

Nicky et Sila Lee

L'ART D'ÊTRE PARENTS

POUR NE
PAS RESTER
DÉMUNIS



L' Art d'être parents

© Groupe Artège
Artège éditions
10, rue Mercœur – 75 011 Paris
9, espace Méditerranée – 66000 Perpignan

www.artege.fr.

ISBN : 978-2-36040-272-4

Tous droits réservés pour tous pays

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

tomber.

Essayer de décrire le surgissement complexe des émotions différentes qui envahissent une personne à la naissance de son premier enfant (puis des suivants) n'est facile pour aucun parent. Je me suis senti envahi par des sentiments d'immense joie, de fierté mélangée de soulagement et, pourquoi pas le dire, d'émerveillement. Il y avait un être humain réel, vivant et respirant, à la création duquel nous avons contribué. »

Ainsi commença notre cheminement de parents, et, avec quatre enfants maintenant, nous avons connu plus d'excitation, de défis, de peines de cœur, davantage de joies et d'hilarité que nous n'aurions pu imaginer.

Éduquer des enfants ressemble à du rafting en eaux vives. Nous sommes emportés, perdant parfois tout contrôle, sans avoir la possibilité de nous arrêter ou de descendre. Nous avons à certains moments l'impression d'être submergés par les forces qui nous ballottent vers l'avant, nous attendant à chavirer à tout moment. Il y a des dangers pour lesquels nous ne nous sentons ni préparés ni bien équipés, des rapides vivifiants qui nous coupent le souffle, ou des rochers et des tourbillons qui exigent des réactions efficaces. Il y a parfois des désastres : nous nous retournons et nous devons nager jusqu'à la terre ferme avant de repartir. Parfois, nous prenons tous ensemble plaisir à la descente. Puis il y a des périodes de progression lente et de paysages immuables, jusqu'à ce que le rythme s'accélère à nouveau. Et il n'y a pas d'expert à bord. C'est à nous de juger. Nous sommes en tête, chargés de guider la famille à travers chaque passage du gué. Nous transportons parfois des passagers confiants, d'autres fois des équipages de mutins.

Comme nous l'avons écrit, nous avons réfléchi à certains des hauts et des bas de la vie de parents, aux moments les plus

difficiles et aux plus gratifiants.

1. L'aspect le plus difficile de l'éducation des enfants

Sila

« Pour moi, le plus grand défi a été celui de me retrouver face à mes faiblesses : porter trop de jugements, conclure trop vite, être impatiente, sur-réagir sous la pression, manquer d'écoute quand l'un de nos enfants était contrarié ou en colère et trop tyrannique. Bref, être parent a consisté à tenir un miroir devant moi et à voir tout le travail que je devais faire sur moi ! »

Nicky

« Pour moi, l'aspect le plus exigeant de ma nouvelle qualité de père a été de trouver du temps pour nos enfants de façon régulière. Je regrette tous ces jours au cours desquels j'ai laissé le travail m'empêcher de passer environ une heure avec nos enfants, à rester à table avec eux, à jouer avec eux ou à leur raconter des histoires. »

2. L'aspect le plus épanouissant de l'éducation des enfants

Sila

« Le plus gratifiant dans l'éducation des enfants a été de voir chacun d'eux devenir une personne unique avec son propre tempérament, ses dons et ses centres d'intérêt, tout en ayant en

même temps un fort sentiment d'identité au sein de la famille. J'ai aussi été heureuse de voir se développer des relations fortes et étroites entre les enfants, même si bien sûr ce n'était pas toujours le cas !

Quoique l'éducation des enfants soit un rude travail, j'ai toujours apprécié le caractère très « nature » de la famille. Les repas étaient souvent chaotiques, et j'ai sans cesse dû m'efforcer de leur apprendre les rudiments sur la manière de se tenir à table ; mais ces moments passés chaque jour ensemble permirent aussi de construire des relations entre nous. Les vacances, y compris les barbecues sous la pluie sur la plage, parce que nous en avons fait tous les ans, exigeaient de l'énergie et de la créativité, mais les résultats récompensaient largement les efforts. »

Nicky

« Laissant de côté pour le moment, la fatigue, les soucis, les remises en cause personnelles qui font partie du job, j'ai eu d'énormes satisfactions à être père. Mais j'ai souvent craint que la phase ultérieure, quand les enfants iraient à l'école, pourraient sortir tout seuls ou entreraient dans l'adolescence, ne soit plus dure et moins plaisante.

J'ai fait cependant l'expérience contraire. Nous avons aimé avoir des adolescents à la maison, souvent accompagnés par des hordes d'amis. J'ai trouvé que ma relation avec chaque enfant qui grandissait devenait plus mûre. J'ai eu beaucoup de plaisir à les aider à faire face à une nouvelle phase de leur vie, étudiant des options différentes avec eux, les encourageant quand ils étaient sous pression ou quand je savais qu'ils avaient échoué.

Maintenant adultes, ils continuent à revenir à la maison et nos relations continuent à se développer. »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Notre vie de famille

Lisez les affirmations ci-dessous, voyez lesquelles s'appliquent à votre situation et demandez-vous à quel point elles sont justes pour votre vie de famille actuelle. Essayez d'être sincères.

1. Nous libérons du temps pour le passer ensemble en tant que famille au moins une fois par semaine.
2. Je mets de côté chaque semaine du temps à passer avec chacun de mes enfants pour une activité qui lui plaît.
3. Nous dînons tous ensemble plusieurs fois par semaine, sans télé.
4. Je dis régulièrement à mes enfants que je les aime et je les encourage plus que je ne les critique.
5. Je sais ce qui donne à mes enfants le sentiment d'être aimés.
6. Je limite le temps que mes enfants peuvent accorder aux jeux vidéo ou à regarder la télé.
7. Mes enfants sentent qu'ils peuvent me parler et que je m'intéresse à leurs soucis.
8. Je connais les amis de mes enfants, ce qu'ils aiment faire à l'école et leurs plats favoris.
9. Mes enfants sentent qu'ils peuvent me dire si et quand je les ai peinés.
10. Je reste calme quand je punis mes enfants.
11. Je suis capable de discuter des éléments essentiels de l'éducation de nos enfants avec mon épouse (ou époux) et nous agissons de façon concertée.
12. Mes enfants connaissent de façon adaptée à leur âge, mes croyances et mes valeurs.
13. Je prie régulièrement pour mes enfants et je leur transmets des valeurs spirituelles.

