...

Bibliographie

J'ai tout essayé – Isabelle Filliozat – Poche

Au cœur des émotions de l'enfant – Isabelle Filliozat- Poche

Il n'y a pas de parent parfait – Isabelle Filliozat- Broché

Parents, professionnels, comment éduquer ensemble un petit enfant ? Marie-Paule Thollon-Behar - Ed Erès

Discipline positive - Jane Nelsen - Du Toucan Eds

Conception et réalisation

Myriam Got avec l'aide de Françoise Nicolas, directrice de la crèche Mont-Louis, en concertation avec son équipe de professionnels.

a) Lui donner un cadre

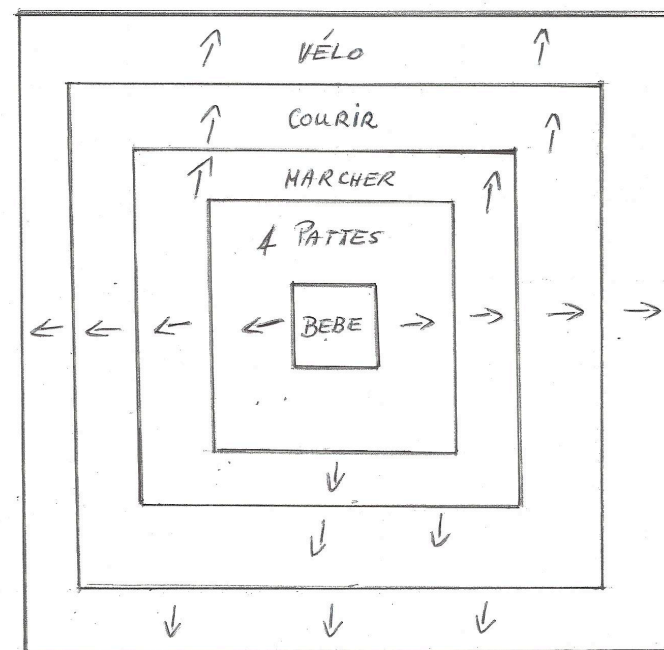
Donner un cadre à l'enfant, c'est être, en tant que parents, « les tuteurs », comme pour une plante verte !

Elle sait comment elle va devoir grandir et elle sera accompagnée au cours de son évolution.

Etre des tuteurs, c'est mettre un cadre à l'enfant selon son âge, son évolution, son besoin, sa demande et sa sécurité. Un cadre, cela construit et sécurise l'enfant mais aussi le parent.

Même s'il n'y a pas d'école pour apprendre à être parent, même si un parent est imparfait, chacun doit prendre conscience de sa responsabilité !

Voici par un schéma, ce que l'on entend par cadre :



b) Le père et la mère, ensemble face à leur enfant : annoncer et équilibrer

ANNONCER : poser la règle

A chaque étape de ce cadre de la règle posée, ce sont les parents qui annoncent à l'enfant leur décision.

Laisser plus d'espace et apporter des limites.

Attention à ce que ce ne soit pas l'enfant qui décide de la totalité des règles, des vêtements qu'il porte, de ce qu'il mange ou de l'heure à laquelle il va se coucher !

Un enfant qui déciderait de tout pourrait devenir insécurisé.

C'est comme si les parents restent dans leur maison et envoient leur enfant remettre des tuiles sur le toit !!!

Premier élément, **ANNONCER** : les parents se mettent d'accord sur les points importants de l'éducation et décident ensemble, étape par étape.

Puis, ils font face à l'enfant, genre « conseil de famille », et lui donnent les indications.

Exemple :

« Nous avons vu que tu as grandi et que maintenant tu arrives à marcher. Nous sommes fiers de toi et nous te félicitons. Nous avons constaté que tu veux aussi monter sur les lits, les fauteuils ou les chaises. Dorénavant, tu peux le faire à une condition, tu t'assois immédiatement, pas debout !

Assis, OUI ! Debout, NON ! »

En conclusion

Etre parents,
hier, aujourd'hui ou demain...
restera toujours
la plus belle aventure humaine qui soit !

**ET L'UN DES PLUS BEAUX CADEAUX
QUE VOUS POUVEZ FAIRE A VOTRE ENFANT
EST : DE LUI PERMETTRE
D'AFFRONTER SES OBSTACLES !**

d) Annoncer c'est donner du sens : construire, responsabiliser

Vous aurez compris qu'expliquer, expliquer encore, voire répéter, ressasser... comme nous en avons généralement l'habitude est une attitude obsolète.

Elle ne favorise pas la relation parent-enfant.

