

L'e-book du
Parent Plus
Qu'Imparfait



COMMENT OBTENIR LA COOPÉRATION DE SON ENFANT

Par Emma Lagarrigue

Parent plus
qu'imparfait

Mon enfant n'écoute rien !

As-tu déjà vécu ce sentiment de solitude lorsque tu es au supermarché et que ton enfant se roule par terre en pleurant et en criant parce qu'il veut absolument ce paquet de gâteaux si tentant ? As-tu ressenti du désespoir et de la colère lorsque ton enfant refuse catégoriquement de se préparer le matin alors que tu es en retard pour aller travailler ?

Tu as tout essayé : la douceur, les menaces, les punitions... Rien n'y fait et tu ne sais plus quoi inventer pour te faire obéir.

Comme je te comprends, Parent Plus Qu'Imparfait ! Et c'est justement parce que je sais que le quotidien peut vite devenir un enfer que j'ai souhaité créer cet e-book. Celui-ci a été spécialement pensé **pour tous les Parents Plus qu'Imparfaits qui se sentent démunis, frustrés, agacés ou coupables.**

Cet e-book s'inspire majoritairement des formations en Discipline Positive auxquelles j'ai participées ainsi que mes lectures. En voici mes sources : *La Discipline Positive* de Jane Nelsen, *Pour une enfance heureuse* de Catherine Gueguen, *Eduquer sans punir* de Thomas Gordon, « *J'ai tout essayé* » d'Isabelle Filliozat ou encore *Parents épanouis, enfants épanouis...* de Faber et Mazlish.

J'espère qu'il te permettra de prendre du recul et surtout, que tu réussiras à créer une ambiance plus harmonieuse au sein de ta famille grâce à ces outils. N'hésite pas à m'écrire à Emma@parentplusquimparfait.com pour me donner ton avis.

A noter : j'utilise toujours « Enfant » au singulier car je considère que chaque enfant est unique. Cet e-book a été conçu pour les parents qui ont 1, 2, 3, 4, 5, 6 enfants, ou plus !

Pourquoi il ne veut pas obéir

Tes émotions ainsi que celles de ton enfant vivent dans la Tour Infernale ! En une journée avec lui, tu peux ressentir de la joie, de l'amour, de la complicité, l'envie de rire mais aussi de la tristesse, de l'agacement, de la colère, de l'inquiétude, de la culpabilité, du désespoir. Autant dire que le soir, tu es fatigué pour ne pas dire usé ! Et frustré de constater que les moments que tu passes avec ton enfant ne sont malheureusement **pas toujours des moments de qualité**.

La raison principale qui te met dans un mood négatif, c'est le fait que bien souvent, **ton enfant ne t'écoute pas**. Il y a tout un tas de règles et limites à respecter mais ton Poussinou refuse de s'y soumettre. Non seulement tu vois bien qu'il s'en contrefiche mais tu en viens même à te demander s'il n'en fait pas exprès pour t'embêter.

J'ai une excellente nouvelle à t'annoncer : ce n'est pas de ta faute ! Décryptage des raisons de ces comportements qui nous rendent chèvre.

1. Les comportements inappropriés

Plusieurs facteurs peuvent amener l'enfant à faire des bêtises - en Discipline Positive, on les appelle les comportements inappropriés (mais n'ayons pas peur des mots !) :

- **Un manque de connaissances ou de conscience** de ce qui est attendu
- **Un manque d'expérience**, de pratique du côté de l'enfant
- Un comportement qui correspond au **développement normal de l'enfant**
- Un **sentiment d'incapacité** ou de découragement
- Un comportement commandé par le **cerveau reptilien**, siège des émotions primaires. Ce peut être la faim, la fatigue, la fuite, l'attaque...

Bien souvent, l'enfant n'a pas conscience de la raison pour laquelle il agit de la sorte. Selon Rudolf Dreikurs (psychiatre et enseignant autrichien né à la fin du 19^e siècle), **un enfant va adopter un mauvais comportement en pensant que ce qu'il fait est le meilleur moyen pour solutionner une croyance erronée**.