14. J'ai des amis ou des membres de ma famille vers lesquels je peux me tourner quand je me sens dépassé(e) par mon rôle de parent.

Tous les parents ont besoin d'avoir des buts à atteindre. Sans eux, nous partons à la dérive. Nous en avons mis en lumière quatre, qui nous ont aidés à donner un cap à notre vie de famille au cours des années. Nous reconnaissons que nous n'avons pas toujours agi en y restant fidèles, mais ils ont été d'utiles repères. Vous pouvez très bien en choisir d'autres.

1. La famille assure un soutien

La famille est la première référence de notre identité. Le vieux dicton : « La voix du sang est la plus forte » reste vrai, que votre éducation se soit faite dans le calme ou de façon chaotique.

Tous les enfants vont faire l'expérience de la dureté et de la déception d'une manière ou d'une autre. Les jeunes enfants peuvent être très cruels les uns envers les autres. Ils peuvent ne pas avoir été invités à l'anniversaire d'un ami, ou ne pas avoir été choisis pour un jeu en plein air. Pendant l'adolescence, ou comme jeunes adultes, ils peuvent être exclus par leurs camarades de classe ou trahis par un ami.

La plupart des enfants seront confrontés à l'échec tôt ou tard, qu'ils ratent un examen ou se mettent dans des situations difficiles. Tous les adolescents vont connaître des moments où ils réaliseront qu'ils ont laissé tomber leurs parents ou se sont laissé aller.

Sam Huddleston, un ancien détenu, a expliqué comment il a

commencé à boire beaucoup au début de son adolescence. Il a eu un enfant à l'âge de seize ans et a commencé à vivre en vendant de la drogue. Pendant cette période, il a ignoré les conseils de son père, les « paroles de Dieu » selon ses propres mots. Une fois, alors qu'il était ivre, il a essayé de voler de l'alcool dans un magasin avec son cousin. Sam et son cousin se sont battus avec le patron. Le cousin a poignardé le patron et il en est mort. Sam a été arrêté, jugé et condamné à la prison à vie. Son père est venu le voir au parloir dès son premier jour en prison. Voilà comment Sam décrit ce qui s'est passé :

« J'ai pris le téléphone et j'ai dit : "Salut papa ! Je regardais par terre, je ne pouvais pas regarder son visage. "Sammy", j'ai entendu sa voix dans le haut-parleur, "nous sommes dans le pétrin et je ne sais pas ce que nous allons faire, mais nous allons le faire". Il a dit beaucoup d'autres choses, mais je continuais à entendre ces premiers mots : "Nous sommes dans le pétrin", nous... mon père et moi... la famille, la famille et moi, pas Sam tout seul ; peu importait le nombre de fois où je lui ai tourné le dos dans tous les domaines. Papa était là. J'ai espéré que je n'allais pas pleurer. »

Nos enfants doivent savoir que leur famille va continuer à les aimer quoi qu'il arrive, qu'elle va les soutenir et les encourager à aller de l'avant. Ils doivent savoir que leur famille reconnaît leur valeur, qu'elle les accepte tels qu'ils sont, qu'ils lui manquent quand ils sont absents et qu'elle leur pardonne, quand, comme Sam, ils tournent mal.

2. La famille est un lieu de gaieté

La famille a toujours été un endroit où nous avons beaucoup ri. Les garçons sont, je le crois, tous naturellement drôles, et

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

naturelles qu'ils entretenaient avec leurs parents, entre eux et avec nous. Les enfants étaient clairement des amis. En fait nous avions d'abord présumé qu'ils ne pouvaient pas tous faire partie de la même famille, puisque cela se passait si bien. Ils s'intéressèrent à nous et tous participèrent à la conversation et aux rires fréquents pendant le dîner.

Ce week-end nous a donné une idée du type de famille que nous voulions créer, et nous a inspirés parce que nous avons vu que cela était possible. Nous observions les fruits de l'environnement sain que ces parents avaient créé pour leurs enfants pendant de nombreuses années. Nous savions que cela avait représenté beaucoup de temps, des sacrifices, des peines considérables et des prières constantes, mais nous savions que nous voulions réaliser quelque chose de semblable pour notre propre famille. »

Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser à trois facteurs d'une vie de famille saine.

1. Trouver un bon équilibre travail – vie personnelle

1. Donner aux enfants suffisamment de temps

Appelle ma secrétaire
et prends rendez-vous
pour le déjeuner



Pour les enfants, l'amour s'épelle : T-E-M-P-S. Pour des parents néophytes, la pression la plus forte et le choc le plus grand viennent de ce que nous avons la même quantité de temps qu'avant, mais que d'un seul coup la demande s'est multipliée. Les enfants ne s'intègrent pas parfaitement dans l'espace que nous avons l'habitude de consacrer à nos pôles d'intérêt et à notre repos. Ils ne sont pas vraiment d'accord pour jouer tranquillement dans leur chambre, pour nous permettre de nous étendre, de lire le journal, de parcourir le courrier, de faire la cuisine, de prendre un bain ou même d'aller dans la salle de bains.

Notre temps est aussi le leur et ils comprendront mal pendant plusieurs années que nous ayons besoin de quelque espace. Même adolescents, ils vont probablement considérer que nous sommes à disposition pour la lessive, un bout de conduite et des conseils en tête à tête vingt-quatre heures sur vingt-quatre !

Nos enfants ne veulent pas seulement du temps de qualité : ils veulent aussi et ils ont besoin de quantité. Une mère nous parla des coûts et des gratifications du rôle de parent :

« Je n'avais aucune idée du manque total d'égoïsme nécessaire pour s'occuper d'un bébé. Ma vie remplie d'objectifs s'arrêta tout d'un coup. Je ne pouvais brusquement plus faire

quoi que ce soit sans être interrompue. J'espérais seulement pouvoir faire quelques tâches ménagères ennuyeuses sans être dérangée. Je souffrais fortement de ne plus avoir la considération et la reconnaissance que me valait mon travail, si différent du travail discret d'une mère. Mais à côté de cette frustration, il y avait mon amour envahissant pour mon fils Alex dont je pensais qu'il était la plus belle chose jamais née. »

Cherie Blair est une avocate, maman de quatre enfants. Elle évoque la difficulté qu'elle avait à maintenir un équilibre sain entre sa vie personnelle et son travail pendant que son mari était premier ministre :

« Un collègue plus ancien avait dit à mon mari qu'il n'arriverait à rien s'il persistait à ne pas sortir du travail plus tard le soir. Cet avertissement était complètement erroné, comme le prouve l'histoire, Dieu merci.

