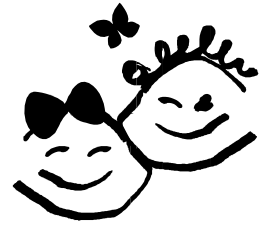


Le secret des enfants heureux

Un enfant est un cadeau! À écouter les médias, l'enfant n'est qu'un énorme problème : problème de comportement, problème de garde, problème de santé.



Quelle magistrale escroquerie! Parce que la vérité, la voici : l'enfant est un beau cadeau! Au fond de nous, nous le savons bien, mais nous l'oublions parfois. Les couples (un sur cinq) qui ont des problèmes de stérilité savent qu'un enfant est un cadeau. Tout comme les parents dont l'enfant lutte contre la maladie ou un handicap. Quand notre enfant est en danger, nous nous rendons compte de son importance, et du peu de prix de tout le reste.

Oui, l'éducation d'un enfant est un cortège de vrais défis!!!

Chacun des deux parents doit maintenir un équilibre entre fermeté et gentillesse. On ne peut pas « compenser » la rigidité ou le laxisme de l'autre parent; chacun doit être une personne « entière » face à l'enfant.

Il est important que les parents prennent du temps entre adultes et avec leur conjoint. Quand nous nous sentons bien, en bonne santé et reposés, nous pouvons « donner » à nos enfants, et y prendre plaisir. Mais si nous nous sentons fatigués, malades, seuls et débordés, il arrive un moment où l'enfant devient une menace, un adversaire dans la lutte pour la survie. Cette situation peut facilement devenir dangereuse pour vous, votre couple et compromette la sécurité de vos enfants.

Les parents surmenés finissent par atteindre un point au-delà duquel ils ne peuvent plus se comporter en parents. Il est vital d'apprendre à prendre soin de soi : *c'est à ce prix seulement que vous serez un bon parent*. Il faut vérifier si les gens autour de nous nous prennent de l'énergie ou s'ils nous en donnent. C'est pourquoi nous disons de certaines personnes qu'elles nous « pompent ».

Les enfants peuvent nous donner de l'énergie. Cependant, pour l'essentiel, il est juste et naturel que ce soit nous qui les rechargeons. Alors, il faut se garder du temps pour se recharger auprès d'autres adultes.

En réalité, le rôle de parent se résume à trois responsabilités simples.

Les voici, par ordre d'importance :

- Prendre soin de vous
- Prendre soin de votre couple
- Prendre soin de vos enfants



Élever les enfants est un métier très ancien. Pour bien le faire, vous devez faire appel à vos ressources intérieures et vous appuyer aussi sur de nombreux supports extérieurs. Choisissez une attitude du type « on s'adapte au fur et à mesure », soyez prêt à commettre des erreurs et à en tirer des enseignements sans vous tracasser plus que nécessaire.

IL Y A TROIS TYPES DE PARENT

Agressif : Il choisit l'attaque physique ou verbale pour rabaisser l'enfant. Il est presque toujours en colère après son enfant. En général, sa colère n'a rien à voir avec le comportement de l'enfant.

Passif : Il laisse l'enfant lui marcher sur la tête, il ne cherche à reprendre le contrôle que lorsque la goutte fait déborder le vase. Parfois, il peut « péter » les plombs.

Ferme : Il est clair, assuré, résolu et, au fond de lui, relativement détendu et confiant. La fermeté, c'est un savoir-faire, et non comme une qualité que l'on possède en naissant. Cela signifie que vous pouvez l'apprendre avec le temps. Il y a de l'espoir!

Quelques conseils

1. Soyez clair dans votre tête : ce que vous demandez à votre enfant n'est pas une requête, ce n'est pas ouvert à la discussion.
2. Soyez la qualité du contact. Arrêtez ce que vous faites et exigez le contact visuel de votre enfant.
3. Soyez très clair dans votre demande.
4. S'il n'obéit pas, répétez ce que vous attendez de lui. Ne discutez pas, ne raisonnez pas, ne vous fâchez pas et n'ayez pas peur.
5. Restez à proximité... s'il y a le moindre risque que l'enfant n'accomplisse pas la tâche jusqu'au bout. Quand c'est terminé, n'en faites pas tout un plat. Dites simplement en souriant : « c'est bien ».

Il s'agit d'une procédure éducative. Les premières fois, cela peut prendre du temps. Mais le temps que vous aurez investi ces fois-là sera rattrapé mille fois plus tard.