Une croyance erronée chez ton enfant, c'est par exemple lorsqu'il se dit qu'il compte seulement lorsque ton attention est centrée sur lui. Il va donc poursuivre un « **objectif-mirage** » qui est celui d'**accaparer l'attention** en adoptant un comportement que nous jugeons inapproprié. Une autre croyance erronée est de penser qu'il n'a de sentiment d'appartenance que lorsqu'il est en position de force. « L'objectif-mirage » qu'il poursuit dans ce cas est **la prise de pouvoir**.

Dreikurs a identifié deux autres « objectifs-mirage » : **prendre sa revanche et confirmer sa croyance d'incapacité**.



©Kat Jayne

👉 **Conseil de Parent Plus Qu'Imparfait**

Si un comportement inapproprié se répète, **il est indispensable que tu prennes du recul sur le sujet pour analyser la situation**.

- Fais comme si ton problème était celui d'un ami et non le tien.
- Au lieu de te focaliser sur la bêtise, **commence par entrer dans l'univers de ton enfant** afin d'**identifier l'objectif-mirage** qu'il poursuit et ainsi **mieux comprendre la croyance erronée**.
- Réfléchis à ce que tu pourrais faire ou dire pour **l'encourager et lui apporter une réponse appropriée**. Cela permettra non seulement de régler la situation conflictuelle de manière respectueuse mais aussi d'aider ton enfant à mieux cerner ce qu'il ressent.

Si tu souhaites en savoir plus sur l'analyse des comportements inappropriés ainsi que sur l'identification des objectifs-mirage et des croyances erronées, je t'invite à lire *La Discipline Positive* de Jane Nelsen.

2. Le cerveau de l'enfant

Au cours des 20 dernières années, de nombreuses recherches en neurosciences ont permis de révéler que certaines zones du **cerveau chez l'enfant étaient immatures**.

Jusqu'à 25 ans (eh oui !), le néocortex est en formation. Le néocortex, c'est la partie du cerveau qui nous permet d'apprendre, de réfléchir, de créer, de parler, d'être empathique, de raisonner, de planifier... Il représente 85% du volume cérébral total à l'âge adulte.

Le néocortex nous permet également de réguler notre cerveau émotionnel. Le Docteur Catherine Gueguen explique dans son livre *Pour une enfance heureuse* que tant que le cerveau n'a pas atteint sa pleine maturité neurologique, les processus de gestion des émotions et des affects ne sont pas totalement fonctionnels. **Cela explique pourquoi l'enfant a des difficultés pour contrôler, maîtriser ses réactions émotionnelles et affectives.**

👉 Conseil de Parent Plus Qu'Imparfait :

- Prends conscience à la lecture de ces mots que si ton enfant ne fait pas toujours ce que tu attends de lui ou s'il se met dans des états pas possible, c'est parce qu'il **n'a physiologiquement pas la capacité à prendre du recul, à raisonner et à gérer ses émotions**. Il ne peut pas gérer l'ensemble des situations et des émotions auxquelles il est confronté. Ça ne règle peut-être pas ton problème mais ça fait du bien de savoir que finalement, on n'a pas loupé quelque chose dans l'éducation de son enfant.
- **Et le plus important : dé-cul-pa-bi-lise !**



©Annie Spratt

Et si comprendre le cerveau de ton enfant t'intéresse, je t'invite à lire *Pour une enfance heureuse* de Catherine Gueguen. Le livre est assez technique pour des non-scientifiques mais il apporte beaucoup de réponses à nos questions de parents.

3. Les croyances de notre société

De nombreuses croyances profondes au sujet de l'éducation des enfants persistent dans notre société et nous incitent à soumettre l'enfant. C'est bien normal, puisque les pratiques liées à certaines **croyances culturelles et religieuses** existent depuis des siècles. Ces croyances très anciennes représentent l'enfant comme un animal sauvage qu'il faut dresser, comme le diable (dogme du péché originel selon Saint Augustin) ou encore comme un criminel pervers (Freud).

