

*« Rien de ce que tu peux devenir ne me décevra;
je n'ai pas d'idée préconçue sur ce que j'aimerais
que tu sois ou que tu fasses. Je n'ai nul désir de prédire
qui tu seras; je désire seulement te découvrir.*

Tu ne peux pas me décevoir. »

– Mary Haskell

Table des matières

Gratitude	ix
Préparation / Modification du paradigme	xiii
Chapitre 1 / Les paroles qui guérissent et rapprochent	1
<i>L'approbation est-elle efficace ?</i>	5
<i>Communiquer avec le B.A.U.M.E.</i>	6
<i>Analysez vos pensées</i>	8
<i>Les jeunes enfants et le vocabulaire de l'émotion</i>	11
<i>Quand l'approbation devient un affront</i>	12
<i>Colère et mots doux</i>	14
<i>Faire des demandes</i>	18
<i>Rembobiner</i>	21
<i>Approuver la communication tacite</i>	24
<i>Dialoguer sur les pertes</i>	26
<i>Comment exprimer le regret pour que l'enfant puisse guérir</i>	26
<i>Quand la communication produit l'effet inverse</i>	32
<i>Les cinq besoins primordiaux /</i> <i>Comprendre le comportement de votre enfant</i>	36
Chapitre 2 / L'amour	41
<i>L'amour n'est pas une récompense</i>	44
<i>Comblar les besoins</i>	46
<i>L'affection physique</i>	52
<i>Donner de l'attention</i>	54
<i>Perceptions de l'amour</i>	58
<i>Centré sur l'enfant</i>	60
<i>Discerner vos besoins de ceux de l'enfant</i>	63

<i>Si l'enfant doute de votre amour</i>	70
<i>Restaurer votre capacité d'aimer inconditionnellement</i>	73
<i>Atténuer la crainte de perdre le contrôle</i>	74
<i>Atténuer la peur de guider votre enfant</i>	77
<i>Atténuer la peur du manque</i>	80
<i>Avoir de l'amour pour soi (ou la peur de s'affirmer)</i>	81
<i>Faire plaisir à nos parents</i>	90
<i>Soyez cohérent</i>	92
Chapitre 3 / L'expression de soi	95
<i>Le courage de ressentir</i>	101
<i>La dénégarion</i>	103
<i>La distraction</i>	109
<i>L'évitement</i>	110
<i>Effrayer</i>	111
<i>Les larmes</i>	112
<i>L'angoisse de la séparation et le besoin de pleurer</i>	117
<i>Les crises : pleurer à cause d'un besoin ou par besoin de pleurer ?</i> ..	119
<i>Le prix de l'autorité</i>	122
<i>Quand l'enfant se sert des crises pour obtenir ce qu'il veut</i>	125
<i>Leadership parental</i>	129
<i>Prévenir la psychologie de « victime »</i>	133
<i>Écouter la colère de l'enfant</i>	136
<i>Digérer les blessures du passé</i>	143
<i>L'expression personnelle du parent</i>	145
Chapitre 4 / La sécurité affective	151
<i>Vos émotions et le sentiment de sécurité qu'éprouve l'enfant</i>	157
<i>Reconnaître les comportements mus par la peur</i>	159
<i>Prévenir le mensonge, la dissimulation et d'autres</i> <i>comportements mus par la peur</i>	161
<i>Le coût de l'autorité</i>	164
<i>Exprimer les peurs inévitables en toute sécurité</i>	167

<i>Exprimer sa haine en toute sécurité</i>	169
<i>La haine entre enfants</i>	171
<i>Je voudrais bien me débarrasser de ma sœur</i>	173
<i>La haine contre les parents</i>	179
<i>Être utile, pas terrifiant</i>	182
Chapitre 5 / Autonomie et pouvoir	185
<i>Désamorcer l'agressivité de l'enfant</i>	191
<i>Éviter les problèmes lors de sorties</i>	198
<i>Le jeu physique</i>	201
<i>Les chatouilles</i>	204
<i>La lutte</i>	205
<i>L'enfant docile</i>	206
<i>Acquérir l'autonomie</i>	208
Chapitre 6 / La confiance en soi	211
<i>Les pierres angulaires de la confiance en soi</i>	213
<i>La confiance en soi : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas</i>	218
<i>L'estime de soi, les frères, les sœurs et les pairs</i>	222
<i>L'humiliation entre frères et sœurs</i>	229
Notes	233
Sources et ressources	234
Contact	235
Produits et services	236
<i>Les enfants</i> , de Khalil Gibran	237

Gratitude

Je me suis mise à l'écriture de ce livre lorsque mon dernier-né était encore tout petit, il y a environ huit ans. J'en ai rapidement terminé la rédaction, mais, trop prise par mon rôle de mère, je n'ai pu le réviser ni le préparer pour la publication. Il aurait pu être publié il y a cinq ans quand mon plus jeune avait six ans, mais lui et son frère, Lennon, ont décidé de prendre des leçons de musique – violoncelle, violon, piano et, par la suite, direction d'orchestre et composition. Les deux garçons faisaient montre d'un talent prodigieux et j'ai donc dû laisser encore de côté mon livre pendant quelques années. Aujourd'hui, Lennon Aldort, quinze ans, compose et dirige ses propres symphonies; Oliver Aldort, onze ans, est soliste dans divers orchestres et il a participé à des émissions de télé et de radio. (Il a même son propre site Internet: www.oliveraldort.com.)

Le livre que vous avez entre les mains a donc subi plusieurs réécritures et remaniements. On pourrait dire qu'il a grandi avec mes trois enfants et moi-même.

Ma gratitude s'exprime donc avant tout à l'égard de mes enfants – mes entraîneurs personnels et mes maîtres. Jonathan Aldort m'a enseigné, entre autres, que même si j'ai été aimante et présente, l'enfant construit le scénario de son enfance, et cette enfance sera la seule qu'il aura. Lennon Aldort m'a appris à accompagner l'enfant dans son monde et à découvrir de nouvelles réalités qui m'étaient jusque-là

inconnues. Il m'a aussi appris à discerner les mensonges que l'on se raconte d'avec la vérité crue et m'a avertie chaque fois que j'étais limitée par ma propre pensée. Mon benjamin, Oliver Aldort, me tient encore la main sur la voie de mon propre épanouissement et me révèle la nature du bouddha. Si les choses ne vont pas comme il veut, il dit : « Peu importe ! » et passe joyeusement à autre chose. Quand les tracasseries maternelles m'assaillent, il me demande : « Maman, pourquoi t'infliges-tu tout ça ? »

J'ai ensuite de la gratitude pour les milliers d'enfants qui ont fourni les matériaux de cet ouvrage. Je m'incline devant tous les parents qui ont eu le courage de me consulter pour trouver une guidance et partager l'histoire de leur famille avec moi. Ces récits dont les noms ont été modifiés, se retrouvent au fil des pages ; mais certaines anecdotes personnelles ont conservé les noms réels, avec l'autorisation des acteurs.

Mon mari bien-aimé, Harvey, m'a soutenue et m'a fait profiter de son antagonisme : il m'a mise au défi, tout en faisant systématiquement confiance à mes aptitudes et à ma sagesse. C'est un homme qui a le courage de solliciter mes conseils quand il s'agit de nos enfants. Il me téléphonait : « Je n'arrive pas à gérer la situation pacifiquement. Fais un peu de magie ! » Une fois la situation résolue, il m'encourageait : « Publie ce livre à la fin ! Le monde en a besoin. »

Ce livre n'existerait pas non plus sans le talent qu'avait ma mère d'évoluer tout en éduquant ses enfants et, comme grand-mère, de poser des questions et d'être, encore maintenant, toujours disposée à découvrir quelque chose de neuf. La première personne à m'enseigner le concept d'approbation des émotions, ce fut ma mère adorée. Elle était, et demeure, une mère exceptionnelle et avant-gardiste qui continue de toujours apprendre.

Je suis reconnaissante pour la révision et la mise en pages effectuées par Patrick Farenga, mon éditeur, ex-rédacteur en chef de la publication *Growing Without Schooling* et chef de file du mouvement pour la déscolarisation. Pat a accepté mon manuscrit et lui a donné sa

forme finale. Mais avant de lui remettre le livre, j'ai eu la chance de travailler au bouquin avec un ami professeur de littérature, Richard Fadem. Il n'a pas repris mon écriture; il m'a plutôt donné un cours intensif de rédaction et de révision. Merci à vous, Ellen Steiner et Deborah Burke, d'avoir travaillé avec moi avec le manuscrit original. Merci à Lisa Biskup, Michael Biskup et à Chrys Buckley pour la correction du texte.

Merci infiniment à Victoria McCown pour la correction des épreuves et pour son cours de grammaire. Je n'aurais pu achever ce livre non plus sans Sheryn Hara, de Book Publisher's Network, qui m'a soulagée du fardeau d'avoir à le préparer pour la publication. Et merci à Justin Smith et à l'équipe de Bang Publishing.

Je souhaite remercier mes amis qui ont lu certaines parties du livre et m'ont fait de précieux commentaires: Marjon Riekerk, Kathy Gainor, mon frère, Kobe Hass, ma belle-sœur, Michele Hass, ainsi que tant d'autres dont les observations m'ont été fort utiles. Impossible de mentionner chaque personne, mais je suis reconnaissante pour chacune de vos réactions.

Plusieurs personnes et organisations apportent leur soutien au mouvement qui prône une éducation respectueuse et naturelle. Je suis notamment reconnaissante à *Attachment Parenting International* et à *La Leche League*, dont les mères dévouées et les dirigeants ont distribué mes articles et se sont servis de mes travaux pour influencer les parents de jeunes enfants. Je remercie notamment les mères de *Northwest Attachment Parenting* et d'autres groupes pour l'éducation des enfants dans le Nord-Ouest des États-Unis et en Nouvelle-Angleterre.

Des remerciements tout spéciaux s'adressent aux nombreuses personnes dont les écrits ont influencé ma pensée. Quelques-unes sont encore parmi nous, d'autres nous ont quittés. Merci d'avoir partagé vos idées et votre amour: ce sont Byron Katie, Werner Erhard, John Holt, Eckhart Tolle, Marshall Rosenberg, Joseph Chilton Pearce, Daniel Greenberg, A. S. Neill, Robert S. Mendelsohn, M.D., Tine

Thevenin et plusieurs autres dont j'ai lu ou entendu les paroles sans en avoir noté la source. Merci également aux nombreuses personnes qui m'ont appuyée, qui ont écrit des textes de couverture et qui m'ont fait savoir que mon livre apportait une précieuse contribution : Brad Blanton, John Breeding, John Taylor Gatto, Jan Hunt, Wendy Priesnitz (Canada) et Veronika Robinson (Royaume-Uni).

Un remerciement particulier s'adresse à Peggy O'Mara, rédactrice en chef et éditrice du magazine *Mothering*. Peggy est l'une des instigatrices du mouvement pour les méthodes naturelles d'éducation. Son leadership nous a pavé la voie afin que nous puissions avoir un impact sur la destinée d'enfants et de parents partout dans le monde.

Surtout, je vous remercie vous, lecteur, d'avoir le courage d'explorer ce paradigme nouveau en éducation. Sans vous, ce livre n'aurait pas vu le jour. Je ne suis que le reflet de votre engagement à évoluer avec vos enfants.

Avec amour et reconnaissance, Naomi.

Modification du paradigme

Partagez la vie d'un enfant dont les actions compétentes ne découlent pas de la peur, mais de la joie et de l'amour.

Ce livre est le produit d'années passées à jouer mon rôle maternel et à travailler auprès de familles de partout dans le monde. Dans les récits incroyables relatés par nombre de parents, j'ai découvert que vous saviez déjà comment exercer votre rôle, mais que vous n'obéissiez pas toujours à votre sagesse. Vos gestes ou vos paroles ne correspondaient peut-être pas toujours à ce que vous auriez souhaité, mais ce qui explique vos regrets, c'est qu'au fond vous saviez.

