

Etre parent... tout un art

« Etre parent n'est pas une science exacte, c'est un art. » Un art qui, comme les autres, demande d'être outillé et averti. **Sophie Benkemoun**, 47 ans dirige l'Atelier des parents, qu'elle crée près de Paris. Médecin généraliste, elle s'est spécialisée dans l'amélioration des relations entre parents et enfants. « Trop souvent, les gens pensent que l'amour des enfants suffit et que cela vient tout seul. C'est un bon départ, mais pour s'améliorer et mieux gérer le quotidien en famille, il ne faut pas hésiter à suivre un atelier et lire un ou deux livres. »

Les émotions

Comment se fait-il que les parents aient tant de difficulté à reconnaître les émotions de leurs enfants ? Sans doute parce que personne n'accueillait leurs propres sentiments lorsqu'ils étaient petits. Ils ont alors mis un couvercle dessus et ont du mal à les reconnaître et à les exprimer. Surtout ne pas pleurer, ne pas avoir peur, ni être en colère... Il est alors difficile pour les enfants d'exprimer leurs sentiments et pour les adultes de les accueillir. Pour elle, tous les sentiments sont légitimes mais tous les comportements ne sont pas acceptables. Ce n'est pas la porte ouverte au laxisme. L'enfant a le droit d'être en colère ou d'être triste, mais pas de mordre, de frapper ou d'insulter. Une situation peut générer de la peur ou de la colère, c'est naturel. Nous devons voir comment accueillir ces sentiments, comment ils peuvent s'exprimer et comment les accompagner.

Prenons garde toutefois aux mauvaises réponses, nombreuses et fréquemment utilisées : la négation de l'émotion de l'enfant, le cours de philosophie, les conseils, les questions, la pitié, la psychologie sauvage... La bonne réponse est toute simple : l'empathie, se mettre à côté de l'enfant et l'écouter. Etre dans l'empathie, c'est être comme un miroir émotionnel. Le miroir de votre salle de bain vous donne le reflet de votre image. Il ne vous dit pas que vous avez une sale tête, que vous avez tort, etc. Le miroir émotionnel que vous donnez à l'enfant avec l'empathie lui montre un reflet de comment il se sent. Sans jugement, ni question, ni appréciation. L'idée est vraiment de refléter comment l'enfant se sent et de diminuer la charge émotionnelle. Il va alors trouver des solutions ou chercher de l'aide.

L'art du parent est dans sa capacité à écouter sans parler, son attention centrée sur l'enfant avec authenticité. Ni jugement, ni grands discours, mais des mots comme « ha », « hum », « je vois », « ho là là », puis de nommer le sentiment éprouvé : « tu es vraiment en colère », « cela te rend triste »,... Il est important de prendre conscience des dégâts que provoquent les mauvaises réponses. Nous devons apprendre ces nouveaux outils, car ce n'est pas notre langue maternelle. Chacun le fera à son rythme. Nous continuons à grandir avec nos enfants.

La coopération

Autre point délicat dans la communication avec les enfants, les amener à faire ce qui est attendu d'eux. Là aussi, les mauvaises solutions sont connues : les blâmes, menaces, injures, ordres, sermons, remarques sarcastiques ou prédictions funestes... La bonne solution ? « Il n'y a pas de baguette magique, nous devons réfléchir à ce que nous souhaitons, l'obéissance et la soumission, ou passer plutôt par la coopération. Obéir à ou coopérer avec ? Dans la coopération, il y a de l'information qui circule. Plutôt que de crier, vous commencez pas décrire le problème. Cela ne garantit pas que ça marche, mais il y a une différence essentielle. D'autres méthodes ne réussissent pas forcément non plus, mais elles peuvent faire du mal. Là votre enfant sera plus enclin à coopérer, et cela ne le blessera pas. Il ne se sentira pas nul, incapable,... Il ne ferme pas la porte des toilettes en sortant, et cela vous énerve ? Ne criez pas. Décrivez le problème, sans attaquer sa personnalité.

Autre recommandation utile, choisissez vos batailles, adaptées à son âge. Si vous ne réussissez pas à communiquer et perdez votre calme pour une chaussette qui traîne, ce sera difficile d'être dans une relation de coopération avec un adolescent qui a de problèmes de drogue.

En faire plus dans une méthode qui ne marche pas ne donnera aucun résultat, résume Sophie Benkemoun, lire un livre, participer à un groupe, se faire aider par un pro, tout est bon. Il n'est jamais trop tard. S'écouter et se parler avec respect marche avec tous les êtres humains. Apprendre les mots justes dans un atelier des parents ne suffit cependant pas. Ce qui sous-tend tout cela est la bienveillance à l'égard des enfants. Nous ne faisons pas ce travail pour avoir la paix, mais pour avoir une vraie relation avec eux, leur apprendre à être des gens bien. C'est vraiment une attitude. Quand c'est difficile ou lorsque nous avons du mal à les supporter, pensons à l'adulte que nous voulons qu'ils deviennent. »

« Bonne Nouvelle » mai 2012