Nous avons appris comment éduquer nos enfants par l'éducation que l'on a reçue de nos parents ; qui l'ont eux-mêmes apprise par leurs parents, qui l'ont apprise par leurs parents...

On a toujours pensé qu'un enfant devait se soumettre et obéir et que la meilleure façon d'agir pour un parent était de « faire mal » à l'enfant pour obtenir le bien. On va par exemple lui donner des ordres, lui crier dessus, le taper, l'humilier, faire du chantage, l'isoler... Pour qu'il arrête de crier, de taper, de dire des choses méchantes...

Cette technique fonctionne pour certains (à court terme) mais pas pour d'autres. Si tu lis cet e-book, c'est que tu es probablement dans le second cas. Le résultat de cette autorité : de l'énervement pour tout le monde et peu d'actions de la part de l'enfant !

Mais comment pourrait-on agir différemment sachant que la plupart des adultes ont connu ça durant leur enfance ? Et que penseraient nos proches ou les passants dans la rue si nous ne nous comportions pas ainsi ? Ils nous diraient probablement « tu vas te faire bouffer », « c'est lui qui commande on dirait », « tu es laxiste »...

👉 **Conseils de Parent Plus Qu'Imparfait :**

- Arrête de te soucier du regard des autres. Pense à toi et ton enfant. Plus facile à dire qu'à faire, je sais, mais essaie et tu verras comme toi et ton enfant vous sentirez beaucoup mieux.
- Fais-toi confiance.

Comment gagner la coopération de son enfant ?

OK, on a compris. Si notre enfant ne nous obéit pas, ce n'est pas parce qu'on s'y prend mal ou qu'il en fait exprès. Ça enlève une sacrée épine du pied ! Mais ça ne règle pas le problème, on est bien d'accord...

Dans ce chapitre, je passe en détail **plusieurs outils de la Discipline Positive extrêmement pragmatiques**. En les utilisant avec bienveillance et fermeté, tu constateras de réels changements dans ton quotidien.



1. Les 3 piliers d'un cadre ferme & bienveillant

En plus de pouvoir te reposer sur eux comme de véritables piliers, tu vas développer une compétence essentielle pour lui comme pour toi, **l'autodiscipline**.

Voici les 3 piliers d'un cadre ferme et bienveillant.

▪ Les lignes de conduite

- On pose la question suivante par exemple à ses enfants « *De quoi avons-nous besoin pour se parler avec respect à la maison ?* » et on les laisse parler.
- Les lignes de conduite peuvent être définies sur la durée (*De quoi avons-nous besoin pour qu'il y ait une bonne ambiance à la maison ?*) ou de manière ponctuelle (*De quoi avons-nous besoin pour que la route des vacances se déroule sereinement ?*).
- Une fois les lignes de conduite déterminées, on les note sur une feuille et on les affiche à la vue de tous.

▪ Les responsabilités

- Cette fois-ci, on pose la question suivante « *De quoi a-t-on besoin sur un plan matériel/opérationnel pour que tout fonctionne bien ?* ».
- On note sur une feuille chaque besoin ainsi que le nom du volontaire qui en est responsable (et on s'inclut bien évidemment).
- On affiche également ces responsabilités à la vue de tous.
- A noter que chez les enfants, les responsabilités type tâches ménagères doivent tourner très régulièrement (toutes les semaines ou toutes les deux semaines) au risque de les voir se lasser.



- **Les routines.** Elles sont indispensables chez les tout-petits. Pour un enfant qui ne lit pas, tu peux par exemple :
 - Prendre ton enfant en photo à chaque étape de la préparation du matin et du soir (vêtements, bain, brossage de dents...)
 - Imprimer ces photos
 - Les coller sur un tableau auquel il pourra se référer à tout moment.
 - La construction de ces routines est une activité ludique à réaliser ensemble. Tu peux trouver plein d'exemples sur Pinterest.