Seuls les pensées et les vieux disques dans votre esprit font obstacle à votre sagesse, qui prend sa source dans votre amour. Cet ouvrage vous apprendra à discerner les pensées improductives imbriquées dans l'amour que vous portez à votre enfant, pour ensuite vous permettre d'agir avec intégrité et fidélité à ce que vous êtes vraiment – le parent aimant que vous voulez être. Vous assimilerez des techniques précises pour infuser de votre amour des situations difficiles.

Je sais que vous laisseriez tomber gaiement les réprimandes, les châtiments ou les menaces... si seulement vous pouviez être sûr que, sans ces mesures douloureuses, votre enfant deviendra un adulte

compatissant, responsable, quelqu'un qui réussit. *Éduquez nos enfants, s'éduquez soi-même* vient exaucer votre souhait.

Au cours des dernières années, le désir d'exercer pacifiquement notre rôle de parents a donné naissance à des méthodes plus douces, permettant de s'assurer de la coopération des enfants. Néanmoins, le vieux concept d'autorité n'a pas changé et les mots « obtenir la collaboration » fait désormais partie d'une terminologie nouvelle qui nous empêche de voir l'exercice sous-jacent de l'autorité. L'autorité est inefficace parce que les humains, par nature, s'y opposent. Qu'il s'agisse d'une forme de coercition douce ou de manipulation voilée, l'autorité ainsi exercée entraîne les problèmes que nous tentons plus tard de résoudre.

La plupart des parents savent déjà comment se faire obéir en douceur ; ce que nous ignorons, c'est la manière de ne *pas* contrôler les enfants et de vivre avec eux dans la paix et la joie. Certes, nous connaissons les méthodes douces pour nous faire obéir : conséquences « naturelles », mises à l'écart consenties et « non punitives », requêtes de coopération, pots-de-vin et compliments. De cette façon, on arrive à l'obéissance, la docilité et même la collaboration volontaire, parce que l'enfant se plie à notre volonté et s'il semble heureux de s'y plier, c'est qu'il cherche l'amour et sera soulagé de l'avoir mérité.

De nos jours, les parents cherchent des méthodes d'éducation n'exigeant pas d'exercer une autorité, tout en pourvoyant des soins et une orientation, un sens. Dès lors, le rôle de ce livre n'est pas de vous enseigner à obtenir la collaboration à tout prix, mais plutôt de rendre possible la réalisation de soi – pour vous et votre enfant. Si la vie va dans son sens à lui, l'enfant autonome agira de manière productive simplement parce que c'est ainsi qu'il le souhaite. Ses comportements reposent sur la joie et sur l'amour ; ils ne sont pas motivés par la peur ou le besoin d'approbation.

Au fil des chapitres, vous apprendrez comment vous libérer de l'entrave de vos réactions émotionnelles et de votre conditionnement : ainsi votre enfant pourra être ce qu'il est, sans que votre passé, vos

anxiétés devant l'avenir ou votre préoccupation du qu'en-dira-t-on sur vos méthodes parentales, ne lui fassent obstacle. Vous saurez éduquer sans modeler, tel un jardinier qui arrose ses fleurs sans les forcer à s'ouvrir ni déterminer leur forme ou leur couleur. Si nous voulons évoluer et devenir plus pacifiques, cohérents, épanouis, il faut nous détacher des vieilles attitudes et du besoin d'exercer une autorité.

Les questions classiques : comment l'amener à faire ses tâches, à rester tranquille, à cesser sa crise, à manger, etc., traduisent un désir de dominer l'enfant. On veut alors le soumettre à notre volonté ; l'enfant doit renoncer à ce qu'il veut, ce qui équivaut à renoncer à lui-même. Pourtant, sacrifier sa volonté est à la source de la plupart des problèmes rencontrés avec les jeunes. L'enfant autonome agit de façon constructive parce que ses actions sont motivées par la joie et l'amour et non par la colère, la crainte ou le stress.

Si vous avez le courage de faire confiance à votre enfant de sorte qu'il gouverne sa destinée, votre expérience en tant que parent sera des plus épanouissantes ; vous tomberez amoureux de ses désirs et prédispositions uniques. Cet amour-là est inconditionnel – vous aimez votre enfant pour qui il est, pas l'idéal que vous concevez à son sujet. L'amour est amour quand il n'impose pas de conditions. Aussitôt qu'il sert à récompenser un comportement ou une réussite, il cesse d'être de l'amour et devient une leçon sur l'art de la concession. Ce livre vous apprendra comment vous délester de votre cuirasse pour laisser couler l'amour en vous sans exiger quoi que ce soit. L'amour inconditionnel est en effet porteur de ses propres rétributions.

Confronté à des difficultés avec votre enfant, vous avez toujours le choix : étouffer sa manière d'être pour vous permettre de perpétuer vos vieilles habitudes ou devenir quelqu'un de formidable en vous adaptant à son parcours. C'est lui votre maître. La personne qui est maître d'elle-même et qui a atteint la réalisation de soi, a grandi au sein d'une famille où les parents évoluaient au même rythme que leurs enfants.

Si nous prenons le risque d'apprendre plus et d'enseigner moins, le rôle de parent devient un chemin de maturation et de croissance.

Notre soif d'autorité n'est ni un défaut ni une erreur. Nous nous contentons de marcher aveuglément sur les traces de nos aînés dont les méthodes faisaient appel à la peur. Leurs enfants ne deviendraient jamais des adultes compétents s'ils ne les modelaient pas, estimaient-ils. Ils adoptèrent le rôle vaguement divin qui consiste à transformer en adulte des bébés et des enfants. Pourtant, si nous comprenons que les petits viennent en ce monde déjà « programmés » pour devenir des adultes tout à fait uniques, le rôle de parent se simplifie largement.

Ce livre vous soulagera du fardeau impossible de façonner un être humain. La Nature, ou Dieu, ne fait pas faux pas ; il n'est pas de notre ressort de transformer un nourrisson en adulte en une vingtaine d'années. Mais c'est notre responsabilité et notre privilège de prendre soin de ce petit être tout au long de sa croissance.

Les prochains chapitres s'appuient sur cette prémisse : nos pensées vont et viennent sans que nous puissions nous en rendre maîtres ; nous ne les avons pas produites. Elles ne sont pas toutes utiles, ni même vraies : il n'est pas nécessaire de leur obéir. Pour que l'humanité connaisse un avenir autre que celui qui se profile aujourd'hui à l'horizon, il faut permettre à nos enfants de l'inventer à partir de ce qu'ils sont, non pas ce que nous voulons qu'ils soient.

Les espérances que nous caressons pour eux s'inspirent d'idées héritées d'époques révolues. Réitérer le passé et se plier aux vieilles croyances basées sur la peur, ne produira jamais de changement.

Ce livre présente des dizaines de scénarios entre parents et enfants. Il s'agit de récits authentiques rapportés par des familles avec lesquelles j'ai eu le privilège de travailler. Les principes de l'amour n'ont aucun rapport avec l'âge et ces histoires sont tirées de la vie d'enfants de tous âges – de l'enfance à l'adolescence. Si nous prenons le risque d'apprendre plus et d'enseigner moins, le rôle de parents devient un chemin de maturation et de croissance. Si vous avez le cou-

rage de cesser de défendre ce que vous êtes, ou la manière dont vos parents vous ont éduqué, vous vous ouvrez alors à la possibilité d'être plus formidable, plus magnifique et plus compétent que tout ce que vous aviez imaginé.

Les paroles qui guérissent et rapprochent

Lors d'échanges avec nos enfants, les mots que nous choisissons sont capables de guérir ou de blesser, d'éloigner ou d'approfondir l'intimité, de réprimer les sentiments ou de toucher le cœur et l'ouvrir, d'entretenir la dépendance ou de donner du pouvoir.

En faisant des courses dans une épicerie bio, j'ai entendu un enfant pleurer. Guidée par le son des pleurs, j'ai découvert une fillette d'environ quatre ans, allongée par terre, occupée à hurler et à gémir. Il n'y avait, me semblait-il, personne à ses côtés. J'ai rapidement scruté du regard les environs et une femme au comptoir répondit à ma question tacite : « J'ignore où est sa mère. J'ai l'impression que ce garçon est son frère. » Le frère de la petite fille larmoyante avait environ neuf ans. Il se tenait debout dans l'allée, près d'un panier d'épicerie. Je me suis assise sur le sol à côté de la petite et j'ai tenté de déterminer la raison de ses pleurs.

– Tu attends depuis longtemps de quitter ce magasin ?

– Oui.

– Tu veux rentrer chez toi ?

– Oui, dit-elle, sanglotant désormais avec abandon.

– Ça prend un temps fou et on dirait que maman est tellement lente.

– Oui.

Cette fois, la petite me regardait, les yeux emplis de larmes.

– Ce n'est pas facile de rester dans ce magasin assommant et d'attendre si longtemps, lui dis-je.

– Oui, oui.

Son frère vint nous rejoindre et avec un geste impatient, il somma :

– Allez, Lizzie, lève-toi maintenant.

Je me suis adressée au garçon :

– Tu es fatigué d'attendre ta mère, toi aussi ?

– Oui, surtout quand c'est l'heure de la meilleure émission à la télé.

– Oh, tu manques ton émission de télé préférée, là, maintenant ?

– Oui, intervint Lizzie, qui se mit à m'expliquer l'émission.

– Quelle malchance ! Quand cette émission repasse-t-elle ?

– Demain, répondirent-ils à l'unisson.

– Il y en a une par jour, précisa le garçon.

– Craignez-vous de ne plus comprendre ce qui s'est passé ? demandai-je, croyant qu'ils s'inquiétaient peut-être de perdre le fil de l'intrigue.

– Oui, fit Lizzie tandis que son frère acquiesçait.

La fillette se mit debout. Je me présentai. Elle me serra affectueusement dans ses bras.

– Je suis contente de t'avoir rencontrée.

Elle se blottit dans mes bras et je me relevai en la soulevant. Elle s'était calmée. Son frère s'était rapproché de nous :

– Je suis certain qu'on pourra arriver à comprendre ce que nous avons raté de l'émission, Lizzie.

Celle-ci sourit. À cet instant, la mère des gamins vint nous rejoindre et me remercia de mon aide.

La parole qui guérit ne modifie pas forcément les circonstances. Lizzie n'est pas rentrée chez elle au moment où elle l'aurait voulu : elle

a quand même raté son émission. Ce que l'on a changé, c'est sa perception de la situation et la façon dont elle a passé le reste du temps à l'épicerie. Notre manière habituelle de nous exprimer réfute généralement les déclarations de l'enfant. Voyons comment la conversation avec Lizzie se serait déroulée si je l'avais contredite « affectueusement et en douceur ».

Supposons que je demande à Lizzie, allongée sur le sol et en larmes : « Pourquoi pleures-tu ? » Demander pourquoi met l'enfant sur la défensive et indique que nous ignorons les raisons qui motivent ses pleurs. Pourtant, les enfants croient généralement que la raison de leur chagrin devrait être évidente. « Pourquoi ? » induit aussi une accusation préjudiciable pour l'enfant qui sanglote : « Ça ne va pas chez toi si une chose pareille te bouleverse à ce point ! » Aux fins de l'exemple, imaginons que Lizzie réponde ainsi à mes questions :

– Je veux rentrer à la maison.

– Je suis certaine que ta maman terminera bientôt, aurais-je pu dire. Tu veux voir un truc ?

