

BIEN COMMUNIQUER AVEC SON ENFANT

Christel Petitcollin



Un équilibre subtil
entre amour et fermeté

Du même auteur aux Éditions Jouvence

*Petit Cahier d'exercices pour mieux s'organiser
et vivre sans stress*

*Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu
victime, bourreau, sauveur*

*Victime, bourreau ou sauveur :
comment sortir du piège ?*

S'affirmer et oser dire non

Savoir écouter, ça s'apprend !

Du divorce à la famille recomposée

Réussir son couple

Émotions, mode d'emploi

Scénario de vie gagnant

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 - 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 - 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Copyright Éditions Jouvence, 2003

© Copyright Éditions Jouvence, 2017, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-849-6

Maquette & mise en pages : Éditions Jouvence

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	11
---------------------------	-----------

Chapitre 1

Les entraves à une bonne communication

<i>parents-enfants</i>	<i>13</i>
La culpabilité des parents	13
<i>La culpabilité du handicap</i>	<i>16</i>
Le mythe du parent parfait	16
<i>Pourquoi vise-t-on la perfection ?</i>	<i>17</i>
<i>Les dangers du perfectionnisme</i>	<i>22</i>
Le parent met trop de pression à son enfant	22
Le parent ne met pas assez de pression à son enfant	22
<i>Il manque le « non »</i>	<i>23</i>
L'adultification des enfants	24
<i>Françoise Dolto</i>	<i>25</i>
<i>Réussir à tout prix</i>	<i>28</i>
L'antidote à ces entraves existe	30
<i>Moins de psychologisme et plus de rationnel</i>	<i>31</i>
<i>Renoncez à votre fantasme de perfection</i>	<i>31</i>
<i>Restaurez votre égoïsme</i>	<i>33</i>

Chapitre 2

<i>Le langage de protection</i>	37
Je suis ton guide et ton soutien	37
Je prends en charge tous tes besoins	41
Que la force soit avec vous !	46

Chapitre 3

<i>Le langage de fermeté</i>	51
L'utilité des limites	51
<i>Pourquoi les enfants cherchent-ils les limites ?</i> ..	51
<i>L'illusion de toute-puissance enfantine</i>	52
<i>Gérer la frustration</i>	54
La difficulté à poser ses limites	57
<i>Les mécanismes qui empêchent de poser</i> <i>ses limites</i>	57
<i>Définissez vos propres limites</i>	60
Comment poser les limites ?	62
<i>Ce qu'il ne faut pas faire</i>	62
Saper l'autorité de son conjoint	62
Se justifier	64
Les fausses questions	65
<i>Comment faire pour les poser, ces limites ?</i>	66
<i>La question des punitions</i>	67

Chapitre 4

<i>Le langage d'acceptation</i>	71
Les mécanismes de la confiance en soi	72
<i>L'amour de soi</i>	72
<i>L'image de soi</i>	73

<i>La validation des réussites</i>	73
Préserver l'amour de soi	75
<i>Bienvenue dans ma vie</i>	76
<i>Bienvenue dans le système</i>	77
Construire l'image de soi	80
Valider les réussites	82
Apprenez-lui à puiser dans ses propres ressources	85
Apprendre à écouter, enfin !	87
Conclusion	93

Introduction

La communication est un mot très à la mode depuis plusieurs années, peut-être parce qu'on est en train de découvrir à quel point elle est une nécessité humaine. Elle est indispensable dans tous les secteurs de la vie : vie professionnelle, vie publique, vie privée. À chaque fois qu'une relation se détériore, on trouve en amont un manque de communication qui a laissé s'installer de part et d'autre des malentendus et des rancœurs. La plupart des divorces ont pour origine un manque de communication dans le couple.

Et d'une façon plus générale, les sociologues ont observé sur ces cent dernières années, une multiplication des divorces et des brouilles familiales. Les cercles familiaux rétrécissent. Statistiquement, on ne fréquente presque plus ses oncles, tantes et cousins et de moins en moins ses frères et sœurs à l'âge adulte. Beaucoup de grands-parents, fâchés avec leurs propres enfants ne voient plus leurs petits-enfants. La famille s'est repliée sur son aspect le plus nucléaire : les parents et leurs enfants. Et l'enfant

est devenu le pôle de l'intérêt familial, porteur des besoins affectifs de ses parents et de leurs espoirs de réussite. Outre que ces attentes parentales sont trop lourdes à porter pour de si petites épaules, elles confèrent à l'enfant un trop grand pouvoir qui porte atteinte au climat relationnel avec ses parents. C'est peut-être pour cela qu'on voit apparaître depuis peu, l'ère des procès intentés par les enfants à leurs parents. Le motif en est essentiellement l'obtention de pensions alimentaires, mais à travers cette démarche, sans doute s'agit-il d'une demande symbolique de réparation de maladresses parentales vraies ou supposées.