La question de l'équilibre travail-vie personnelle est cruciale, et c'est bien sûr une question particulièrement importante pour les femmes... Je me sens comme ces jongleurs qui, comme de nombreux autres parents, cherchent désespérément à garder tout en l'air. Et chaque jour verra sûrement tomber quelque chose. »

Nos enfants vont rester avec nous pour quelques courtes années. Ces années peuvent sembler interminables sur le coup. Mais le moment où ils vont cesser de vivre à la maison va arriver brutalement et il sera trop tard pour remonter le temps, comme un père l'a découvert :

« Je ne sais pas si le prix que j'ai payé pour être où j'en suis le valait... Ce que j'ai manqué le plus était l'enfance de mes gamins. Je n'étais même pas là pour eux, et quand j'étais là, je ne l'étais pas vraiment. Mon esprit et mon cœur étaient dirigés ailleurs. J'ai gravi l'échelle du succès et au moment où je me rapprochais du dernier barreau, j'ai réalisé que l'échelle était

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

transformer en une volonté malsaine et sans humour d'organiser leur vie et de régler leur conduite vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Une de nos amies qui attendait son premier enfant, réalisa qu'elle devait faire face à ses peurs. Son désir obsessionnel de garder tout parfaitement en place à la maison ne convenait pas pour un jeune enfant. S'il n'est pas maîtrisé, ce comportement de contrôle peut étouffer la capacité d'une famille à prendre plaisir à la compagnie de chacun et à jouer ensemble.

Un article de journal sur les dangers de l'obsession de l'ordre présentait une famille : « Les jouets des enfants étaient tous rangés avant que leur père ne rentre, parce qu'il aurait piqué une colère s'il avait vu ne serait-ce qu'une pièce de Lego par terre. La plupart des week-ends, ils n'étaient autorisés à jouer qu'avec un seul jouet dans leur salle de jeu. »

Jouer sainement implique souvent quelque désordre. Autoriser notre enfant à se couvrir de peinture ou à transformer sa chambre en champ de bataille peut nous indisposer fortement, mais c'est extraordinairement libérateur pour eux.

Nous avons appris à répondre à une question : « Pourquoi pas ? » pour voir si nos réactions étaient raisonnables. « Pourquoi ne pas créer une montagne de jouets ? » si c'est ce qu'un enfant de trois ans veut un jour ? Pourquoi ne pas les laisser se tremper jusqu'aux os, si c'est leur meilleur souvenir de vacances ? Pourquoi ne pas apporter des escargots dans la cuisine ? (Nous pourrions trouver plusieurs raisons, mais cela vaut le coup de nous poser nous-mêmes la question).

Des tuyaux pour le rangement

1. Ne jamais ranger plus souvent que vous ne le devez.
2. Ne faites pas tout vous-mêmes. Si vos enfants ne sont pas assez grands pour ranger leurs jouets tous seuls, faites-le

avec eux. Essayez d'en faire un jeu. Mettez-vous par exemple au défi d'aller plus vite que le sablier.

3. Dites-leur combien de temps ils peuvent jouer avant de devoir ranger et faites-le respecter. Sinon ils utiliseront des tactiques « retardatrices » tous les jours.
4. Découpez le travail en tâches plus faciles à accomplir. Par exemple, dites à vos enfants de ranger d'abord les crayons, puis les Lego, puis les voitures, etc. La tâche leur apparaît alors moins insurmontable.
5. Définissez à l'avance l'heure du rangement avant de passer à l'activité suivante.
6. Rendez le rangement aussi facile que possible en enlevant les vieux jouets qu'ils n'utilisent plus, et si nécessaire en réorganisant l'endroit où les jouets sont rangés.

3. Instituer des routines saines

1. Les avantages pour les enfants

La routine, l'ordre et la stabilité sont profondément favorables aux enfants car ils s'épanouissent quand ils savent à quoi s'attendre. Les habitudes procurent un sentiment de sécurité. Si nous sommes erratiques et incohérents, nos enfants peuvent devenir anxieux ou nerveux. Les habitudes de la famille donnent un sentiment de protection et constituent pour de jeunes enfants une bonne préparation pour l'école.

2. Les heures de repas

S'asseoir autour d'une table de façon régulière est une des

activités les plus bénéfiques aux enfants. Cela peut être le seul moment où la famille est rassemblée. Partager un repas ensemble au moins une fois par jour a fait partie de la vie de famille en Occident dans presque toutes les cultures jusqu'à la deuxième moitié du XX^e siècle. Des heures de travail plus longues peuvent imposer à l'un ou aux deux parents de ne pas être à la maison pour manger avec leurs enfants pendant la semaine. Avec l'arrivée de la télévision, les familles commencèrent à s'asseoir passivement en demi-cercle, en étant distraites plutôt qu'en cherchant à parler les uns les autres. La cuisine préparée et les micro-ondes permettent aux membres de la famille de manger séparément à des horaires différents. Actuellement, au Royaume-Uni, avec 80 % des enfants âgés de 5 à 16 ans qui ont la télévision dans leur propre chambre, les disputes pour le choix de la chaîne à regarder appartiennent au passé.

Les maisons actuelles sont construites sans espace suffisant pour permettre d'installer une table pour manger en famille. Mais une vie de famille saine s'épanouit lors des repas en commun. Les enfants apprennent (finalement) à manger ce qui se trouve devant eux, au lieu de choisir chacun sa propre nourriture, et auront plus probablement un régime alimentaire équilibré. Ils apprennent à se tenir à table. Quand ils sont plus grands, on attend d'eux qu'ils participent à la préparation et débarrassent la table. Toutes ces habitudes, renforcées de jour en jour, leur apprennent qu'ils font partie d'une famille ; qu'ils en sont un membre important, mais pas le centre ; que leur point de vue sera écouté, comme l'on attend d'eux qu'ils écoutent les points de vue des autres, qu'ils doivent apporter leur contribution comme tous les autres.

Bien sûr, des enfants vont renâcler, refuser de manger la nourriture, ou la jeter par terre. Ils oublieront de dire merci, ou

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

dans notre agenda hebdomadaire.