À première vue, cet échange paraît anodin, pourtant il nie les sentiments de Lizzie à deux reprises. Premièrement, aux yeux de Lizzie, maman met un temps fou à terminer ses courses. Insinuer qu'il en est autrement, c'est contredire son sentiment d'impatience. En second lieu, offrir de distraire Lizzie de sa détresse signifie : « Faisons comme si tu n'étais pas contrariée et faisons semblant que tu t'amuses. » Voilà une façon d'écarter ses émotions, son désir d'exprimer sa contrariété et ses désirs.

Si Lizzie se laisse prendre par la diversion, elle arrêtera peut-être temporairement de pleurer. Sa détresse demeure cependant intense et ses sentiments, ignorés : la diversion, peu importe son attrait, ne comblera pas ses besoins affectifs.

Pour continuer notre exemple, supposons que Lizzie ne se laisse pas duper par ma tentative de la distraire. Elle sanglote de plus belle :

– Je veux regarder mon émission de télé ! Je veux rentrer à la maison maintenant !

– Je suis persuadée que tu pourras regarder l'émission un autre jour. D'ailleurs, trop regarder la télé n'est pas bon pour toi, dis-je pour la contredire un peu plus.

À ce stade, Lizzie se serait sentie aliénée à un point tel qu'elle aurait voulu fuir. J'aurais minimisé son impatience, rejeté sa frustration, tenté de la distraire de ses émotions et suggéré qu'elle n'avait aucune raison d'être contrariée. Par conséquent, il aurait été peu probable que Lizzie ait persisté à exprimer ses sentiments ou à demander ce dont elle avait besoin ; elle aurait perçu que je n'étais pas de son côté.

Ma conversation avec Lizzie se serait prolongée indéfiniment, car nier ne résout jamais rien ; cela a plutôt pour effet d'aggraver les émotions douloureuses, car l'enfant doit défendre son point de vue. Tôt ou tard, elle aurait trouvé le moyen de se débarrasser de moi, encore plus bouleversée qu'auparavant.

Si l'enfant constate qu'être authentique ne pose pas de problème, qu'il est tout à fait acceptable d'éprouver ce qu'il ressent et que son opinion nous importe, alors il découvrira lui-même la solution à son dilemme ou, alors, il acceptera la réalité. À l'inverse, si l'on nie et contredit ses sentiments, il ne parviendra généralement pas à résoudre ses problèmes. Il sera en colère, car il estimera alors que c'est lui, la victime.

Dans le scénario imaginé, encore une fois, Lizzie se serait sentie aliénée à un tel degré qu'elle aurait été contrainte de reporter sa légitime colère sur sa mère, aggravant ainsi leur contrariété commune. En revanche, voici ce qui s'est réellement passé en ma présence : comme Lizzie s'est sentie soulagée par mon approbation, elle a pu accepter de ne pas regarder son émission de télévision préférée.

L'approbation est-elle efficace ?

– J'ai corroboré ses émotions et cela n'a pas fonctionné, soupire Annie, désespérée.

– Cherchiez-vous à approuver votre fille pour faire cesser sa crise et vous n'y êtes pas parvenue ?

– Oui, et elle n'a toujours pas rangé ses blocs.

L'approbation est un résultat en soi ; c'est *le* résultat. Ce n'est pas une méthode pour exercer une autorité, ni transformer l'état émotif ou le comportement de l'enfant. Au contraire, l'approbation et l'écoute attentive sont des méthodes qui offrent une zone sûre où l'enfant peut s'exprimer ; c'est notre moyen d'accorder de l'amour et une amitié intime. Cette approbation rassure l'enfant qui s'autorisera à éprouver ses sentiments et à s'exprimer sincèrement.

Dans l'immédiat, il est fort probable que cette confirmation décuple les pleurs, qu'elle intensifie la crise ou toute autre forme d'expression de soi. Dans le vrai scénario avec Lizzie, quand j'ai confirmé ses émotions, elle a réagi en pleurant deux fois plus, déchargeant ainsi son agitation. C'est seulement après avoir pleuré jusqu'au bout et exprimé ses besoins qu'elle s'est calmée et a pu affronter la réalité. Lorsque l'approbation vient du parent plutôt que d'un étranger, l'enfant pleurera probablement plus longtemps, il se libérera d'anciens stress en même temps que des tensions du moment. Les enfants dont on corrobore les sentiments et les expériences pleureront ou rageront peut-être plus, justement parce que votre approbation les autorise à exprimer leurs émotions profondes. Cependant, une fois la crise terminée, ils passeront à autre chose, libres de sentiments négatifs résiduels.

L'approbation met parfois un terme rapide à une contrariété, car le problème est passager ; l'enfant ressent donc un soulagement instantané.

Néanmoins, si les pleurs de l'enfant se multiplient, demeurez présent. Assurez-vous que vous n'êtes pas la cause de son angoisse ; accordez l'amour et l'approbation qui lui permettront de se libérer. Si

l'intensité de ses émotions vous met mal à l'aise, souvenez-vous que vous vous êtes engagé non pas à vous rendre la vie confortable, mais à littéralement créer pas à pas la confiance qu'il vous portera et qu'il aura en lui-même. Grâce à cette conscience de soi, l'enfant en vient à se connaître, il acquiert une confiance en lui ; les émotions et leur expression, même les plus intenses, lui paraîtront moins terribles.

L'approbation des sentiments de l'enfant lui permet de cerner distinctement ses émotions et ses besoins. En outre, vous le comprendrez mieux, vous vous sentirez beaucoup plus proche et serez investi d'un pouvoir d'agir sur la réalité. Son parcours individuel commandera votre respect et votre rôle de parent se clarifiera. Une confiance profonde s'installera entre vous et votre enfant montrera la même confiance dans ses autres relations sa vie durant. Ne redoutant pas ses sentiments, il jouira d'une résilience affective et d'une compassion lui permettant d'affronter les hauts et les bas de l'existence.

Lorsque vous corroborez ses émotions, évitez de dramatiser ou d'y ajouter votre propre réaction affective. Dramatiser a pour effet de pousser l'enfant plus à fond dans son scénario. Si notre attitude demeure tempérée, il pleurera ou fulminera profusément, verra son propre « drame » et sera en mesure d'en rire ou du moins de passer à autre chose le cœur léger.

Lizzie et son frère ont retrouvé la sérénité devant les faits, car on les a écoutés jusqu'au bout et leur histoire n'a pas tourné au vinaigre : je n'ai pas dramatisé les faits ; je n'ai pas évalué la situation ni offert de solution, ce qui aurait suggéré que la situation était négative. Les enfants émergent rapidement de leur détresse si on confirme leur état d'être avec une attitude bienveillante et s'ils ont fini de s'exprimer.

Communiquer avec le B.A.U.M.E.

Nombre de parents réclament des indications précises pour passer de la négation à l'approbation, et renforcer l'autonomie de leurs enfants. La formule B.A.U.M.E. est un outil pour vous aider à prendre

le virage : en accueillant pleinement les expériences de vos enfants, ceux-ci accepteront leurs émotions et agiront avec authenticité et pouvoir.

B – Brisez le lien entre vous et le comportement et les émotions de votre enfant grâce à un petit entretien avec vous-même. C'est l'étape la plus difficile ; une fois que vous réussirez, le reste coulera de source. Remarquez que même si les attitudes de votre enfant éveillent une réaction chez vous, c'est votre esprit qui met des mots dans votre bouche. Un peu comme un ordinateur qui fonctionne de façon autonome : l'enfant fait une chose et, instantanément, une fenêtre s'ouvre dans votre esprit. Ce serait passablement bénin si seulement vous ne disiez pas ces pensées tout haut. Si vous montrez ou dites à votre enfant que vous êtes contrarié, cela ne fera qu'aggraver la situation. Ce n'est pas ce que vous voulez dire. Ces paroles ne correspondent pas à votre intention véritable, elles sont dès lors fausses. La preuve de ce manque de véracité, c'est que vous regretterez vos paroles et vos actions, lesquelles érigeront des barrières entre vous.

Pour ne pas blesser l'enfant, lisez silencieusement dans votre tête les mots sur cette fenêtre machinale. Notez les paroles qui vous ont presque échappé et laissez-les s'exprimer intérieurement en blocs, comme des images, des mesures que vous vouliez appliquer ou des souvenirs personnels. Cela ne prend qu'une minute et ne fait de mal à personne. Vos sentiments vous appartiennent à vous seul, nul besoin d'agir ni de les extérioriser. Ce n'est qu'un disque usé qui ne correspond pas à ce que vous êtes actuellement.

Au début, sonder vos propres pensées exigera peut-être plus d'une minute. Au préalable, contentez-vous de les observer et de les laisser passer. Couchez-les sur papier pour y travailler plus à fond à un autre moment. Avec le temps, vous maîtriserez mieux votre esprit et vous parviendrez à lancer ce petit processus dans le feu de l'action.

Analysez vos pensées

- Vérifiez la validité des propos qui animent votre trouble, votre colère, votre angoisse ou votre désapprobation. Reflètent-ils vraiment vos paroles ? Y croyez-vous réellement ? Les vieux disques avec lesquels vous n'êtes peut-être même plus d'accord se traduisent par des pensées du genre : « Elle n'apprendra jamais », « Il ne devrait pas se conduire ainsi » ou « Elle devrait savoir prendre ses responsabilités ». Il s'agit peut-être de ce que disent les autres, de vos craintes, de vos souvenirs ou de vos rêves pour vous-même. Peu importe, ces pensées contrecarrent votre capacité d'aimer et de comprendre votre enfant tel qu'il est. Voyez les effets que ces pensées ont sur vous, lorsque vous les prenez au sérieux. Réfléchissez à la manière dont vous traitez votre enfant si vous leur obéissez.
- Considérez la personne que vous seriez si de telles pensées ne vous venaient pas à l'esprit. En leur absence, vous seriez libre de réagir au comportement de votre enfant plutôt qu'à votre propre discours intérieur. Imaginez que vous viviez la même situation, mais en étant dégagé de cette pensée qui vous pousse à nier et à dominer. La pensée ne disparaîtra pas. Libre à vous de la conserver. Concevez simplement la personne que vous seriez en son absence. Sans cette idée restrictive, votre être véritable apparaîtra, capable d'amour inconditionnel.
- Vérifiez si ce que votre esprit affirme à propos de votre enfant ne serait pas aussi valable pour vous. Nous percevons d'habitude chez autrui ce que nous avons besoin d'entendre dans notre intérêt. « Il ne devrait pas se conduire ainsi » devient « Je ne devrais pas me conduire ainsi... avec mon enfant » ; « Il n'apprendra jamais » dénote peut-être le rythme auquel vous apprenez à être parent. Et la dernière, « Il devrait prendre ses responsabilités » servira d'indication sur votre aptitude à être responsable de vos réactions mentales.

Une fois que vous aurez pris conscience de ces pensées qui vous induisent en erreur, vous découvrirez qu'en vérité, vous êtes amour

inconditionnel. Au lieu d'être captif de vos angoisses au sujet de votre rejeton, vous serez présent, n'éprouvant rien d'autre que de l'amour, tel qu'il a toujours été et tel qu'il est toujours. Libéré du fouillis des pensées, la lumière de votre être véritable rayonnera et vous verrez votre enfant sous ce regard aimant.

A – Attention ! Soyez attentif à votre enfant ! Une fois examiné en silence votre discours intérieur (qui n'a rien à voir avec votre enfant), détournez votre attention de vous-même et de votre monologue intérieur et attardez-vous à lui.

U – Utilisez votre écoute pour discerner le véritable sens des paroles de votre enfant. Ce processus vous permettra de mieux comprendre les gestes qu'il pose. Regardez-le dans les yeux et posez les questions qui lui permettront de parler davantage ou de se sentir compris s'il s'exprime non verbalement.

M – Montrez votre approbation ! Approuvez les sentiments et les besoins que votre enfant extériorise sans dramatiser et sans y ajouter votre perception.