Dans notre troisième millénaire, l'évolution de la vie des familles s'oriente résolument vers une exigence de respect et de qualité de communication. Les gens se pardonnent de moins en moins les gaffes et les maladresses affectives. Quel que soit le lien relationnel initial, les relations seront bonnes ou n'existeront pas. Il est donc très important de devenir attentif à sa communication et de chercher à l'améliorer.

Or, communiquer, pour beaucoup de gens, consiste uniquement à parler et à se faire entendre de l'autre. Croire que la communication se résume à cela est une énorme erreur, car une bonne communication demande exactement l'inverse. Communiquer, c'est écouter, entrer dans la bulle de l'autre, chercher à le comprendre, s'intéresser sincèrement

à lui, à sa vie, à ses passions, à ses émotions. Communiquer, ce n'est pas « parler » ou « se faire comprendre », c'est transmettre non verbalement, à travers une attitude d'accueil et d'acceptation de son interlocuteur, qu'il est quelqu'un d'important pour nous. L'essentiel de la communication ne se situe d'ailleurs pas au niveau verbal. Que valent des paroles d'amitié si elles ne sont pas accompagnées d'actes concrets ? C'est notre attitude globale dans la relation qui communique ce que nous avons de plus important à dire à l'autre.

La communication entre un parent et son enfant est une des communications les plus riches et les plus complexes qui soient parce que c'est une communication à multiniveaux. Les enfants ont le redoutable pouvoir de communiquer de l'enfant qu'ils sont avec l'adulte que nous sommes, tout en communiquant parallèlement, de manière silencieuse et inconsciente, de l'enfant qu'ils sont avec l'enfant que nous étions au même âge. Ce qui génère parfois chez nous, les adultes, de fortes réactions émotionnelles. De plus, les enfants ont une intelligence très fine et une intuition fulgurante. Ils détectent immédiatement nos incohérences, nos non-dits, nos doutes et les verbalisent souvent sans détour. Ce qui nous embarrasse d'ailleurs souvent ! Ne dit-on pas que « la vérité sort de la bouche des enfants » ? Mais ils sont aussi capables de la plus grande naïveté et peuvent donner un

sens littéral à nos paroles imagées. Même le langage verbal le plus ordinaire peut être source de confusion pour un enfant. Par exemple, en entendant : « Elle a perdu son mari l'année dernière », l'enfant peut conclure, au premier degré, qu'il est tout à fait possible de « perdre » définitivement quelqu'un comme on perd ses clés ou un jouet. Et cette perspective effrayante pourra être renforcée par une confirmation involontaire de sa mère : « Donne-moi la main, je n'ai pas envie de te perdre dans la foule de ce supermarché ! »

Il y a aussi le langage non verbal (nos attitudes, les expressions de notre visage, nos intonations et surtout nos actes) que les enfants décodent avec beaucoup de facilité et qui n'est pas toujours en accord avec nos beaux discours. Un enfant a besoin d'honnêteté et de cohérence pour construire sa logique du monde (donc aussi son aptitude future aux mathématiques). Il vaut mieux dire clairement : « Non, je ne t'achèterai pas ce jeu vidéo. Ce mois-ci, j'ai juste assez d'argent pour payer le loyer et les courses. » Ou : « Je trouve ce jeu vidéo trop cher pour être offert en dehors d'un anniversaire ou d'un Noël. » Plutôt que de dire : « Je n'ai plus de sous » et de prouver l'inverse lors du passage en caisse en tendant sa carte bancaire à la caissière.

Comment gérer toutes ces ambiguïtés ? Vous l'avez sûrement déjà compris, il est impossible de maîtriser tous les paramètres de la communication

avec un enfant tant ils sont nombreux et subtils, mais il est important de réfléchir à ce qu'on transmet dans les mots comme dans les faits. La communication globale, celle que véhiculent les actes quotidiens, doit contenir des messages pertinents, cohérents et marqués au coin du bon sens, car c'est la base de confiance en lui et en l'avenir que l'enfant construit sur les dires et sur les actes de son entourage éducatif.

La majorité des parents aime ses enfants. Chacun, à sa façon, cherche à être un « bon parent » et s'attelle à sa tâche de tout son cœur avec l'espoir que son enfant s'épanouira pleinement. Mais malgré cette évidente bonne volonté, la réalité vient tôt ou tard démentir le rêve de perfection et mettre en échec les théories éducatives initiales. Les choses se compliquent progressivement, entraînant le découragement et la culpabilité chez des parents qui naviguent dix fois par jour entre bonne volonté et impuissance.