👉 **Conseils de Parent Plus Qu'Imparfait :**

- **Ces trois activités sont à faire ensemble et on laisse au maximum l'enfant s'exprimer.** Plus il sera impliqué dans le processus, plus il développera des **sentiments d'importance et d'appartenance** ainsi que le **sens des responsabilités**.
- Lorsque ton enfant ne veut pas faire ce qui avait pourtant été décidé ensemble, on peut lui dire « Peux-tu aller voir sur la feuille ce qu'on avait convenu ? » ou « On fait quoi déjà après le bain ? On a mis quoi sur le tableau des routines ? ». Ce qui est génial, c'est qu'on n'a plus besoin de donner des ordres. On peut s'appuyer sur ces feuilles !

2. Les 4 étapes de la coopération selon Jane Nelsen

Lorsqu'un enfant se sent compris et respecté, il est plus enclin à nous écouter et nous aider. Jane Nelsen nous explique les quatre étapes qui permettent de créer une connexion afin que notre enfant se sente prêt à écouter et à coopérer.

- **Etape 1 : entrer dans le monde de l'enfant.** Montrer que l'on comprend ce qu'il ressent.
En pratique ? Lui poser des questions et reformuler ses propos.
- **Etape 2 : faire preuve d'empathie, sans pour autant excuser ni approuver.** L'empathie signifie que l'on a compris la perception de l'enfant.

En pratique ? Partager une anecdote qui nous est propre est un excellent moyen de montrer que l'on a compris son ressenti.

- **Etape 3 : partager nos perceptions et ressentis d'adulte.** Il faut que les deux premières étapes aient été sincères et bienveillantes afin de créer une connexion. Sans connexion, ton enfant ne sera pas en mesure de t'écouter.

En pratique ? « Je me suis sentie blessée / en colère... », « J'ai ressenti de la tristesse... »

- **Etape 4 : inviter l'enfant à se centrer sur une solution.**

En pratique ? Chercher, ensemble, une solution. Lui demander s'il a des idées sur ce qui pourrait être mis en place afin d'éviter les problèmes à l'avenir. Lui faire des suggestions si les idées lui manquent ou s'il est petit et enfin, parvenir à un accord.



👉 Conseil de Parent Plus Qu'Imparfait :

Ces 4 étapes sont difficiles à réaliser lorsqu'on est pressé, qu'on doit aller au travail ou lorsqu'on est avec du monde. On ne peut pas toujours les appliquer. Mon conseil est donc de **te focaliser sur une problématique à la fois et de commencer par celle qui te contrarie le plus**. Si déjà, tu peux obtenir la coopération de ton enfant sur une situation récurrente, ce sera déjà ça de gagné !

3. Les questions de curiosité

Les questions de curiosité remplacent le fait d'ordonner ou d'apporter une solution toute faite. Elles permettent à l'enfant de développer plusieurs compétences : **apprendre à réfléchir et comprendre par soi-même, discerner et choisir, se fixer des objectifs, se montrer responsable, être fort de propositions.** Le ton de la voix est primordial pour que cela fonctionne car si nous posons une question de curiosité sur un ton agacé, il y a peu de chances qu'on obtienne de la coopération. On évite également le « pourquoi » qui pousse l'enfant à adopter une position défensive et non coopérative.

Deux exemples d'ordres remplacés par des questions de curiosité :

Range tes jouets ! => Où pourrais-tu mettre tes voitures pour éviter que l'on ne marche dessus ?

Je t'ai déjà demandé 15 fois de mettre ton manteau ! => Pourrais-tu regarder le temps qu'il fait et nous dire si on doit s'habiller chaudement avant de sortir ?

👉 Conseil de Parent Plus Qu'Imparfait :

Teste, fais des essais ! Tu te rendras compte très facilement grâce au résultat obtenu si l'utilisation d'une question de curiosité était la bonne option et si la question était réellement une question de curiosité.

4. Autres astuces

Il existe d'autres outils bien pratiques qui peuvent t'être d'une grande aide pour obtenir la coopération de ton enfant.