L'écoute et l'approbation sont les ingrédients de l'amour. Si vous réussissez, vous nouez un lien avec votre enfant, vous vous sentez présent et fidèle à vous-même.

E – Éveillez votre enfant à son pouvoir de résoudre son désarroi : laissez-lui la voie libre et faites-lui confiance. Montrez que vous avez foi en ses ressources intérieures ; évitez de vous tendre et de vous précipiter pour tout arranger. S'ils sentent qu'on leur fait confiance et qu'on les dégage des attentes ou des émotions parentales, les enfants imaginent leurs propres requêtes, solutions et idées. Les émotions réprimées entravent l'aptitude à agir librement. Une fois qu'elles sont exprimées, l'enfant retrouve sa liberté et sa concentration et il renoncera à son besoin ou envisagera des solutions. En moins de rien et tout

naturellement, il se livrera à la même introspection que vous venez d'effectuer.

Matthieu, âgé de neuf ans, pleurait parce que sa sœur Julie refusait de terminer la partie de Monopoly : « Je veux terminer la partie. J'allais gagner ! » Éléine, leur mère, s'apprêtait à « faire respecter la loi », mais elle fit une pause pour dissocier sa réaction des démêlés entre les petits et pour revoir en silence son discours intérieur (B de B.A.U.M.E.). Elle s'imagina en train de la disputer sévèrement, lui reprochant de manquer de considération et de n'être pas très aimable et lui intimant de terminer le jeu. Puis elle sonda ses pensées qui, de toute évidence, ne correspondaient pas à la vérité. Sa fille était aimable et sa capacité de s'affirmer était constructive. Éléine fut dès lors en mesure de laisser aller les pensées et de passer à l'étape suivante : accorder son attention (A) à Matthieu et l'écouter (U).

– Tu étais tout heureux d'avoir la chance de remporter la partie. Tu es déçu parce que tu n'as pas pu la finir ?

– Je suis en colère. Je veux terminer cette partie, insista Matthieu.

– Je t'entends : tu souhaites terminer la partie et Julie refuse de jouer.

– J'allais gagner et c'est pour ça qu'elle s'est retirée, expliqua Matthieu.

Éléine continua de confirmer sa réalité et d'écouter, mais ne modifia pas les faits pour lui. Elle le laissa utiliser son propre pouvoir en évitant de s'impliquer pour « réparer » sa réalité, comme si elle lui disait : « Je t'entends, d'accord, mais je ne vois pas le problème et je sais que tu peux te débrouiller. »

Après un moment, le processus fut achevé et elle entama une conversation différente. Matthieu avait été entendu. Il avait senti qu'il communiquait vraiment avec sa mère, laquelle approuvait ses sentiments et réitérait les faits d'après ses perceptions à lui. Elle

n'ajoutait pas de note dramatique ; elle ne prêtait pas ses émotions ou ses opinions au conflit. Sa confiance et sa présence constante ont permis à Matthieu de passer à autre chose.

Les jeunes enfants et le vocabulaire de l'émotion

Il est possible que l'enfant en bas âge ne sache comment exprimer sa tristesse, sa contrariété ou sa déception. Les tout-petits se sentiront approuvés dans leur réalité si on reconnaît les faits. Lors d'une consultation téléphonique, une mère me raconta son expérience avec sa fille à la piscine.

Anaïs, cinq ans, sortit de la piscine en versant des larmes désespérées, car elle voulait rester plus longtemps. La piscine allait fermer. Sa mère, Diane, lui mit ses vêtements pour quitter l'édifice. En habillant Anaïs, Diane corrobora la perception de son enfant en constatant les faits :

– Tu adores jouer dans l'eau. Voulais-tu jouer encore un peu ?

– Oui, je veux sauter encore.

– Je sais. Tu ne voulais pas sortir de l'eau et on nous a demandé de partir.

– J'adore la piscine.

Les pleurs d'Anaïs cessèrent.

– Oui, poursuivit Diane, et tu détestes que l'on te sorte de la piscine.

– Maman, dit une Anaïs désormais calme, ça ne m'ennuie plus maintenant. Je veux rentrer à la maison.

Diane s'était contentée de décrire les faits ; ainsi Anaïs a pu, en quelque sorte, se sentir sur la même longueur d'onde que sa mère, même dans leur « désaccord ». Instinctivement, les enfants ne s'attachent pas aux émotions douloureuses. Ils passent à autre chose avec force, parce qu'ils n'ont pas d'antécédents liés à un sentiment particulier.

Évitez de leur enseigner l'art adulte de « se complaire dans sa souffrance ».

Les adultes s'évertuent parfois à susciter la culpabilité chez l'autre, ils accuseront même la culture ou le gouvernement. Je suis certaine que vous ne désirez pas inculquer ces habitudes à votre enfant. Approuvez, mais attendez-vous à ce qu'il passe à autre chose ; n'espérez pas qu'il prenne ses émotions trop au sérieux et apprenez de lui.

Les émotions sont une forme de suppuration, au même titre que la sueur ou la défécation. Il faut les identifier, pour qu'elles ne créent pas de blocage, comme la sueur qu'il faut éliminer. Une fois que son besoin d'être compris est satisfait, l'enfant passe naturellement à autre chose. Cette capacité de passer à autre chose lui évite de se cramponner à l'événement et d'en faire une histoire qui aura une influence nuisible sur son attitude pour le reste de ses jours.

Quand l'approbation devient un affront

L'approbation peut aussi nier la vie privée et l'autonomie de l'enfant. S'il est troublé par quelque chose que vous avez dit ou fait, il percevra vos paroles attentionnées comme un affront ; il peut aussi ne pas être sensible à l'approbation, peu importe la cause de sa contrariété. Il faut qu'il soit libre de dévoiler ou non ses sentiments. Il préfère peut-être que l'on ne fasse pas mention de ses états d'âme. Essentiellement, voici ce que l'enfant exprime : « Quand je suis bouleversé, laisse-moi tranquille et, surtout, ne me dis pas que tu me vois. » Si c'est d'être écouté en silence dont l'enfant a besoin, tout ce que l'on pourra dire risque de l'embarrasser.

Amélie, cinq ans, construit une tour. Celle-ci s'écroule et la petite se fâche. Sa grand-mère entre dans la pièce et corrobore :

– Oh, tu es contrariée ? Tu aurais préféré qu'elle ne tombe pas ?

Amélie donne un coup dans les blocs qui n'étaient pas tombés ; elle hurle :

– Ne dis rien !

La grand-mère s'assied, silencieuse, réalisant son erreur. Amélie se jette au sol et repousse les blocs rageusement. Elle hurle :

– Stupides blocs, stupide plancher, stupide moi ! »

Elle lance encore des blocs de tous cotés. Grand-mère garde le silence tout en demeurant présente et Amélie réagit à cette attention en s'exprimant pleinement. Lorsqu'elle a terminé, elle se relève, ramasse les blocs et reprend calmement la construction d'une autre tour.

Le silence, ce n'est pas l'indifférence. Accordez toute votre attention, sans toutefois souffler mot. Si l'enfant est mal à l'aise ou effrayé, évoquer ses sentiments est embarrassant. Dans de telles circonstances, vous pouvez soit garder le silence et demeurer attentif, soit rassurer l'enfant en lui révélant que, vous aussi, vous n'êtes qu'humain après tout et lui raconter un événement tout aussi déroutant que vous avez vécu, à l'exemple d'Adi, mon client :

Tandis qu'Adi travaillait au jardin, sa fille de quatre ans, Rose, entra dans la maison pour se verser un verre de lait. Une partie du liquide se répandit sur la table et sur le plancher de la cuisine. Rentrant à son tour dans la maison, Adi remarqua le lait renversé ; il était sur le point d'exploser : « Pourquoi ne m'as-tu pas demandé de t'aider ? Tu sais bien que tu ne peux pas le faire par toi-même. » Mais il décida plutôt de prendre une grande inspiration ; il entendit la première lettre défiler en silence dans sa tête (B de B.A.U.M.E.) et constata qu'elle ne lui servait à rien. Il a alors reporté son attention (A) sur Rose. Il comprit qu'elle avait souhaité ne pas interrompre le travail de son papa et pour cela elle s'était versé un verre de lait sans son aide. Il s'approcha et s'exclama gaiement :

– Je vois que tu as pris du lait par toi-même.

– Oui, et j'en ai répandu un petit peu.

Elle leva vers son père un regard interrogateur.

– *Ça m'est aussi arrivé, l'autre jour, chez papi, confia-t-il. J'ai renversé du jus. J'avais l'impression d'être maladroit, mais grand-père a sourit et m'a tendu une serviette. C'est facile à nettoyer.*

Rose se précipita hors de la cuisine et revint avec une serviette qu'elle tendit à son père. Ce n'était pas le genre de serviette qu'Adi aurait utilisé pour nettoyer le sol, mais il l'accepta en souriant et se mit à frotter le plancher.

En remarquant et en reconnaissant l'accomplissement de Rose – elle avait réussi à se verser un verre de lait –, Adi l'a traitée comme il aurait traité un hôte qui aurait accidentellement renversé du lait. Admettre sa propre maladresse a permis à Adi d'approuver le comportement de la petite sans par ailleurs, la mettre dans l'embarras par des propos qui auraient mis à nu les émotions de Rose. Apprenant que même son père était parfois maladroit, elle s'est aussi sentie à l'aise. Et lorsqu'elle a apporté une serviette inappropriée, Adi ne le lui a pas reproché et n'est pas allé en chercher une autre. Dans cet exemple, le lait renversé a noué un lien plus profond entre le père et la fille ; l'estime de soi et la dignité de l'enfant sont demeurés intacts.

Colère et mots doux

En dépit de notre intention d'aimer et de rester gentil, nous succombons parfois à la colère et au ressentiment. Il suffit souvent d'un déclic insignifiant. Des situations, même vaguement analogues, conjureront en chacun de nous des souvenirs douloureux ou humiliants. Même si nous n'avons pas de souvenirs précis, les émotions associées à ces expériences envahissent notre esprit. La formule B.A.U.M.E. s'emploiera alors en mettant l'accent sur la première étape.

La colère et les réactions violentes servent généralement à voiler d'autres émotions douloureuses. D'habitude, il s'agit d'états affectifs dont nous n'avons pas conscience, à cause de la peur et d'un malaise découlant de nos expériences antérieures.

Quand vous étiez enfant, s'il était malvenu et même risqué pour vous d'être triste, de pleurer, d'exiger de l'attention et de vous exprimer sincèrement, il est probable que vous auriez depuis longtemps refoulé vos émotions. Ce qui survient au moment même est spontané ; les affects douloureux sont instantanément archivés et la colère occupera l'avant-scène, car la colère est plus acceptable et vous êtes moins vulnérable que si vous montrez votre tristesse ou vos larmes. Toutefois, cette fureur ne nous apporte pas la délivrance dont nous avons besoin, puisqu'elle se focalise sur le blâme. Reporter notre attention en-dehors de nous-mêmes (par le blâme) nous empêche de ressentir nos émotions plus fragilisantes. À moins de sonder les pensées qui sont à l'origine de notre colère, nous demeurons inassouvis, la colère s'intensifie et nous nous cantonnons davantage dans cette douloureuse position de victime qui ne cherche qu'à blâmer.