Car ce qui manque aux parents, c'est le « comment faire » pour gérer au quotidien les multiples situations auxquelles ils sont confrontés et des réponses aux innombrables questions qu'ils se posent.

Les règles d'une bonne communication avec son enfant comportent des ingrédients-clés :

- de la protection mais pas trop,
- de l'écoute jusqu'à un certain point,

- des permissions encadrées de limites bien solides,
- des encouragements nuancés de critiques constructives.

Cela implique donc :

- de renoncer à être un parent parfait et de cesser de culpabiliser inutilement,
- de prendre son enfant pour un enfant et de savoir lui poser des limites,
- de savoir aussi l'écouter et faire fructifier son potentiel de confiance en lui.

Ce livre vous propose des pistes concrètes pour réaliser cet équilibre subtil entre amour et fermeté, trouver en vous des réponses claires à vos interrogations et aussi vous permettre de rester connecté à une vision à long terme de votre mission de parent, car ce qui importe, au-delà de leur confort présent, c'est le futur de vos enfants.

Chapitre 1

Les entraves à une bonne communication parents-enfants

La première chose à faire pour améliorer la communication avec ses enfants est de se débarrasser des trois principales entraves à un climat relationnel serein et objectif :

- la culpabilité,
- le perfectionnisme,
- l’adultification des enfants.

La culpabilité des parents

Je me suis rendu compte au cours de ma pratique que les parents, et principalement les mères, vivent leur rôle de parent en étant empêtrés dans une culpabilité incroyable. Cette culpabilité est non seulement très inconfortable pour eux mais aussi, et surtout, nuisible à une bonne relation avec leurs enfants, car la culpabilité des parents est un véritable poison en matière d’éducation. Elle fausse tous leurs repères et leur fait perdre l’objectivité la plus

élémentaire. Les limites deviennent mouvantes et aléatoires parce qu'elles sont directement connectées au degré de culpabilité du moment. L'éducation en devient décousue et illogique. Outre que c'est très mauvais pour l'apprentissage futur des maths, l'enfant n'a plus de repère fiable.

Par exemple : un enfant a besoin de sommeil. Il doit donc être couché de bonne heure. C'est une évidence. Mais si la maman culpabilise de l'avoir « abandonné » toute la journée, parce qu'elle est une « horrible mère égoïste » qui travaille, il suffira que son enfant lui dise : « Encore un câlin Maman, je ne t'ai pas assez vue aujourd'hui », pour qu'elle n'arrive plus à l'envoyer fermement au lit. Pourtant, tous les enseignants vous le confirmeront : de nos jours, la plupart des enfants sont bien plus carencés en sommeil qu'en affection.

Autre exemple : celui d'un papa divorcé. S'il n'écoute que lui, ce papa considère qu'un enfant doit se tenir correctement à table. Or, son enfant est en train de manger comme un petit cochon. Mais le papa pense : « Je ne le vois plus que le week-end, je ne vais pas passer mon temps à le disputer. » Alors, il ne dira rien et l'enfant n'apprendra pas les bonnes manières.

La culpabilité peut aussi enfermer la relation dans une alternance de maltraitance et de surprotection. Pour se racheter d'être un « mauvais parent », le parent culpabilisé en fait trop, beaucoup trop. Il

en rajoute dans le maternage et l'envie de protéger son petit chéri du moindre souci ou désagrément. Il se transforme en esclave corvéable à merci, d'une disponibilité et d'une patience exemplaires, du moins à son avis. L'enfant-roi de son parent-esclave va devenir un tyran domestique. Mais une fois que l'enfant est transformé en petit démon sans repère ni limite, le parent finit par en être excédé. Il crie, gronde, dispute et, même, frappe.

Ce qui est une raison de plus de culpabiliser. Pour se racheter à nouveau d'avoir été un « mauvais parent », celui-ci essaie de se contenir, laisse de ce fait l'enfant dépasser des limites de toute façon mal définies, explose à nouveau, crie, gronde, etc. Plus le parent cherche à écouler sa culpabilité, plus il en récupère.

Lorsque j'anime une conférence sur le thème de cette culpabilité et des dégâts éducatifs qu'elle cause, je vois souvent, dans le public, des parents se mordre les lèvres avec une mine fautive. Eh oui ! la culpabilité des parents est tellement ancrée qu'elle peut aller jusqu'à culpabiliser de culpabiliser quand on leur en fait prendre conscience ! Cela n'a pas de fin. C'est pourquoi il est urgent et nécessaire de vous débarrasser définitivement de ce sentiment poisseux qui vous entrave dans l'exercice de votre fonction parentale. Responsable, oui absolument. Coupable, non sûrement pas.