LES ENFANTS ONT BESOIN DE LIMITES

Déjouer les crises de rage

- Ne laissez jamais une crise devenir « rentable » pour l'enfant. S'il en commence une, ne vous en occupez pas, ou mettez-le en lieu sûr, selon les circonstances. Lorsque c'est fini, tirez les conséquences pour le long terme. C'est le bon moment pour s'assurer qu'il saura s'y prendre autrement une prochaine fois pour obtenir ce qu'il veut.
- Intervenez d'emblée quand vous sentez que l'enfant est en train de mijoter une crise. Enfin, évitez dans la mesure du possible, les situations éprouvantes pour vous et votre enfant.

RAPPEL : Crises de rage et de timidité, bouderies et expression d'ennui sont des dysfonctionnements de l'émotion que nous tolérons beaucoup trop chez l'enfant dans notre culture. La fermeté est reconnue et largement enseignée, mais rarement appliquée directement par les parents.

C'est regrettable, car si les parents faisaient preuve de fermeté, ils n'auraient pas besoin de rabaisser leurs enfants.

DEUX SORTES D'AMOUR

L'amour-tendresse et l'amour-fermeté. Ces deux types d'amour doivent être « diffusés » par le parent en quantité suffisante pour que l'enfant puisse recevoir les « ingrédients » nécessaires à son plein épanouissement.

Qu'est-ce que l'amour-tendresse?

C'est la capacité à se détendre, à être chaleureux et affectueux. Quand vous pouvez vous détendre et être vraiment vous-même, votre capacité à aimer fait naturellement surface.

Vous n'avez pas à forcer l'amour-tendresse; en revanche, il faut absolument lui donner l'espace pour qu'il se développe. De même, tout le monde n'a pas été élevé dans l'amour-tendresse; c'est pourquoi certains ont parfois du mal à l'activer.

Qu'est-ce que l'amour-fermeté?

C'est la capacité à être gentil, mais ferme, avec les enfants : à établir des règles claires et à les assumer, sans se fâcher, sans se montrer faible ni céder. C'est de cette qualité dont on parle quand on dit : « c'est quelqu'un de solide ».

Exemple : Un père prête régulièrement d'importantes sommes d'argent à sa fille adolescente qui « oublie » de les lui rendre. Ce n'est pas de l'amour, c'est de la faiblesse. L'amour-fermeté suppose qu'il lui dise; « Bien sûr que je t'aime. Et tu me dois 100\$. Alors, pas d'avance tant que tu ne m'as pas remboursé! »

Les bons parents sont prêts à se montrer très fermes avec leur enfant, parce qu'ils savent que cela les aidera à avoir une vie plus heureuse.

LE POUVOIR DU CONTACT PHYSIQUE

Dépossédé d'affection, un petit bébé peut littéralement mourir de solitude. Quand on caresse un prématuré, il produit des hormones de croissance. C'est comme si le bébé décidait que la vie vaut la peine d'être vécue.

Il y a de nombreuses façons de montrer son affection à un petit enfant : le masser, le caresser, le tapoter, le chatouiller, le câliner, le porter, le bercer, le pouponner, lui brosser les cheveux, lui tenir la main, le prendre sur ses épaules, le balancer, le faire sauter. Chacune exprime une version différente d'un même message : tu es aimé, tu es bienvenu, tu as de la valeur.

L'amour-tendresse a besoin de quelque chose d'essentiel : la présence. Ce qui veut dire : prendre le temps. Vous pouvez toujours dire à vos enfants combien vous les aimez. Si vous n'êtes pas assez présent, cela équivaudra à un mensonge. Avec les enfants, ce qui compte, c'est ce que vous **faites**, pas ce que vous dites.

Le bonheur, comme l'enfant, est dans l'instant présent.

Pour chaque joie programmée, par exemple, vacances, fêtes familiales, il peut en arriver dix complètement imprévues. Elles ne surviendront que si vous prenez le temps de les goûter. Le bonheur est comme un papillon : il attend que vous vous teniez tranquille pour se poser sur votre épaule.

DE NOUVELLES VITAMINES POUR LES ENFANTS

La vitamine M, pour **musique**. Mettez une musique qui vous plaît et dansez avec votre enfant dans le salon. Souvent! Prenez-le dans vos bras s'il est trop petit et emportez-le dans votre danse. Assurez-vous que votre enfant s'amuse!

La vitamine P, pour **poésie**. Apprenez à vos tout-petits des petites récitations et des comptines.

La vitamine N, pour **nature**. Offrez à vos enfants la chance de vivre dans un environnement entièrement vide d'humains de temps en temps. Recherchez la nature! Allez vous promener avec vos enfants.

La vitamine R, pour **rire**. Disponible partout. Se transmet de l'enfant à l'adulte, et réciproquement. La vitamine la plus courante au monde. Absente à l'état naturel sur les lieux de travail, mais peut y être importée en contrebande!