Réfléchissez avant d'agir ou de dire quoi que ce soit en réaction à un comportement inattendu ; écoutez d'abord votre discours intérieur. Ne proférez pas les premières paroles qui vous viennent à l'esprit. Il s'agit de paroles susceptibles, fort susceptibles, de blesser et d'aggraver le conflit. Même si ces mots ne se volatilisent pas, vous apprendrez à les concevoir comme de simples pensées et non comme la réalité. Vous pouvez même solliciter le concours de votre enfant pour ce processus. Demandez-lui de vous le rappeler : « Prends ton temps, maman ! » ou « Réfléchis un peu, papa. » Vous pouvez lui remettre un drapeau ou tout autre objet symbolique qu'il agitera pour vous le rappeler. Ces signaux convenus vous indiqueront qu'il faut faire une pause, le temps de dissocier votre discours intérieur mis en branle par le problème de votre enfant et du discours de votre moi authentique. Occupez-vous d'abord de vos émotions, ensuite vous serez libre de concentrer votre attention sur l'enfant.

L'enfant n'est que le catalyseur, pas la cause de votre colère ; il n'est pas responsable de vos émotions. Il a commis un acte qui a réveillé un ancien programme dans votre ordinateur mental, programme qui vous contraint à lui obéir. Vous n'avez aucun pouvoir sur

cette réaction automatique ; néanmoins, vous pouvez choisir de lui céder ou pas. Vous pouvez devenir votre observateur interne et laisser la vapeur s'échapper intérieurement pour vous occuper ensuite de votre enfant, libre de vos vieilles réactions. Si, par la dissociation du discours, vous en venez à comprendre que les pensées attisant votre colère ne correspondent pas à la personne que vous êtes vraiment et qu'elles n'ont aucun rapport à la situation présente, vous serez en mesure de les observer, tout simplement, de les laisser passer et d'accorder toute votre attention à votre enfant. Subséquemment, il sera peut-être opportun de trouver quelqu'un pour vous écouter, un ami ou un thérapeute, pour approfondir l'examen de vos pensées. Mais il est aussi possible de vous y livrer seul. Notez chaque pensée génératrice de colère et vérifiez son bien-fondé, les sentiments et les comportements qu'elle induit et les réactions que vous auriez si vous en étiez délivré. Voyez ensuite à quel point l'attente ou le jugement par rapport à votre enfant serait peut-être tout aussi utile à votre propre croissance.

Soyez indulgent à votre égard. Il s'agit de ne pas porter de jugement sur vos pensées ou vos fantasmes ; ils ne sont pas l'expression authentique de la personne que vous êtes ni du parent que vous souhaiteriez être.

Prenez une minute pour vous exprimer intégralement, mais dans votre tête uniquement. Vous pouvez fantasmer que vous criez, frappez, accusez, menacez, punissez et tout ce que votre imagination peut concocter. Laissez défiler ce cinéma intérieur jusqu'à la fin, jusqu'à ce que vous soyez satisfait. Déterminez ensuite si ces images sont pertinentes et fidèles à ce que vous êtes vraiment... Vous serez heureux de ne pas avoir obéi à cette superproduction cinématographique.

Vous donner assez de liberté et d'amour pour tout laisser défiler librement dans votre tête n'exigera qu'un petit moment, mais vous redonnera votre pouvoir d'action et votre amour. Vous vous contentez d'observer vos pensées et de sonder les contenus de votre colère. Prenez une minute de plus pour coucher ces pensées sur papier et

vérifier leur bien-fondé par rapport au moment présent. Une fois ce « processus de vérité » achevé, vous serez mieux en mesure de vous focaliser sur l'instant et sur l'intention pure et sans malice de votre enfant. Après avoir appliqué mes conseils, une maman m'a rapporté cette histoire :

Pendant que Suzanne faisait la sieste, François, âgé de neuf ans, décida de lui faire une surprise, en préparant les lasagnes qu'elle avait prévu cuisiner pour un dîner communautaire devant avoir lieu le soir même.

À son réveil, Suzanne se rendit dans la cuisine pour préparer ses lasagnes et vit François, recouvert de sauce tomate, planté au beau milieu d'un océan de sauce, de tofu et de fromage, le tout nappant le comptoir. De plus, les ingrédients servant à la composition de la lasagne débordaient du plat. Le résultat ressemblait plutôt à de la purée de pommes de terre noyée dans une soupe aux tomates.

Suzanne allait exploser. Elle n'aurait pas le temps de nettoyer ce gâchis et de faire d'autres lasagnes avant la fête. Elle respira à fond pour se mettre au B.A.U.M.E.. Elle s'imagina en train de hurler, de jurer, d'évincer François de la cuisine et de lui interdire de venir à la fête.

Une fois que les paroles rageuses et les fantasmes furibonds eurent défilé en silence dans sa tête, elle tourna son attention vers François. Avant de pouvoir prononcer une parole, le garçon lança : « Maman, j'ai fait la lasagne. Il n'y a qu'à la mettre au four et à nettoyer. Tu peux retourner dormir encore un peu. » Du coup, consciente des intentions tendres de son enfant, Suzanne sourit et le remercia : « Merci. Quelle surprise ! Je me sens reposée. Puis-je t'aider à remettre de l'ordre ? »

François accepta le coup de main de sa mère. Suzanne remarqua que les lasagnes paraissaient moins hideuses que lorsqu'elle rageait intérieurement. François était fier de lui et Suzanne en tira une leçon précieuse. Mère et fils passèrent une merveilleuse soirée ensemble.

Dans cet exemple, Suzanne a été capable de reporter son attention sur son fils et de se laisser toucher par le geste ; en outre, en se taisant, elle lui a permis de prononcer les premières paroles qui ont tout résolu.

Sous l'empire de la colère, nous sautons généralement aux conclusions, sans nous attarder aux faits et aux intentions qui ont motivé les actes des enfants. Attendre qu'un enfant amorce la communication peut couper le souffle à la colère qui augmente en nous et apporter un peu de clarté à la situation.

Il sera plus facile de se maîtriser et d'être tendre dans des moments orageux si on se souvient qu'il faille le même temps pour nettoyer le gâchis d'un enfant, que l'on soit furieux ou content de lui. Si nous épargnons à l'enfant ces paroles qui sèment la culpabilité, le ressentiment ou la honte, il se sent valorisé, chéri et aimé. Ce sont plutôt ces émotions qui approfondissent notre lien et donnent du sens et de la valeur au temps passé avec nos enfants.

Faire des demandes

Nous aimerions parfois prier l'enfant de faire une chose nécessaire – accrocher une serviette après la douche, mettre un terme à un coup de fil, aller faire du bruit dans une autre pièce ou retirer ses bottes boueuses avant d'entrer dans la maison. Dans de tels cas, les mots que nous choisissons sont susceptibles de blâmer et d'humilier un enfant ou bien ils engendreront le respect et une tendresse mutuelle. Jusqu'à récemment, blâmer et faire honte constituaient des moyens de se faire obéir, moyens qui ne favorisaient pas l'affection, mais qui induisaient la sujétion en usant de la peur. Les phrases classiques : « Combien de fois faudra-t-il que je te le dise ? », « Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? », « Tu as tout gâché ! » résonnent encore dans la mémoire de plusieurs personnes.

L'autorité s'exerçait parfois plus insidieusement ; nous nous sentions contraints d'obéir, sans trop savoir pourquoi : « Jamie est si gen-

tille ; je sais qu'elle vous aidera. », déclaraient les parents. Les compliments fusaient quand nous satisfaisions leurs besoins, sinon, l'on nous ignorait. On nous affirmait qu'aimer nos parents, c'était leur obéir. Ce chantage s'exerçait par la nourriture, les compliments, l'amour, les privilèges ou les cadeaux, et l'on nous manipulait avec diverses mesures coercitives. Ces moyens d'obtenir l'obéissance n'étaient pas moins tyranniques, simplement plus cachés. Les enfants que l'on a soumis par ces méthodes se sont souvent sentis perplexes en entendant des paroles apparemment douces et aimantes, mais qui les laissaient humiliés, diminués, honteux et inauthentiques.

Après plusieurs générations à grandir sous le spectre de la peur des parents, nous traitons enfin nos enfants avec la dignité que nous aurions souhaitée pour nous-mêmes. Il est difficile d'inhumer définitivement ce vieux concept qui consiste à attendre qu'un enfant se plie à ce que dit un parent. Il faut s'y engager, faire des efforts constants et être maître de soi. Avant d'adresser une requête à un enfant, il peut être très utile de vous arrêter un moment pour vous interroger : « Comment adresserais-je cette demande à un ami adulte ? » Ou même : « Le ferais-je ? »

Selon le paradigme nouveau, les enfants n'ont pas à satisfaire nos besoins. Ils sont libres de leurs propres choix et de leurs réponses à nos demandes ; il vaut mieux respecter leurs décisions et être attentifs à leurs limites et à leurs aspirations. Nous avons pour tâche de communiquer avec les enfants au même titre qu'avec nos amis adultes, sans insinuer que nous attendons qu'ils se plient à nos désirs. Si notre requête n'est pas exécutée, il faut l'accepter respectueusement, montrer que nous comprenons les préférences de l'enfant et discuter des possibilités de réaliser les souhaits de tout le monde ou imaginer une solution satisfaisante pour nous tous.

Que votre requête soit authentique, ne prétendez pas agir pour le bien de l'enfant alors qu'il s'agit de votre intérêt. Par exemple, le besoin que la chambre soit propre est le vôtre, ce n'est pas celui de l'enfant. Vous souhaitez enseigner, mais l'enfant ne désire pas

apprendre. À l'instar d'un accouchement prématuré, un enseignement prématuré a son prix ; il ralentit le processus d'apprentissage et érige un mur de méfiance entre vous et votre enfant. Faites confiance à sa capacité d'évolution et formulez honnêtement votre requête : « J'ai besoin que cette pièce soit propre. » Votre enfant contribuera peut-être ou peut-être pas au ménage, mais il sera informé de votre désir d'ordre et, tôt ou tard, il le souhaitera pour lui-même (ou trouvera quelqu'un avec qui vivre qui aimera l'ordre, ce qui est tout aussi valable).

Reconnaissez la pureté de cœur de votre enfant et réfléchissez avant de formuler une demande. Si votre tout-petit rentre dans la maison avec des chaussures pleines de boue et piétine la moquette, il n'a pas conscience que cela pose problème. Il s'agit de constater les faits, tout simplement : « Tu as de la boue sur les chaussures. Laisse-moi les retirer. » Puis, nettoyez la moquette. Lorsque nous nous mettons à cette tâche, le bambin est libre d'aider ou pas. Peu importe qu'il participe ou non au nettoyage... Contraindre ou insister pour qu'il aide n'induit qu'un sentiment d'échec, de rancœur et de culpabilité. Ces sentiments douloureux nuiront à son désir sincère de se rendre utile.

En revanche, s'il nous regarde nettoyer la moquette en se sentant tout à fait à l'aise ou s'il part joyeusement et revient une fois que tout est propre, cela lui permet d'assimiler nos habitudes. À la longue, il optera librement de collaborer avec nous. Si votre petit offre d'aider, laissez-le vous seconder sans critiquer, sans lui prêter main-forte ni reprendre le nettoyage en sa présence. Vous pouvez le prier d'apporter le balai ou d'aider, mais évitez de le diriger, afin qu'il prenne sa décision – participer, observer ou s'en aller.

Lorsqu'on les réprimande, les tout-petits sont souvent si terrifiés par les émotions intenses du parent et par ses jugements qu'ils sont même incapables de saisir la nature de ce qu'on leur communique. Même des paroles appropriées lancées sur un ton un peu brusque ou un blâme implicite formulé sur un ton mielleux recèlent des émotions qui les dépassent et les distraient des éléments importants de la com-

munication. Les bambins sont trop occupés à se sentir blessés ou terrorisés.

C'est en sentant que le flux de vie et d'amour coule librement et que sa dignité demeure intacte, que l'enfant pourra prendre conscience des multiples habitudes et besoins de ses semblables. Il n'a besoin d'aucun coup de main pour apprendre à vivre avec nous ; il faut simplement qu'on lui fasse confiance et que l'on ne s'oppose pas à son apprentissage.