Nous appelons le premier notre « temps conjugal », un moment pour prendre du plaisir seuls tous les deux, chaque semaine, pour faire quelque chose d'agréable. Le deuxième est un « temps familial », le même concept avec effort sur le repas et une activité que nous aimons tous pratiquer. En revenant sur les vingt-cinq dernières années, nous pensons que ces moments ont probablement été le meilleur investissement que nous ayons fait.

Maintenir ces rendez-vous a été une lutte pour la plupart des semaines. Parfois cependant, nous n'y sommes pas parvenus. Mais nous ne les avons jamais regrettés quand nous avons pu nous y tenir.

Notre « temps conjugal » nous a donné la possibilité de communiquer régulièrement et sérieusement et de garder une certaine romance dans notre mariage. Négliger notre relation était un piège dans lequel nous aurions pu tomber, particulièrement avec les responsabilités souvent écrasantes liées à l'éducation des enfants. Mais nous avons compris que le bonheur et la force de notre mariage avaient des conséquences à long terme pour nos enfants, notamment le maintien de notre présence commune dans leurs vies.

Du fait de notre travail et de week-ends souvent actifs, nous fixions généralement notre « temps familial » au milieu de la semaine avec un repas en début de soirée. Tout au long des années, ces « nuits de famille » (ainsi rebaptisées et désignées), nous permirent de développer nos relations à chacun au-delà de l'écume des jours, et construisirent un réservoir de souvenirs communs pour nos enfants et nous-mêmes.

Bien sûr, il y avait dans la semaine d'autres occasions de nous retrouver ensemble, mais le fait de prévoir au moins un moment par semaine pour lequel nous arrêtons tout pour passer un bon moment en famille, nous a aidés à communiquer à nos

enfants de façon plus forte et plus claire qu'avec nos mots le message suivant : « Vous êtes notre priorité. Nous vous aimons. Nous voulons passer du temps avec vous. »

Temps pour la
famille, pendant
exactement
une heure



Sila

« Pour souligner le caractère différent et spécial de la soirée, nous avons autorisé nos enfants à choisir à tour de rôle ce que nous mangerions. C'était souvent quelque chose que je n'aurais, en principe, pas acheté ni préparé pour eux. Les pizzas furent les grandes favorites quand ils étaient plus jeunes. Des sautés avec des pâtes devinrent le premier choix plus tard. J'utilisais parfois ces soirées pour leur montrer comment préparer leur plat particulier, cuisant et retournant les crêpes, préparant des spaghettis bolognaises, une fondue. »

Nous choisissions aussi à tour de rôle les activités. La seule règle était que cela devait pouvoir être pratiqué par tout le monde. En été, cela pouvait être le cricket, le football, le frisbee, le patin à roulettes en ligne, une promenade à vélo, un barbecue, un pique-nique, une boisson dans un café, une séance de cinéma. En hiver, leurs jeux favoris étaient cache-cache, les sardines, cache-tampon, un jeu de société ou un jeu qui

impliquait de se déguiser et de jouer un rôle. Cela peut sembler démodé, mais les enfants les aiment. Votre choix d'activités peut être différent du nôtre. L'important est que tout le monde y participe et qu'ils n'aient pas besoin de coûter quelque chose pour que l'on s'amuse.

Ce sont les interactions avec les autres membres de la famille qui génèrent l'amusement. Nous avons constaté qu'ils aiment bien quand nous, adultes, sommes prêts à ce que l'on rie de nous, à nous mettre à leur niveau et à faire des choses que l'on pourrait considérer comme idiotes. Nous constituons une famille.

Quand nos enfants furent tous adolescents et plus indépendants, nous continuâmes nos « nuits de famille » lorsque nous savions que nous serions tous là ensemble un soir. Les jeux disparurent mais les repas s'allongèrent et la conversation demeura aussi sonore qu'avant.

Nous choisissions une soirée qui convenait à nos engagements et à ceux de nos enfants. Aucun enfant ni aucune famille ne devraient être soumis à une pression telle qu'ils ne puissent pas trouver une heure ou deux chaque semaine pour se détendre et s'amuser. Les devoirs à la maison, la musique et le sport pouvaient généralement être organisés en dehors du « temps familial ». Une mère disait : « Mon mari ne revient qu'une fois par semaine à une heure qui nous permet de dîner tous ensemble ; j'ai donc dit aux enfants : "Pas de clubs tard ce soir-là" et nous dînons en famille. »

Dans la mesure du possible, nous gardions le même jour chaque semaine, quoique nous conservions une certaine souplesse pour fixer la date par accord mutuel plutôt que de l'imposer à nos enfants. De temps en temps, notre « nuit de famille » accueillait un parrain ou un autre ami proche, qui comprenaient que les conversations seraient orientées vers les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

gratifiante pour des parents, qui ont fait face à des années de disputes et de bagarre, que de voir leurs enfants adultes avoir plaisir à être ensemble.

La vie de famille dans notre société a changé radicalement au cours des soixante dernières années. Il y a bien plus de familles avec un seul enfant et un accroissement énorme du nombre de familles avec des beaux-fils et belles-filles, ou demi-frères et sœurs. Les principes que nous allons aborder pour favoriser les relations entre frères et sœurs sont valables pour tous les types de familles, quelle que soit leur composition, même si les problèmes sont généralement bien plus délicats dans une famille recomposée.

Pour un enfant unique, les principes seront mis en œuvre essentiellement à travers les amis et des cousins du même âge.

1. Les avantages de la famille nombreuse

Grâce à leurs frères et sœurs, les enfants apprennent des leçons rudes mais importantes pour la vie. La fratrie fournit un terrain d'entraînement naturel au développement de relations. Les heurts inévitables constituent une part importante du processus d'apprentissage.

L'avantage d'avoir un frère ou une sœur

- quelqu'un avec lequel on peut jouer
- quelqu'un avec lequel on peut partager des blagues
- quelqu'un à taquiner
- quelqu'un à qui parler
- quelqu'un qui vous entoure et s'occupe de vous
- un modèle
- un grand ami

- une relation pour la vie
- quelqu'un qui vous connaît intimement
- l'appréciation réciproque des qualités de chacun

Leçons pour la vie données par des frères et sœurs

- apprendre à attendre son tour ;
- apprendre à attendre ;
- ne pas être toujours écouté ;
- ne pas être toujours le centre de l'attention ;
- voir ses objets personnels déplacés ou cassés ;
- être oublié ;
- devoir vivre avec quelqu'un qui vous ennueie régulièrement ;
- devoir changer ou abandonner vos plans ;
- apprendre à s'entendre.