▪ Montrer l'exemple

Les neurones miroirs entraînent des apprentissages implicites. Alors, je ne te dis pas qu'il faut avoir un comportement irréprochable (nous sommes des adultes, majeurs et vaccinés, donc si on a envie de fumer une clope ou de sortir, on le fait !). Mais simplement que tu aies en tête que hurler sur un enfant par exemple pour qu'il arrête de crier n'apporte pas vraiment les résultats escomptés.

geste ou un code que tu lui feras si nécessaire et que seul ton enfant comprendra. Cela renforce la complicité et développe l'autodiscipline.

- **Responsabiliser, faire avec mais pas à la place de**

De nos jours, nous n'avons pas d'autres choix que de vivre à 100 à l'heure. Cela demande de l'organisation et de la rigueur. De ce fait, on est très tenté de faire à la place de son enfant. Ça va plus vite et puis ça lui évite des frustrations.

Si on prend chaque jour un peu de temps pour faire quelque chose avec lui, non seulement notre complicité grandira mais en plus, on développera chez lui de nombreuses compétences : motricité, autonomie, autodiscipline, sens des responsabilités, persévérance. Alors si tu as très peu de temps, vas-y progressivement et concentre-toi sur une action à la fois.

“Dis-moi... J'oublie.

Enseigne-moi... Je me souviens.

Implique-moi... J'apprends !”

- **Demander de l'aide à l'enfant**

Comme nous, les enfants n'aiment pas qu'on leur donne des ordres. Tu obtiendras plus de coopération en demandant à ton enfant de t'aider car il aura le sentiment d'être important et de t'avoir fait plaisir.

Premier exemple, un ordre : « Poussinou, range tes chaussures ! »

Deuxième exemple, une demande : « Poussinou, j'ai mal au dos. Peux-tu m'aider à attraper cette chaussure là-bas et la ranger dans le placard ? Moi, je prends l'autre. Comme ça, on range ensemble ! »

Pour résumer...

Inviter la coopération

Les 5 clés de la réussite

1. Je déculpabilise (ce n'est pas de ma faute !)
2. J'arrête de me soucier du regard des autres
3. J'apprends à me faire confiance
4. Je donne du temps à l'apprentissage
5. Je teste ces outils (un à la fois, une situation après l'autre)

Ma boîte à outils

Montrer l'exemple

Lignes de conduite

Responsabilités

Routines

Se connecter à l'autre

Partager ses propres ressentis

Se centrer ensemble sur 1 solution



Eviter la négation

Un mot, un geste

Jeux et diversions

Faire ensemble

Demander de l'aide à l'enfant

Questions de curiosité

Comme tu as pu t'en rendre compte, il existe de nombreux outils pour faciliter la coopération de son enfant. Cette boîte à outils n'est pas une baguette magique mais elle te « sauvera la vie » dans bien des situations.

Nos enfants ont tout à apprendre. **L'amélioration est un long processus qui nous demande beaucoup de patience.** Il faut donc donner du temps à l'apprentissage et voir le verre à moitié plein. Cela nous permet de relativiser et de **regarder les comportements inappropriés comme de formidables opportunités d'apprentissage.**

Et ce qui est fantastique, c'est que **non seulement cette boîte à outils aide à se faire entendre mais en plus, elle permet de développer des compétences sociales, civiques et émotionnelles** : le raisonnement, l'autonomie, l'autodiscipline, les responsabilités, la patience, le respect de soi et des autres, la confiance en soi, l'empathie, le ressenti et l'accueil des émotions, et bien d'autres encore. Ces outils ont donc un intérêt à court terme et à long terme !

Mais ne te mets pas la pression. Comme nous conseille Jane Nelsen :

- Prends une situation après l'autre ;
- Au début, choisis un outil et fais-le vivre.

Ces deux conseils t'aideront à trouver le courage d'être imparfait et à déculpabiliser.

Pour découvrir tous mes articles, rendez-vous www.parentplusquimparfait.com.

Tu as aimé ce e-book ? Invite tes amis à s'inscrire à ma newsletter pour le recevoir et n'hésite pas à poster un commentaire ou à m'envoyer un message à Emma@parentplusquimparfait.com.