Si vous vous servez uniquement du B de B.A.U.M.E., le reste vient tout naturellement. Une fois que vous aurez analysé votre discours intérieur ou que vous le laisserez défiler sans lui obéir, vous pourrez être présent à votre enfant plutôt qu'à vos réactions. Dès que vous êtes présent et libre d'accorder votre attention, peu importe que vous formuliez une requête ou réagissiez à une contrariété, vous vous sentez proche de votre enfant et savez quoi faire.

Rembobiner

« La formule B.A.U.M.E. fonctionne à merveille. À condition que je me souviene de la mettre en pratique », avouait un père peu convaincu. « Et si j'oublie de prendre mon temps ? Et si ma colère explose instantanément ? »

En effet, modifier ses habitudes n'est pas facile ; vous ferez systématiquement appel à vos anciens schémas de comportement. Pour passer du parent négatif au parent approbateur, il faut investir du temps et s'y appliquer assidûment. Commencez par remarquer vos commentaires désapprobateurs sans tenter de les changer. Évitez de vous admonester mentalement parce que vous auriez nié l'état d'être de votre enfant ou de votre partenaire. Pour développer la compassion, il faut d'abord être tolérant et patient envers soi-même. Analysez après l'événement. Ce n'est qu'une voix dans votre tête. Regardez-la défiler et vous gagnez un petit instant dans le présent. Mesurez sa pertinence par rapport au moment actuel et vous verrez plus clair. Songez

à ce que vous seriez sans cette petite voix, puis constatez que ce que vous attendez de votre enfant pourrait s'appliquer à vous ; vous serez dès lors animé d'un amour envers vous-même et envers votre enfant.

En vous exerçant régulièrement, vous apprendrez peu à peu à arrêter votre mental au milieu d'une phrase et à modifier vos propos. Si vous y parvenez, vous serez peut-être capable d'admettre à votre enfant que vous avez fait une erreur, de « rembobiner la scène » et de recommencer au début.

On peut se prévaloir de cette aptitude à rejouer les scènes déplorables, comme lors de répétitions au théâtre. Vous pouvez même dire à votre enfant : « On rembobine ! Je vais reprendre la dernière scène. » Avec un peu de pratique, vous stoppez juste à temps les mots qui infirment l'autre et lui offrirez à la place un cœur attentif et un esprit ouvert. Un père qui assistait à l'un de mes ateliers, reprit la scène de son arrivée à la maison.

Normand rentra à la maison et découvrit un gigantesque gâchis : cartons déchirés et crayons de cire écrabouillés partout sur le sol. Il se mit à protester contre l'état des lieux et exigea des enfants qu'ils réparent sur-le-champ.

La plus jeune, Alice, fondit en larmes tandis que son frère aîné, Léon, s'exclamait :

– Mais papa, nous sommes au beau milieu d'une partie !

– Ce n'est pas un jeu de démolir toutes ces boîtes et ces crayons, hurla Normand.

Et brusquement, il cessa de crier et lança :

– On rembobine ! Je tiens à reprendre cette scène.

Avec des mimiques théâtrales, Normand sortit de la maison à reculons. Il refit son entrée avec le sourire aux lèvres :

– Salut les enfants ! Comment s'est passée votre journée ?

Il embrassa son fils, sa fille et sa femme :

– Tiens, voyez donc ça... Qu'est-ce que vous êtes en train de créer ici ?

Les enfants s'empressèrent d'expliquer leur jeu, car l'amour et la curiosité étaient de retour.

Il faut y mettre du temps et nous exercer pour nous rendre maîtres d'une telle lucidité. Après tout, nous avons tous grandi dans une culture qui nie systématiquement tout, une culture qui nous a appris à nous identifier aux mots qui nous viennent spontanément à l'esprit. Nous infirmons sans réfléchir, à un point tel que cette négation ne représente même pas ce que nous pensons ou ressentons réellement – nous ne sommes pas authentiques. Mais il ne sert à rien de vous fustiger parce que vous entretenez des pensées tout à fait humaines. Vous faites aussi votre éducation ; soyez clément à votre égard.

Commencez par conclure une entente de base avec vous-même : si vous êtes agité, ne dites pas les premiers mots qui vous viennent à l'idée ; ce sont des paroles susceptibles de nier et de blesser. Vous pouvez « rembobiner » aussitôt que vous vous surprenez à les dire, même au beau milieu d'une scène ou à la fin. Il n'est jamais trop tard pour se sortir d'un cauchemar !

Vous transformer en un communicateur compatissant qui sait approuver, donc reconnaître la réalité, dépend de cette aptitude à saisir au vol, dans votre tête, cette conversation-monologue qui infirme l'autre. Il faudra peut-être quelques mois pour simplement réussir à appréhender de temps à autre votre discours négatif, mais tôt ou tard, cette lucidité se substituera à l'ancienne habitude de perdre le contrôle et de laisser vos vieux scénarios régir votre existence.

Si vous avez déjà étudié une langue nouvelle, un instrument de musique ou toute autre discipline ardue, vous savez qu'il faut du temps et des répétitions pour maîtriser quoi que ce soit. La pratique et les répétitions ne garantissent pas la perfection, mais elles vous donnent de nouvelles habitudes ; un nouveau savoir se développe en vous. Au fil des ans, vos vieilles habitudes ont eu l'occasion d'être souvent mises en pratique... Avouez donc à votre enfant que vous débutez, que vous apprenez une nouvelle façon d'être parent.

Approuver la communication tacite

Tous les jours, vous avez des occasions d'approuver l'état d'être d'un enfant grognon, agressif ou boudeur qui n'exprime verbalement ses émotions qu'à contrecœur. Lors d'une consultation psychosociale, Rebecca, une mère, m'expliquait comment elle avait réussi à communiquer avec son enfant.

Rebecca remarqua que son fils, Justin, était grognon en rentrant de l'école.

– Je ne sais pas comment ça se passe pour toi. Je me souviens de ma cinquième année au primaire. Je détestais mon institutrice et je n'avais aucun ami. C'était une année très pénible.

Justin s'égaya, posa quelques questions, puis avoua :

– L'instituteur m'a disputé aujourd'hui. Et ensuite Robert et Dany m'ont fait des grimaces et n'ont pas voulu jouer avec moi à la récréation.

Rebecca prit soin de passer sous silence les reproches du professeur et les émotions liées à toute cette histoire. Elle préféra corroborer son récit en demeurant neutre :

– Quelle malchance !

Justin réalisa que sa mère le comprenait, alors il poursuivit :

– Je déteste ce professeur. Tout ce que je fais n'est jamais assez bien pour lui.

– Tu faisais de ton mieux et, même là, il t'a fait des reproches et critiqué ?

– Oui, et quand il le fait, mes amis se moquent de moi. Je déteste l'école.

Rebecca s'assied à ses côtés et toucha affectueusement son épaule. Les joues inondées de larmes, Justin précisa son expérience et raconta quelques autres incidents éprouvants liés à l'école et à sa sœur. Tout de suite après, il se sentit mieux ; la mère et le fils s'étaient rapprochés et se sentaient prêts à chercher des solutions constructives.

Au cours des deux mois suivants, la famille réfléchit à la possibilité de faire l'enseignement scolaire à la maison. Justin souhaitait tout de même rester à l'école jusqu'à la fin de cette année-là, mais l'année suivante il préféra continuer son apprentissage hors du cadre scolaire.

Il est salutaire de faire savoir aux enfants que leurs parents ont, eux aussi, connu le rejet, la solitude, la peur et l'échec. Je me souviens d'un père qui avait décidé de partager les souvenirs de son enfance avec son fils. Une semaine plus tard, l'enfant s'ouvrait à lui.

Les enfants communiquent sans cesse, même sans se servir des mots. Quelques jeunes exprimeront leurs craintes par des jeux imaginaires. Ou les peurs se manifesteront peut-être par une rivalité exacerbée entre frères et sœurs, de l'incontinence nocturne, une incapacité à se concentrer ou une tendance à être bougon ou agressif. D'autres réagiront en cachant leurs émotions, en se cloîtrant dans leur chambre ou en s'égarant dans des pensées douloureuses. Avec ceux-là, il est plus facile d'oublier qu'ils éprouvent des émotions aussi intenses que le frère ou la sœur maussade qui geint, frappe ou pleure. Autant l'enfant qui passe à l'acte que celui qui se replie sur lui-même, ils doivent s'exprimer pour ne pas s'enliser.

Si l'esprit se paralyse en raison d'émotions réprimées, il a alors tendance à amplifier l'histoire jusqu'au drame, et ce drame peut entraver la liberté affective pendant une vie entière. (Notez que les situations qui vous font peur ou vous rendent mal à l'aise trouvent un écho dans des histoires de votre passé.)

Au fil des prochains chapitres, vous apprendrez à proposer des façons constructives de vous libérer des sentiments d'impuissance ou de toute autre forme de détresse. Justement, le chapitre suivant porte sur les façons de tisser un lien profond entre vous et de faciliter l'expression d'émotions douloureuses.

Dialoguer sur les pertes

Pour l'enfant confronté à des événements inévitables (la mort, le divorce ou la maladie), la communication ouverte sera le premier facteur de guérison. S'il demeure isolé dans son monde intérieur, il risque de souffrir de conséquences à long terme, car il s'identifiera avec la souffrance, il en fera l'histoire de sa vie. C'est pourquoi il doit savoir qu'il a raison d'avoir tel ou tel sentiment, tel ou tel fantasme; en les exprimant, il découvrira qu'ils ne représentent pas totalement son identité. L'enfant sera capable de discerner son moi véritable des processus mentaux qui provoquent sa souffrance. Impossible de le protéger des chagrins inévitables, mais il faudra maintenir la communication.

Une mère m'a déjà confié qu'elle avait prévu de mettre sa fillette de trois ans au courant de la mort de son chat seulement après lui avoir trouvé un remplaçant. À la suite de notre rendez-vous, elle modifia toutefois son plan et dit à sa fille le jour même que l'animal était mort. Elle écouta l'enfant exprimer ses sentiments et fut surprise de découvrir que la petite se souciait peu d'avoir un autre chat.

Prenez le temps de discuter de réalités nouvelles chaque jour. Partagez vos souvenirs et expliquez à votre enfant que pleurer, se rappeler des souvenirs et exprimer ses sentiments est normal et sain quand nous souffrons. Si un enfant ou un tout-petit montre son angoisse par ses jeux, par des manifestations physiques ou à travers l'art, assurez-vous d'accueillir et de corroborer ses confidences. Il est toutefois important de ne pas ajouter une note dramatique à ses déclarations pour qu'il puisse librement passer à autre chose, une fois prêt.

Comment exprimer le regret pour que l'enfant puisse guérir

Comme l'adulte, l'enfant ne peut se contenter d'un « Je suis désolé ». Pour tourner la page, il souhaite voir que vous reconnaissez précisément ce qui s'est passé pour lui, son côté de la médaille, en fait. Par exemple : « Tu jouais dans l'eau et ils ont fermé la piscine. Tu as refusé de partir et je t'ai forcé à sortir. » Une fois qu'il vous aura

raconté sa version de l'expérience, demandez-lui comment il voudrait résoudre une telle situation la prochaine fois.

Quelquefois, les parents s'excusent alors qu'il n'y a aucune raison de s'excuser. Ils diront peut-être : «Je suis désolé, mais tu ne peux pas manger ces bonbons.» L'enfant perçoit que, si son papa était réellement désolé, s'il était vraiment triste, il n'interdirait pas les bonbons.