2. Les heurts entre frères et sœurs

Gérer les heurts entre frères et sœurs est l'une des tâches les plus communes et les plus délicates des parents. Les enfants se disputeront.

Ils s'agaceront mutuellement, se battront, s'exciteront l'un l'autre et chercheront à gagner. Pas tout le temps espérons-le, mais bien souvent.

1. Leur permettre de résoudre leurs disputes eux-mêmes

Les taquineries, les noms d'oiseaux et les cris entre frères et

sœurs sont normaux. Les plus âgés régissent les plus jeunes et éventuellement les tyrannisent. Les plus jeunes pourront gémir, pleurer et se plaindre fréquemment : « Il m'a tapé ! », « Il m'a insulté ! », « Elle m'agace ! », « Il a pris mon crayon, mon jouet, mon livre, mon vélo, mes vêtements, mes baskets. » La liste est infinie.

Dans *Le guide des parents pour les frères et sœurs*, Pat Spungin et Victoria Richardson écrivent :

« Quand les frères et sœurs luttent pour leur place, et avant qu'ils ne trouvent les moyens de vivre ensemble, il y a les guerres qui précèdent les arrangements. Ce sont des disputes sur le partage, la probité, l'intimité, les objets personnels et des peccadilles. Il y a des mots et des coups, des poussées et des tiraillements, ou simplement une opposition. »

Même si les disputes sont irritantes, elles ont un intérêt. Les enfants découvrent comment régler les problèmes relationnels. Alors que les parents peuvent essayer de réduire le niveau sonore et les empêcher de se faire mal mutuellement, ils ne leur rendent pas service en cherchant à éteindre toute querelle. Les frères et sœurs ont besoin d'espace pour régler leurs propres différends. C'est à travers ces querelles qu'ils apprennent comment interagir dans un conflit, comment utiliser leur colère, comment négocier, comment faire des compromis, et comment se réconcilier par la suite. Les disputes sont bien préférables à l'absence de communication.

Et, si possible, tenez-vous à l'écart de la plupart des disputes quand des enfants jouent seuls : c'est généralement la meilleure façon d'agir. Deux de nos fils témoignent :

Barney

« Il faut régler l'affaire sans intervention extérieure. Nous

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« Ta sœur aime la façon dont tu joues avec elle », non seulement nous renforçons dans l'immédiat leurs comportements et attitudes positifs, mais nous favorisons aussi l'éclosion de sentiments réciproques positifs dans le futur.

Nous pouvons leur donner le sens du souci réciproque de l'autre et de leur responsabilité mutuelle en disant : « Peux-tu aller consoler ton frère ? Il se sent un peu triste » ou « peux-tu trouver un pansement pour ta sœur, elle s'est coupée au genou ? » ou « pourras-tu faire attention à Émilie pendant la soirée ? Elle sera la plus jeune. » Si nous attendons d'eux un niveau raisonnable de courtoisie et de gentillesse les uns envers les autres, ils s'y conformeront probablement.

7. Soyez justes

Les frères et sœurs observent très soigneusement pour voir qui a quoi et s'ils reçoivent une juste part. Nous devons être aussi impartiaux que possible, sans que cela tourne à l'obsession. La vie peut être parfois injuste. Un enfant peut avoir besoin de plus de soutien de ses parents pour ses devoirs. Un autre peut avoir besoin de nouvelles baskets. Cela ne veut pas dire que nous devons consacrer autant de temps à aider chaque enfant ou que chacun doit avoir de nouvelles baskets. Nous pouvons le leur expliquer si nécessaire.

Fêtez les anniversaires et les réussites de chaque enfant, n'achetez pas des cadeaux pour tout le monde à la moindre occasion. Aidez-les à acheter ou à faire des cadeaux à celui dont on fête l'anniversaire ou le succès. Permettez au projecteur d'être braqué sur l'enfant (ou le parent) concerné, du moment que chacun aura son tour. Nous leur apprenons ainsi à se fêter les uns les autres.

8. Permettez-leur d'exprimer leurs soucis

Un jeune enfant peut être en colère à l'arrivée d'un nouveau bébé qui lui a volé la vedette. Un frère ou une sœur plus jeune peut être tyrannisé quand nous sommes hors de portée de voix. Un adolescent peut avoir du ressentiment parce que nous lui confions trop de responsabilités, ou parce que nous accordons plus d'attention à un frère ou une sœur qui a des besoins particuliers. S'ils sont contrariés, il est important de leur permettre d'exprimer leurs sentiments et d'essayer d'aller jusqu'au cœur de leur problème. Ces situations exigent notre compréhension, même si nous ne pouvons pas changer la situation.

9. Encouragez les rires

Être capable de rire entre frères et sœurs construit de solides liens. Notre fils Barny, commentant le sens de l'humour qu'il a développé avec ses frères au cours des années passées à jouer ensemble, nous a dit récemment : « Mes frères sont mes meilleurs amis, je pense souvent à des blagues qui les feront éclater de rire ».

Leur permettre de rire de certaines de nos habitudes bizarres, idées drôles ou de notre goût démodé en matière de musique, les aide à avoir plaisir à être frères et sœurs et membres de notre famille. Une femme qui a grandi avec trois frères et sœurs nous a dit : « Nous avons l'habitude de trouver que certaines des choses que mon père faisait nous amenaient à pleurer de rire et cela nous rapprochait. »

10. Félicitez en privé

Les enfants de la même famille ont souvent des caractéristiques et des dons très différents. Parlez à un enfant en tête-à-tête, plutôt que de le louer quand tout le monde est là, est parfois la meilleure façon de le féliciter sans qu'aucun autre ne se sente rabaissé.

11. Appréciez les différences

Ce serait si triste si nos enfants étaient les mêmes et réagissaient de façon identique en toutes circonstances. Aidez-les à voir que les différences entre eux sont bonnes, et pas seulement sources d'irritation.