D'une part, les enfants comprennent bien plus vite qu'on ne le pense, souvent dès la 1^{ère} explication...

vous remarquez souvent leur intelligence et le dites et paradoxalement vous répétez bien souvent les mêmes choses... qui plus est, dans les moments de crise.

C'est totalement infructueux et épuisant pour les deux parties, car à ce stade ils ne vous écoutent plus !

D'autre part, « annoncer » juste l'essentiel, sans s'étendre sur ce qui n'est pas utile à l'enfant, dans un temps serein donne du sens...

Valoriser l'enfant et lui donner de la clarification sur les règles de la maison c'est lui donner une éducation bienveillante.

Ce sont les parents qui exercent leur autorité pas l'inverse.

D'une manière métaphorique :

Les parents prennent et gardent la télécommande !

S'il vous plaît ne terminez pas vos phrases par :

« tu es d'accord Jules ou Marie ou ... !? »

Vous induiriez que votre bambin a le choix d'appliquer cette règle ou pas ?! Ce serait un danger pour lui et c'est ce que vous voulez éviter.

Dans ce cas, le seul choix que vous lui laissez, c'est de monter et de s'asseoir, ou de ne pas monter !

EQUILIBRER : les oui et les non
la fermeté *avec bienveillance* et les félicitations

L'annonce du cadre et la règle posée, dans un temps qui n'est pas conflictuel, permettent d'être plus zen puisque sur le moment de l'interdit, vous allez juste dire « non Jules ou Marie »...

Si l'enfant vous obéit vous pourrez constater qu'il respecte la règle... « il s'assoit » et alors vous le félicitez de son exploit !

Ceci conduit à moins de stress. Ce n'est pas sur le moment, à chaque fois, que vous allez lui expliquer que ce n'est pas possible, que c'est dangereux vous vous essouffleriez !

Avec cet outil, vous avez la possibilité de garder un équilibre entre les « oui » et les « non », et cela est cadeau pour vous comme pour lui, et votre relation en sera bien meilleure...

Il est cependant important, que l'enfant « s'exerce » à faire des choix, d'une part pour qu'il s'y retrouve sur l'instant et d'autre part pour l'aider dans sa capacité à choisir. Toutefois, les possibilités de choix, elles aussi, évoluent selon son âge. Soyez attentifs de les lui proposer toujours dans la limite de ce que le parent lui permet !

L'équilibre est sur trois niveaux :

- 1) entre les OUI et les NON !
- 2) vivre différemment et plus sainement l'autorité bienveillante lorsque l'enfant enfreint la règle.
- 3) il se responsabilise, oui il se responsabilise !

Exemple : Un gâteau avant de manger ce n'est pas possible mais après le repas c'est permis !

c) La frustration : anticorps

Frustrer votre enfant et l'accompagner dans cette frustration, c'est lui apprendre la vie !

Comme l'adage populaire dit : Petit enfant, petits soucis et grand enfant, grands soucis », je dirais que pour la frustration c'est équivalent. En effet, lorsqu'il est petit, il a des frustrations adaptées à son niveau d'âge, ce sont de petites frustrations et plus il grandit, plus les frustrations seront d'intensité et de quantité différentes.

Comme les vaccins qui les protègent des maladies, la frustration, va leur permettre de se construire des « anticorps » pour leur vie durant... Et leur apporter des ressources internes (résilience) telles que l'envie d'aller de l'avant, d'aller chercher, de se donner les moyens de.. plutôt que d'attendre que ce soit toujours les autres qui fassent à sa place.

Voilà qu'elle est votre responsabilité !

Un enfant,

sans frustration, ou peu frustré par ses parents, pourrait devenir « enfant roi » ou « enfant tyran » voire même se retrouver plus tard en difficulté face à l'autorité et à la société (professeurs, employeurs...) et face à lui-même...
En effet, il n'aura pu que trop peu de fois faire appel à ses propres ressources !

Cet apprentissage commence avec le bébé à la maison, se poursuit avec l'enfant à l'école, puis comme ado et jeune adulte...

Si dans l'enfance, les parents sont simultanément confrontant et contenant, ces jeunes adultes de demain auront tous les atouts pour savoir comment la société fonctionne...

Dans le cas contraire, l'enfant, en demandes de limites, pourrait être amené à aller les chercher très ou trop loin... voire les chercher dans sa vie d'adulte.

Dans les cas extrêmes cela pourrait être la police, la gendarmerie, voire même la justice qui devra intervenir pour lui montrer ce qu'il est permis de faire ou ce qui lui est interdit !

Exemple : ne pas s'arrêter à un feu rouge... se droguer... conduire en état d'ivresse... sont interdits ! C'est la loi !