En effet, l'enfant serait heureux de vous soulager de votre «chagrin» en s'offrant les gourmandises ! Ces messages malhonnêtes sèment la confusion, tandis que la sincérité rend les choses claires. Au lieu de dicter ce qu'il peut ou ne peut pas avoir et lui laisser l'impression d'être dominé et nié, parlez en votre nom pour faire connaître votre choix : «Je ne veux pas que tu manges ces bonbons, parce que c'est mauvais pour la santé.» Si votre communication est transparente, il est plus facile pour l'enfant de suivre la directive ou de formuler une requête claire : «Alors, puis-je en avoir un qui est bon pour la santé?»

Il faut reconnaître nos actions ou nos paroles regrettables, mais si nous déclarons : «Je suis désolé de t'avoir blessé», nous assumons par le fait même la responsabilité des émotions de l'enfant. Même si nous regrettons nos gestes et réalisons que nous avons causé une souffrance, il faut accorder à l'enfant le droit indéniable d'être l'auteur de ses propres sentiments. Par ailleurs, si nous insinuons que nous avons provoqué ses émotions, nous suggérons alors qu'il est faible et n'est pas responsable de ses réactions. Il apprendra dès lors à se concevoir comme une victime et à blâmer les autres pour ce qu'il ressent.

De toute évidence, votre enfant maîtrise mal ses réactions, mais il est à l'origine de ce qu'il ressent et de la façon dont il agit. En nous exprimant de manière à souligner sa responsabilité, il développera une résilience affective et sera en mesure de déterminer et de maîtriser ses réactions. Pour éviter d'«imposer» des sentiments à votre enfant, laissez-le réagir à sa manière.

Une mère était troublée par la réaction de son enfant devant ce qu'elle estimait être un désastre d'envergure. Le père avait supprimé

un fichier informatique appartenant à son fils « parce qu'il n'avait pas de titre ». Il savait pertinemment que son fils en était propriétaire et qu'il contenait un conte en cours de rédaction. Contrarié de découvrir un fichier sans titre, il avait décidé de le supprimer pour donner une bonne leçon à son rejeton.

L'enfant, découvrant que son récit avait disparu, fut consterné du geste de son père, mais il n'était pas en colère. Sa mère, pour sa part, fulminait :

– Ne voudrais-tu pas plutôt que ton père présente ses excuses ?

Le garçon était placide.

– Non, c'est sans importance. Je le réécrirai et il sera encore meilleur.

– Mais tu n'es pas furieux ?

– Pas un seul instant. Mais j'ai compris qu'il était inutile d'être en colère parce que ça ne changera rien. Alors, j'ai pensé que c'était plutôt bien comme ça.

Le lendemain, le père s'excusa :

– J'ai commis une erreur en supprimant ton document. À l'avenir, je ne supprimerai plus rien avant de te le demander.

Le garçon était satisfait.

Quand vous aurez compris que vos paroles ou vos actes ont soulevé des sentiments intenses chez votre enfant, vous souhaitez réparer les dommages, reconnaître ce qui s'est passé et découvrir ce qu'il ressent vraiment. Exprimez-vous simplement et directement : « Je t'ai parlé très durement. Je le regrette. » Évitez d'exagérer (et de suggérer) les émotions pour que votre enfant soit libre d'être lui-même, sans influence. Demeurez attentif et laissez-lui découvrir ce qui est vrai pour lui. S'il parle, écoutez et approuvez, mais ne dramatisez pas. S'il ne sait pas encore parler, il pourra représenter ce qu'il ressent en jouant avec une poupée, en le mimant, en dessinant ou en restant tranquillement sur vos genoux. Quand il aura fini, vous pourrez exprimer votre disposition intérieure avec simplicité : « Je suis triste parce que je

voudrais que nous ayons du respect et des égards l'un pour l'autre. » Puis, envisagez un avenir plus rose et faites-le-lui savoir.

Même quand vous aurez évité (comme il se doit) de porter les sentiments de l'enfant sur vos épaules, vous commettrez peut-être l'erreur fréquente d'affirmer : « Je suis désolé que tu sois malheureux à cause de cela. » Cette phrase signifie que vous n'avez rien fait de mal et que c'est lui qui a mal réagi. Il en résulte généralement de la colère, même de la rage. Contentez-vous de décrire ce qui s'est passé ; votre enfant vous fera dès lors confiance et saura que vous vous préoccupez de lui, et pas seulement que vous tentez d'effacer le souvenir de votre comportement déplorable.

Vous êtes parfois persuadé d'avoir absolument raison et de n'avoir aucune erreur à admettre. Le bouleversement de votre enfant prouve toutefois qu'une communication s'impose. Vous ne regrettez pas de l'avoir arraché de la rue, mais s'il s'alarme, vous pouvez rétablir la confiance entre vous en reconnaissant la brusquerie de votre geste et en écoutant son avis sur l'expérience.

Il ne s'agit pas de faire le procès de nos erreurs ; il ne s'agit pas d'avoir tort ou d'avoir raison. Si votre enfant se sent blessé, ses sentiments sont une expérience bien réelle pour lui. Si vous regrettez vos paroles ou vos actes, vos émotions sont tout aussi valables. Il s'agit de nouer un lien entre vous deux, de clarifier les choses et de rétablir la confiance.

Jean, cinq ans, vint trouver sa mère, en larmes. Il déclara que son frère David, âgé de douze ans, avait cassé sa voiture en blocs Lego. Jean ne parvenait pas à la remettre ensemble et David refusait de la réparer. Linda entra dans la chambre et gronda David qui se mit à boudier.

Lorsque Linda me téléphona, elle affirma avoir raison ; elle n'avait pas à s'excuser. Néanmoins, songeant que David avait été blessé, elle en conclut qu'il y avait de meilleurs moyens d'exprimer

son état d'âme et décida de se rapprocher de lui pour découvrir ce qui le troublait.

Lors de la séance suivante, elle me raconta sa conversation avec David.

– David, j'ai eu une consultation avec Naomi au sujet de ce qui s'est passé hier et j'ai réalisé que j'aurais aimé avoir conscience de tes besoins. Pourrais-tu me dire ce que tu ressentais quand je t'ai grondé ?

– Oh, rien.

– Te sentais-tu frustré quand je t'ai accusé d'être irréfléchi et tout ?

– Peut-être. Mais ça n'a plus d'importance.

– Je suis d'accord. J'ai attendu trop longtemps. Mais je voudrais que tu saches que les mots ont dépassé ma pensée et je regrette de n'avoir pas porté attention à ton côté de la médaille.

– Ouais, ouais.

– J'ai l'impression que tu ne crois pas que je sois vraiment intéressée.

– Tu ne l'es pas.

Linda réfléchit un moment, puis poursuivit :

– Je me sens triste parce que c'est important pour moi que tu sois écouté.

David resta silencieux.

– D'accord.

– Quand Jessie est venu me trouver en pleurant, étais-tu offensé ?

– Ouais, complètement. C'est un pleurnicheur et il n'avoue jamais ce qu'il a fait. Tu te fais toujours avoir par ses lamentations.

– Alors, tu étais en colère et tu souhaitais que je sache ce qui s'était vraiment passé ?

– Oui, et que tu n'interviennes pas. Jean avait pris des blocs Lego de mon vaisseau spatial pour construire son camion. Je lui ai

demandé de me les rendre et je lui ai dit de se fabriquer un autre camion avec d'autres blocs.

– David, je constate que tu as dû être furieux lorsque j'ai pris le parti de Jean et t'ai jugé sans même savoir ce qui s'était passé. Je suis soulagée que tu m'aies dit tout ça. La prochaine fois, je me contenterai de confirmer les sentiments de Jean et je vous laisserai résoudre vos problèmes.

– Ce serait bien, maman.

– Et si vous, les garçons, avez besoin d'aide pour résoudre une dispute, je vous écouterai tous les deux et je vous aiderai à trouver une solution. Si j'oublie, pourrais-tu me le rappeler ?

– Bon, je préférerais ne pas le faire, mais d'accord.

– J'essaierai de me le rappeler par moi-même.

Si Linda avait tout simplement dit : « Je suis désolée de t'avoir grondé hier au sujet des blocs Lego », David ne l'aurait pas crue, avec raison. Sa colère aurait décuplé.

« Elle s'imagine que si elle dit "désolée", ça efface ce qu'elle a fait. Eh bien, non... Elle le protège toujours... », et ainsi de suite, ajoutant des chapitres au scénario de vie qu'il élabore et dont le sujet se résume à ceci : ne pas avoir été aimé autant que son frère. Au lieu de faire des excuses, la conclusion offerte par Linda a donné lieu à une meilleure compréhension et à un tendre rapprochement et le drame de David s'est dissipé.

Certains parents attendent que l'enfant présente des excuses et se montrent contrariés quand elles tardent à venir ou ne sont pas formulées « correctement ». Contentez-vous d'être maître essentiellement de vous-même, grandissez en bonté et apprenez à chérir votre enfant peu importe ses aptitudes, sa bonne volonté et sa maturité. Si vous constatez que votre enfant se sent coupable et qu'il n'ose pas vous l'avouer, vous pouvez le soulager du fardeau en abordant le sujet en vue de le résoudre. « Tu te sens mal à l'aise d'avoir perdu la clef ? » Écoutez et faites-lui savoir votre intention : « Je vais faire fabriquer

une autre clef; il n'y a aucun doute que nous retrouverons l'ancienne clef tôt ou tard. Moi aussi, je perds des choses. Ça peut arriver à tout le monde. » Le serrer dans vos bras ou le cajoler d'une façon ou d'une autre allègera sa tension et la dissipera.

Quand la communication produit l'effet inverse

On dirait parfois que, même en montrant notre approbation et en étant attentifs, nos paroles ont un effet dissuasif sur l'enfant. Quelques erreurs de notre part peuvent causer du ressentiment et le pousser à s'isoler.

Nous ne pouvons pas nous attacher à des formules rigides; il faut plutôt devenir sensibles à la nature de l'enfant, le respecter et se réjouir de l'être qu'il est au présent.

Il faut se prémunir contre cette tendance tout à fait humaine à changer de simples idées en méthodes de coercition. Il est possible de transformer n'importe quelle approche de communication en un instrument d'asservissement. On peut se servir de l'approbation pour se faire obéir ou pour manipuler. Il est même possible de manquer de respect en utilisant ces méthodes de communication et déclencher ainsi la colère de l'enfant. Les enfants pressentent qu'ils sont manipulés, même s'ils ne peuvent expliquer clairement leur malaise.

Si vous ignorez pourquoi vos paroles éloignent votre enfant, n'oubliez pas que les gens se vexent s'ils sentent que quelqu'un exerce une mainmise sur leurs émotions et leurs comportements. Ils cherchent à protéger leur autonomie. Préservez la dignité de l'enfant en évitant de désirer qu'il soit comme ci ou comme ça. Communiquez avec amour pour votre propre bien-être; n'attendez rien en retour pour que l'enfant ait la liberté d'être lui-même. Il dira peut-être sa colère ou éclatera de rire. Il restera peut-être calme ou affichera sa détresse. Il parlera peut-être, ou il se taira. Si vous n'avez pas d'autre but que celui de communiquer avec votre enfant et si vous ne jugez pas son choix d'expression, alors il est moins probable que vous le traitiez avec condescendance ou que vous le dominiez et vous serez plus authentique et compatissant.

L'erreur qui vient en tête de liste, c'est d'offenser l'enfant en lui disant ce qu'il ressent (plutôt que le lui demander). Par exemple, le jeune traîne son ennui dans la maison et vous déclarez : « Tu dois être triste parce que ton meilleur ami est parti pour l'été. » Même si vous avez raison, cette forte envie de mettre le doigt sur son émotion sera peut-être perçue comme de la condescendance.