Vous devriez pouvoir souligner : « Oui, ton frère n'est pas toujours aimable le matin, mais il est aussi très généreux avec ses affaires et te laisse toujours faire une partie sur sa Xbox. »

Conclusion

Une mère de famille nous a dit :

« La chose la plus dure pour moi était d'entendre les disputes entre mes enfants. Je posais d'habitude des questions aux enfants pour savoir quelle était la cause du conflit et régler l'affaire. C'était presque impossible car de nouvelles larmes coulaient et des cris jaillissaient. L'enfant le plus jeune, à l'expression plus difficile n'était pas capable de présenter son cas, particulièrement parce que la bagarre du moment n'était normalement qu'une escalade à partir de faits antérieurs. Tous les vieux griefs revenaient à nouveau et compliquaient encore la situation.

En me faisant juge, non seulement je me trompais souvent, mais je me retrouvais à pointer le doigt sur le présumé

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Comme dans tous les domaines de la vie, les enfants apprennent surtout par imitation dans le domaine de l'amour. Ainsi quand Fergus, 3 ans, perdit un jouet récemment, son frère plus âgé (5 ans) dit : « Je t'aiderai à le trouver », parce qu'il avait vu sa mère agir de la sorte. Quand Ellie, 13 ans, était en larmes, sa sœur de seize ans la prenait dans ses bras parce que c'est ce que ses parents faisaient quand elle était bouleversée. Par l'exemple, nous montrons de l'amour dans les deux sens.

Certains d'entre nous seront conscients qu'ils n'ont jamais fait l'expérience d'une seule de ces façons d'être aimés pendant leur jeunesse, et qu'ils trouveront donc très peu naturel de montrer eux-mêmes leur amour de cette façon. Mais, bonne nouvelle, nous pouvons tous apprendre.

Comme pour l'apprentissage d'une langue étrangère, cela demandera de la détermination, des efforts, et de l'entraînement avant que cela ne devienne plus habituel et que nous devenions des adeptes de la démonstration d'amour d'une façon particulière.

De nombreux parents ressentent eux-mêmes un besoin d'amour, ce qui rend nos relations entre adultes si importantes, en particulier dans notre rôle de parents. Le don et l'accueil mutuel de signes d'amour entre les parents participent à la satisfaction de ce besoin, tout en donnant un exemple à nos enfants.

Quand nous trouvons ce qui est important pour que notre conjoint se sente aimé et donc manifestons notre amour par ce moyen, nous devenons un modèle positif pour les relations présentes et futures de nos enfants.

Si vous êtes un parent isolé, vous pouvez être effrayé par ce défi particulier. Un père seul, dont l'épouse est décédée alors que ses quatre enfants avaient moins de dix ans, nous a dit : « L'amour entre mari et femme est la source d'énergie de la

famille. Les parents isolés doivent trouver d'autres moyens d'être nourris pour continuer à donner de l'amour à leurs enfants, ce qui peut ne pas être réciproque. »

Notre suggestion est de ne pas hésiter à demander de l'aide. Si vous avez de bonnes relations avec la famille élargie, et qu'elle vit à proximité, demandez-lui d'aider à combler le manque. Sinon, faites appel aux amis, en particulier à ceux de longue date auxquels vous pouvez faire confiance, ou à une communauté d'église.

Ce sera important à la fois pour vous et vos enfants, et vous permettra de répondre plus efficacement aux besoins émotionnels de ceux-ci.

6. Mettre les langages en pratique

Le concept des langages d'amour a été révolutionnaire pour nous et a apporté la preuve de sa pertinence pour l'éducation des enfants. Parfois, en revoyant mentalement la liste des cinq langages, nous avons pensé à une nouvelle manière de mettre l'amour en action. Nous avons occasionnellement pris conscience que nous négligions le moyen même que réclame tout enfant, et nous avons compris tout d'un coup pourquoi il y avait un redoublement de disputes et une tension accrue à la maison. En cherchant à les mettre en œuvre, nous avons vu la différence pour chacun de nos enfants et pour toute la famille.

Conclusion

Gary Chapman et Ross Campbell, coauteurs des Cinq langages d'amour des enfants donnent un exemple de la différence que cela peut faire quand un parent utilise le mode

d'expression de l'amour qui est le plus important pour un enfant :

« Leigh Ann a neuf ans. Après que sa mère a étudié les cinq langages de l'amour, elle effectua quelques changements dans leur routine journalière. "Je n'arrive tout simplement pas à croire quelle différence cela a apporté dans la vie de Leigh Ann" nous dit-elle plus tard. Les matins à la maison étaient plutôt agités : mon mari partait à 7 heures, le bus de Leigh Ann passait à 7 heures 30 et je quittais la maison à 7 heures 50 pour aller travailler. Chacun s'occupait de lui et le seul contact véritable que nous avons, consistait à se dire au revoir en quittant la maison. »

Sachant que Leigh Ann appréciait qu'on lui rende service, sa mère lui demanda : « Que pourrais-je faire pour toi le matin pour te rendre la vie plus facile et plus agréable ? »

« Maman, la plus belle chose que tu pourrais faire pour moi serait de préparer mon petit-déjeuner. Il faut tellement se dépêcher pour prendre le bol, la cuiller, le lait, la banane. Si tu pouvais juste tout mettre sur la table pour que je puisse m'asseoir et manger, ce serait merveilleux. » La mère de Leigh Ann a été surprise par la demande, mais accepta et le lendemain matin, le petit-déjeuner attendait.

« J'ai tout de suite noté un changement dans son attitude matinale. Elle a même dit merci la plupart du temps, et elle semblait être de meilleure humeur en partant pour l'école. Trois jours plus tard, je trouvai une occasion de lui rendre service l'après-midi à son retour d'école...

Tout ceci a commencé il y a quatre mois. La plus grosse différence que j'ai constatée, c'est que quand nous parlons de l'école, ses commentaires sont bien plus positifs qu'auparavant. Il me semble qu'elle y prend plus de plaisir et qu'elle est plus motivée qu'avant. Je sens aussi que notre relation est plus

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

2. Parler quand ils entendent

Parler de nos enfants devant eux peut influencer la façon dont ils se perçoivent. « Elle est un cauchemar complet », « Je trouve cela vraiment ennuyeux d'être à la maison avec lui », « Elle est si méchante ! », « Il m'exaspère ! Je vais vous dire ce qu'il m'a fait l'autre jour... » Nous avons tous entendu des parents parler de façon dépréciative à portée de voix de leurs enfants. Ils oublient que leurs enfants absorbent chaque mot. Un enfant peut ne pas réagir de façon visible, en particulier s'il est très jeune, mais prendra pour argent comptant tout ce qui est dit. Inversement, quand un parent raconte à un grand-parent ou à un parrain (éviter de le dire à des amis, car des parents qui en rajoutent sont fatigants) en présence de l'enfant une histoire montrant sa gentillesse ou son sérieux, celui-ci se sent valorisé.