La vitamine O, pour **optimisme**. L'espoir est présent à l'état naturel; il suffit de veiller à ce qu'il ne soit pas détruit par l'action des toxines. Évitez de regarder les nouvelles ou de voir le monde au travers les journaux.

L'amour-fermeté; c'est le secret des enfants bien élevés.

LA DISCIPLINE, POUR QUOI FAIRE?

Nous désirons tous avoir des enfants respectueux des règles, pour une raison simple : cela rend la vie plus facile. Les parents, qui rechignent à fixer des barrières, découvrent que leurs enfants se comportent de plus en plus mal. Sans règles claires, on peut passer la journée en débats harassants avec son enfant; le soir, tout le monde s'en ressent. Alors que si vous disposez d'une méthode de discipline efficace, les problèmes sont vite résolus et vous pouvez continuer à profiter de la vie ensemble. Il nous est parfois nécessaire de faire preuve de supériorité physique avec les petits enfants; mais nous devons toujours rester rassurant,

ne jamais effrayer. Avec un tout-petit, il faut coordonner la parole et l'action. Agir calmement, sans faire mal (même si l'on est en colère). Mieux vaut d'ailleurs agir vite, bien avant de perdre son calme. Quand vous vous sentez très en colère, abandonnez la « négociation » et mettez l'enfant à l'écart, dans sa chambre, jusqu'à ce que vous vous calmez.

L'amour-fermeté dépasse toutes les anciennes méthodes (frapper, crier, humilier). Il reconnaît que la discipline consiste à s'impliquer et à enseigner quelque chose à l'enfant. Cela n'a rien à voir avec la punition. Le principal avantage de l'amour-fermeté (technique de « réflexion à l'écart » et apprentissage de la négociation), c'est qu'il n'est jamais nécessaire de frapper son enfant.

L'amour-fermeté, cela suppose assurément d'affronter ses enfants et de leur laisser gérer une certaine dose d'inconfort, mais jamais d'infliger une souffrance.

Trois astuces pour obtenir la coopération de l'enfant.

1. Prévenir (visualiser le comportement positif)
2. Faire diversion (ex : minuterie)
3. Prendre le taureau par les cornes (« réflexion à l'écart » suivi de la négociation)

QUELS BESOINS SPÉCIAUX ONT LES GARÇONS?

1. Le garçon a besoin d'un père, ou à défaut d'un très bon substitut de père.
2. Le père a besoin de soutien d'autres hommes pour élever son fils.
3. Il faut apprendre au garçon à se comporter correctement à l'égard des filles, à les respecter, à être leur égal.
4. Il faut empêcher que le garçon soit mis en contact avec une violence ou une banalisation de la violence qui pourrait le dévaloriser, le durcir ou le rendre méprisable. Le garçon doit considérer sa sexualité comme quelque chose de spécial, pas comme quelque chose de banal.
5. Le garçon a besoin d'aide pour savoir être autonome à la maison et prendre en charge des tâches quotidiennes.

Le garçon fait des siennes parce qu'il a besoin de se trouver face à un investissement équivalent au sien en énergie, de préférence de la part d'un père. Le garçon, dont le père ne s'implique pas, est souvent attiré par des héros de bandes dessinées et des jeux « hypermasculins ». Il essaie ainsi de compenser le manque de masculinité de sa vie. Le

garçon, dont le père s'implique, est manifestement plus calme, plus communicatif et plus équilibré. Il réussit mieux en classe, a moins de problèmes de comportement et trouve plus facilement du travail à la fin de ses études.

Vous voir en action, c'est important. Les fils doivent voir leur père faire le ménage et cuisiner.

Apprenez à votre garçon à créer des relations.

Apprenez à votre fils à respecter les filles.

Apprenez-lui les tâches du foyer.

QUELS BESOINS SPÉCIAUX ONT LES FILLES?

Les mères se voient dans leur fille. Cela engendre toutes sortes de pulsions conscientes, pour le meilleur et pour le pire.

Il faut respecter sa fille. Cela veut dire ne pas la surprotéger, ne pas la prendre pour victime, ni la prendre comme une rivale.

Il est important de verbaliser les faits et de l'aider à se rendre compte de ses émotions, sans plus. La surprotection l'infantilise et l'humiliation, pour se valoriser face à elle, peut créer de la rancœur.

De plus en plus de parents travaillent réellement à un monde qui associe sérénité, humanité, liberté d'esprit et joie!

Référence : *Le secret des enfants heureux, volume 1 et 2*, Biddulph, Steve, Biddulph, Shaaron, Marabout/Hachette-Livre, 2002.