Vous pourriez plutôt lui faire part de vos impressions et poser une question : « Puis-je te demander quelque chose à ton sujet ? » Dans l'affirmative, et si l'enfant attend que vous preniez les devants, posez une question fondée sur vos observations : « J'ai remarqué que tu fais les cent pas en silence. Y a-t-il quelque chose qui t'ennuie ? Tu aimerais m'en parler ? » Les enfants ont besoin de savoir que leur univers intérieur, leurs pensées et leurs sentiments ne seront pas la cible des commentaires de leurs parents. Vous pouvez lui offrir un cadre sûr pour ouvrir son cœur, mais, au bout du compte, la décision lui appartient de partager ou pas.

Si un enfant souhaite partager avec vous sa solitude, sa tristesse ou tout problème, il le fera s'il sait que vous êtes intéressé, que vous l'écouteriez et approuverez ses sentiments sans donner de conseils ou critiquer. S'il se sent en sécurité en votre présence, alors il finira par vous confier ce qui le préoccupe. En montrant votre intérêt et en offrant d'écouter, vous lui faites voir que vous êtes disponible : « Je peux passer du temps avec toi pour t'écouter après le repas. »

Si cette approche est nouvelle pour vous, et que votre enfant entretient des sentiments amers et réprimés depuis un moment déjà, il faudra peut-être faire appel à un psychologue pour soigner la relation. Les blessures affectives ou la colère que l'enfant garde en lui et qui n'ont pas d'exutoire, entravent son bien-être physique et intellectuel.

Une introspection quotidienne de vos pensées perturbatrices vous aidera aussi à vous rapprocher de votre enfant. Notez-les et effectuez la partie B de la formule B.A.U.M.E.. Vérifiez la validité et la pertinence de la pensée en question par rapport aux faits ; observez ce que vous ressentez et ce que vous faites quand elle dicte votre conduite.

Imaginez-vous délivré d'elle au milieu du même scénario et appliquez votre enseignement à vous-même.

Quand vous constaterez vos erreurs grâce à cet examen, vous aurez l'occasion de vous en excuser et de les rectifier pour rétablir la confiance entre vous.

Voici un second obstacle : cette tendance à croire que nous savons ce qui vaut mieux pour l'enfant. Au contraire, il faut faire entièrement confiance aux enfants et accepter qu'une fois valorisés, aimés, autonomes et libres d'exprimer leurs sentiments et leurs idées, ils s'occuperont d'eux-mêmes et communiqueront de manière optimale.

Si nous traitons les enfants comme les adultes, nous serons moins portés à croire que nous savons ce dont ils ont besoin. Nous affichons de la bienveillance à l'endroit d'un ami sans attendre qu'il change pour nous et nous ne nous lui parlons pas en cherchant à le dominer.

Il vaudrait mieux traiter les enfants avec dignité, respecter leurs limites et nous aligner sur les objectifs authentiques qu'ils se sont fixés. Nous pouvons prêter attention à ce qu'ils ressentent, tout en leur donnant le pouvoir d'agir sans contraintes. Par exemple, si votre enfant redoute de passer une audition, il doit s'exprimer pour se sentir prêt à la passer. Si vous l'écoutez parler de ses angoisses et de ses doutes, n'y succombez pas vous-même ; imaginez-le plutôt en train d'auditionner. Vous êtes l'exutoire à ses émotions, pour qu'il puisse continuer avec certitude, malgré ses inquiétudes. S'il choisit de ne pas poursuivre son audition, ce sera en toute liberté et non pas parce qu'il est paralysé par sa peur.

Si vos aptitudes en communication se développent, évitez toutefois de juger celles des autres. Vous aurez peut-être envie de critiquer votre conjoint, vos amis ou votre enfant parce qu'ils ne communiquent pas « de la bonne façon ». Les parents ont notamment tendance à s'évaluer mutuellement et à faire de même avec leurs enfants, en se plaignant de leur manque de gentillesse ou en accusant : « Tu n'aprouves pas ! », « Tu n'exprimes pas tes sentiments », « Tu juges » ou « Là, tu nies ! »

Les paroles qui jugent nous éloignent de ceux que nous aimons. N'enseignez qu'à vous-même. Lorsque votre conjoint, votre parent ou votre enfant juge ou humilie, exprimez-vous avec candeur en lui faisant savoir ce que vous ressentez ou en devinant les sentiments qu'il tait.

Par exemple, lorsqu'un enfant déclare, au sujet de sa sœur : « Elle est menteuse », vous pouvez lui poser une question qui le confirmera : « Tu voudrais me dire ce que tu sais sur ce qui s'est passé ? »

Inutile d'émettre un jugement lorsque vous devez condamner une action inadmissible. Parlez de vous, évitez les slogans sur ce qui est bien ou mal. Par exemple, « Voler, c'est très mal ! » n'aura probablement pas pour effet d'éveiller le remords ; l'enfant aura surtout honte et se sentira aliéné. Mais si vous dites : « Quand j'ai découvert que tu avais pris des bonbons au magasin sans les payer, j'étais triste et inquiète », ces paroles qui révèlent votre vulnérabilité pourraient toucher votre adolescent et l'inciter à parler du motif de ce geste désespéré.

Plusieurs personnes estiment que cette approche les prive du droit de défendre des idées morales. Bien au contraire ! Vous définissez vos valeurs encore plus éloquemment si vous parlez de vous. Quand on pointe du doigt et qu'on brandit le bien et le mal au visage de l'accusé, on l'aliène ; il ne peut plus nous entendre. En dévoilant votre expérience personnelle, vos proches ne se sentent ni menacés ni mis à l'écart, mais solidaires et touchés par votre confiance.

Comprendre le comportement de votre enfant

*« Il n'existe pas de comportement juste ou mauvais.
Le seul choix qui ait un sens, c'est entre la peur et l'amour. »*
Gerald Jampolsky, Ph. D.

Des parents me téléphonent souvent, complètement déconcertés par le comportement de leurs enfants. Ils souhaiteraient réagir avec compassion, mais en sont incapables. Plusieurs d'entre eux connaissent déjà la méthode pour communiquer avec bienveillance, mais ils affirment ne pas être en mesure de mettre en pratique ce qu'ils savent.

C'est notre discours mental qui nous empêche de comprendre l'enfant et de savoir comment réagir. Les actions d'un enfant ne sont pas intrinsèquement bonnes ou mauvaises ; elles traduisent des besoins émotionnels ou physiques ou participent à un jeu innocent. Malgré tout, notre mental évalue spontanément les actions de l'enfant et nos réactions sont modulées selon l'interprétation qu'on en fait plutôt que selon les actions mêmes.

Il est facile de combler un besoin physique comme le sommeil, la nourriture ou la chaleur. Néanmoins, si les besoins de l'enfant sont affectifs ou ce dernier les exprime d'une façon qui va à l'encontre de

nos dispositions, l'éventail de nos réactions ira de la confusion à la colère, de l'impuissance au désespoir. Ces réactions ne sont pas authentiques, en ce sens qu'il s'agit de vieilles pensées et non des réponses directes à l'enfant; ces idées nous empêchent de le voir tel qu'il est. Elles prennent racine dans notre passé et se projettent sur l'avenir, d'habitude sous forme d'angoisses au sujet du développement de l'enfant ou de notre image de parent.

Autrement dit, souvent, nous comprenons mal l'enfant parce que nous sommes occupés à suivre la réaction impulsive dans notre tête. Le mental repasse de vieux disques et les êtres humains s'identifient à cette voix intérieure. Nous obéissons à cette voix qui s'élève automatiquement en nous, même si elle n'a aucun rapport avec ce que nous souhaiterions être et avec ce que nous sommes vraiment.

Pour réagir avec sagesse et amour, il faut être pleinement présent et libéré du vieux bavardage mental. L'amour ne se goûte qu'au présent. Si vous pouviez être attentif à votre enfant, à quoi vous servirait ce livre ou tout autre ouvrage éducatif? Supposons qu'un bambin arrache un jouet des mains de son frère bébé. Le parent entend la voix dans son esprit qui décrète que ce geste est cruel ou impoli, mais le tout-petit agit en toute innocence et dans son intérêt! Il ne cherche pas à blaguer, il a vraiment besoin de ce jouet et ne conçoit pas la « nature » du bébé: il cherche à le faire réagir ou bien il veut attirer votre attention. Si vous observez votre enfant sans lui coller une étiquette ni analyser, il est possible de réagir avec efficacité et sereinement, comme le démontrent les exemples des cinq chapitres qui suivent.

Quand l'attitude de l'enfant vous contrarie, vous exaspère ou vous attriste, vous cherchez à supprimer le comportement. Cependant, c'est peine perdue et, même si le comportement disparaît (sous l'effet de la peur), un autre s'y substituera, symbolisant le même besoin non satisfait. L'enfant est votre maître; si vous ratez la leçon en le restreignant, vous êtes tous deux perdants. Si vous sondez plutôt ces pensées qui vous incitent à nier sa réalité (comme vous l'avez appris au premier

chapitre), vous acquerez une liberté affective et serez en mesure de répondre, au lieu de réagir, à ses faits et gestes.

Comprendre que l'enfant exprime toujours un besoin nous permet de modifier notre objectif : au lieu de faire cesser la manifestation extérieure du besoin, on cherche à découvrir en quoi il consiste. Si nous empêchons l'enfant de s'exprimer, nous restons empêtrés dans nos vieilles blessures et nous ne le comprenons pas mieux qu'avant. Par contre, si nous apprenons comment opère parfois notre mental – avec des pensées réactionnelles qui sont en réalité des disques usés, dont il faut mesurer la validité et la pertinence avant de leur laisser la scène –, alors nous pourrions voir l'enfant tel qu'il est réellement.

Autrement dit, le plus grand obstacle à notre capacité de le comprendre, c'est, à mon sens, de prendre nos pensées et nos opinions réactionnelles pour la réalité ou de s'en servir comme guidance valable. Les prochains chapitres vous montreront des façons de discerner la guidance aimante (axée sur l'enfant) de vos réactions émotionnelles (focalisées sur vous-même). Les résultats témoignent d'une nette différence : l'approche affectueuse conduit vers des solutions pacifiques et de sincères rapprochements avec l'enfant, tandis qu'à l'inverse, vos réactions provoquent le conflit, la colère et la rupture des liens.

Les comportements d'un enfant satisfont des besoins comme quand il court dans tous les sens, imite le cri du macaque ou fait de la salle de bain, une jungle tropicale. Connaître son intention rend la chose plus facile : soit on le laisse faire, soit on lui fournit un exutoire qui ne contrarie pas les dispositions ou le bien-être d'autrui. Ce qui empêche de comprendre et d'aimer les multiples formes d'expression de l'enfant, c'est notre discours mental qui traduit la peur de perdre le contrôle, la peur qu'il ne se développe pas normalement ou d'autres attentes ou scénarios fabriqués par l'esprit. Si vous vous concentrez sur l'enfant, il sera plus aisé de réagir avec compassion. Voici les cinq besoins émotionnels fondamentaux qui sous-tendent le langage comportemental d'un enfant : l'amour, la liberté d'expression de soi, l'autonomie et le pouvoir, la sécurité affective et l'estime de soi.

S'ils sont systématiquement comblés, ces besoins de base forment une fondation solide sur laquelle l'enfant exerce son potentiel et vit libre et heureux avec lui-même et avec les autres. Autrement dit, l'enfant qui est assuré de l'amour parental, qui se sent valorisé et autonome, qui a l'assurance de pouvoir être celui qu'il est intégralement et s'exprimer avec candeur, cet enfant s'épanouira et restera en lien étroit avec lui-même et avec vous. À l'inverse, il présentera des troubles de comportement, de l'apprentissage et d'autres problèmes ou dysfonctions s'il se sent insécutre sur le plan émotionnel, impuissant ou isolé.

Les chapitres subséquents présentent des découvertes sur les nombreux comportements par lesquels adolescents, enfants, bambins et bébés manifestent ces cinq besoins primordiaux; vous y trouverez aussi des moyens enrichissants d'y répondre.