Nous pouvons nous retenir de féliciter nos enfants de peur de les gâter. Les enfants ne sont pas gâtés par des félicitations, mais par un manque de discipline ou en étant autorisés à faire tout ce qu'ils veulent. (Nous abordons ce problème dans la partie suivante du livre).

3. Valoriser leur aspect extérieur

Valoriser l'apparence physique de nos enfants depuis la naissance les aide à cesser de se comparer défavorablement aux autres, en particulier durant l'adolescence. Une femme nous a raconté ce que sa mère disait chaque fois qu'elle brossait ses cheveux roux : « Quels beaux cheveux tu as ! Quels beaux cheveux ! » Même si cela la distinguait des autres, elle n'a jamais douté en grandissant que la couleur de ses cheveux était un atout pour elle.

En valorisant leur apparence physique, nous les aidons à faire la différence entre ce qu'ils peuvent et ce qu'ils ne peuvent pas changer. Nous pouvons donc les encourager à laver leurs cheveux, ou leur offrir des menus qui les aident à rester en forme, ou nous assurer qu'ils ont assez d'activité physique, tout en reconnaissant que des enfants différents ont des statures différentes et que nous n'attendons pas d'eux qu'ils ressemblent à des super-modèles. Notre but est de les aider à avoir la meilleure apparence possible, tout en étant confiants dans les qualités naturelles de leur corps. (Bien sûr, leur définition de « meilleure » peut être bien différente de la nôtre, particulièrement pour les adolescents).

Trop se focaliser sur leur apparence dans une société obsédée par l'aspect physique pourrait les desservir. Notre but est de les assurer que nous les aimons pour ce qu'ils sont, avec leurs caractéristiques uniques. Rob Parsons écrit : « Un jour, mon épouse Dianne complimentait une adolescente pour ses nouveaux vêtements. La fille a souri, mais sa mère a enfoncé son doigt dans son ventre et dit : « Elle sera encore plus belle quand elle aura fait quelque chose pour cela. » Bien sûr, un parent voudra aider un enfant qui a un surpoids sérieux ou souffre d'une forte poussée d'acné, mais nous devons d'une façon ou d'une autre, en même temps, faire comprendre à nos enfants que nous les aimons de toute façon. Cela implique que nous soyons manifestement fiers d'eux quand ils sont le plus empotés et particulièrement si leurs traits ne sont pas conformes à ce que la société actuelle considère comme « attirant ».

Conclusion

Les paroles d'affection, de réconfort, de félicitations et de

soutien ont une action profonde sur nos enfants et changent leur vie. Ils ont besoin que nous leur disions combien nous les aimons, non seulement quand ils sont conformes à ce que nous attendons d'eux, mais aussi quand ils s'y attendent le moins.

Parler ainsi exige de l'altruisme de notre part. Nous devons mettre de côté nos propres plans, notre fatigue, notre frustration devant la chambre en désordre, ou notre déception devant un bulletin de notes catastrophique, pour prendre le temps de réfléchir à quelques mots gentils et positifs. Parfois où nous devons tourner sept fois notre langue dans notre bouche, mais nous serons étonnés par l'effet que peut avoir un petit encouragement sur notre enfant. Parler ce langage d'amour remplira son réservoir émotionnel.

Répondre aux besoins de nos enfants



Faites une pause et réfléchissez

- Essayez de faire le décompte des paroles appréciatives et dépréciatives que vous avez adressées à votre enfant aujourd'hui. Le rapport est-il au moins de 5 à 1 (positif/négatif) ?
- Quel est le type de mots d'amour et d'encouragement que vous avez le plus de mal à dire ?
- Êtes-vous conscients d'une forme de paroles critiques que

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

La mère de Chris, un garçon de six ans, nous a dit : « Je remarque que je dois écouter pour saisir ce que peuvent cacher ses mots. Ce n'est pas toujours immédiatement clair. Chris est revenu de l'école l'autre jour et n'était pas bien. Il m'a dit qu'il était tombé. Plus tard, en parlant, j'ai appris qu'il avait été enfermé dans les toilettes. C'était la raison de sa contrariété, pas son genou. »

La capacité à bien écouter est fondamentale pour un parent. Certains d'entre nous sont naturellement meilleurs que d'autres, mais la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons tous apprendre. Certes, une écoute véritable prend toujours du temps et de l'énergie. Mais si nous voulons que nos enfants parlent de leurs sentiments, nous devons être prêts à écouter, et à écouter quand ils veulent parler, pas seulement aux moments qui nous conviennent.

Nicky

« J'avais tendance à aller trop vite et à essayer de reconforter nos enfants quand ils me disaient qu'ils étaient malheureux. En fait, je refuse ce qu'ils me disent pour leur faire comprendre que les choses ne sont pas aussi terribles que cela. Cela peut les perturber et faire naître du ressentiment en eux.

C'était comme si l'un d'eux enlevait son pull-over en disant : "J'ai vraiment chaud, c'est brûlant ici" et que je l'avais arrêté en disant : "Non, ce n'est pas vrai, il fait froid, garde ton pull-over". Ou si un autre disait : "Je me suis vraiment ennuyé chez Sam, ce n'était vraiment pas drôle" et que je répondais : "Je suis sûr que ce n'était pas si terrible, Sam est un si bon ami." Ou si un autre disait : "Je pense que quelqu'un m'a volé mon nouvel étui de stylo à l'école ; je l'avais laissé sur mon bureau", je répondais : "Eh bien voilà un endroit idiot où le laisser."

Je comprends maintenant qu'il aurait été plus bénéfique pour mes enfants que je les écoute et permette à chacun d'eux de me dire ses sentiments, en ne répondant peut-être que par "humm", "voyez donc", "oui", "vraiment ?", "Cela a dû être contrariant, ennuyeux, ou bouleversant" en fonction de la situation. »

5. Six moyens pour devenir de meilleurs écoutants

1. Donner toute votre attention

Continuer à regarder l'écran de l'ordinateur ou à lire le journal quand notre enfant veut nous dire quelque chose finira par les dissuader d'essayer.



En revanche, mettre de côté ce que nous faisons, même au milieu d'une journée bien remplie, et donner à notre enfant toute notre attention lui envoie un message puissant. Parfois nous pouvons être contraints de dire : « J'ai fini dans dix minutes et tu pourras me parler ensuite. » Il faut alors tenir notre parole.

Notre langage corporel, leur faire face, les regarder dans les yeux et prendre une attitude encourageante leur disent beaucoup

de choses. De même, si nous y sommes attentifs, leur langage corporel sera très parlant.

2. Résister aux distractions

Il y aura toujours des distractions et des demandes qui ne facilitent pas notre écoute : d'autres personnes, notre travail et une tâche urgente qui requièrent notre attention. Le téléphone peut interrompre la conversation. Ne pas y répondre, ou dire que nous sommes occupés et que nous rappellerons plus tard, nous aide à rester concentrés et à écouter notre enfant. Nous pouvons aussi être accaparés par nos propres engagements et nos soucis. Une écoute efficace exige que nous mettions de côté ce qui occupe notre esprit et que nous nous concentrons sur ce que dit notre enfant, en faisant particulièrement attention à tout signe d'anxiété.

3. Montrer de l'intérêt

Il est peu probable que nous partagions tous les centres d'intérêt de notre enfant et certains d'entre eux peuvent nous être totalement étrangers, voire paraître idiots. Écouter demande de la générosité et de se concentrer sur ce qui leur plaît, que ce soit un sport que nous connaissons peu, un genre de musique qui nous déplaît ou une émission de télévision qui nous laisse de marbre. En montrant de l'intérêt pour leur monde, ils s'ouvriront à nous.

4. Écouter sans critiquer

La communication avec nos enfants est démolie par la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Les pères ne doivent pas se sentir blessés par cela et doivent réagir avec sensibilité, tout en trouvant des occasions appropriées pour embrasser et donner des baisers. Cela aidera leur fille à affirmer son identité sexuelle et à améliorer sa confiance en elle. Les garçons et les filles peuvent être très demandeurs d'attention et se sentent en même temps gênés par toute démonstration trop voyante de celle-ci. Nous trouvons qu'ils nous repoussent à un moment et sont très détendus et amateurs d'embrassades l'instant d'après.

Pendant les périodes où ils ne veulent vraiment aucun contact, en particulier avec le parent de sexe opposé, nous pouvons rechercher des solutions de rechange pour maintenir des contacts physiques aussi naturellement que possible, peut-être une main sur l'épaule lors d'un coup de main pour les devoirs, donner une bourrade amicale, les embrasser ou leur donner un baiser sur la joue rapidement en disant « bonjour » ou « au revoir ». Ils seront assez rapidement plus ouverts aux manifestations physiques normales d'affection.

3. Surmonter notre propre maladresse

Il n'est pas naturel pour certains parents de manifester physiquement de l'affection, particulièrement quand ils ne viennent pas d'une famille physiquement démonstrative.

Un de nos amis se souvient être allé voir son père à sept ans pour l'embrasser et s'être entendu dire : « Maintenant que tu as sept ans, nous nous serrons seulement la main. » Il ne fut plus jamais embrassé par son père, et en fait le commentaire suivant : « Quelque chose est mort en moi vis-à-vis de lui quand il a dit ces mots. » Cela l'a décidé à réagir très différemment avec ses propres fils et à continuer à leur témoigner beaucoup d'affection

physiquement.

Nicky

« Je me souviens m'être trouvé, il y a quelques années, avec de grands amis à l'extérieur de leur maison au moment où leur fils revenait de son premier trimestre dans une université éloignée. Ils sont tout à fait traditionnels et je me demandais comment ils allaient l'accueillir. Le père marcha vers son fils. J'observais pour voir si le père allait serrer la main de son fils ou lui poser une main sur l'épaule. Ils s'embrassèrent affectueusement sans un moment d'hésitation et entrèrent dans la maison en se tenant bras dessus, bras dessous.

Je décidai à ce moment-là que cette démonstration naturelle d'affection était ce que je voulais réaliser avec nos enfants quand ils grandiraient. »

Le toucher permettra de façon irremplaçable à certains enfants de se sentir bien dans leur peau. Le contact physique peut tisser des liens forts et affectueux et renforce le souvenir de moments spéciaux passés avec un parent. Éloïse, qui est mariée maintenant et a trois jeunes enfants, nous a parlé de sa relation avec son père : « Quand, enfants, nous étions dans la peine, papa nous asseyait sur ses genoux et ne manquait jamais de sortir son mouchoir à pois pour essuyer les larmes sur nos visages. Il continua à sortir son mouchoir alors que nous grandissions. Il le sortit même le jour de mon mariage (quoique ce n'étaient pas des larmes de tristesse ce jour-là, je m'empresse de le dire). »

4. Maintenir des distances appropriées

Une bonne et saine marque physique d'affection à un âge précis et pour un enfant particulier peut plus tard donner un sentiment d'envahissement. Un enfant peut faire comprendre que la nudité avec le parent de sexe opposé est devenue déplacée. Nous avons besoin de respecter leur intimité, et nous devons sûrement toquer à la porte de leur chambre avant d'entrer quand ils sont devenus adolescents.

Un aspect de notre devoir de protection de nos enfants implique que nous leur enseignions très jeunes qu'ils n'ont pas à être touchés ou embrassés par toute personne avec laquelle ils ne se sentiraient pas bien. Leur parler du « bon » et du « mauvais contact » peut aider les enfants à distinguer les marques physiques d'affections normales des marques déplacées, qu'elles viennent d'un étranger, de quelqu'un à l'école, d'un ami ou d'un membre de la famille. Tragiquement, les abus sexuels sont souvent commis par ceux que les parents (et l'enfant) suspectent le moins et auxquels ils font confiance. Souvent, l'enfant seul sait ce qui se passe et la meilleure protection consiste à armer nos enfants avec les mots nécessaires pour dire : « Non, je ne veux pas que vous me touchiez ! », et de la confiance suffisante pour dire tout de suite ce qui s'est passé à un des parents.

Tous contacts sexuellement motivés imposés par un adulte peuvent être terriblement destructeurs pour l'avenir d'un enfant. Les parents qui doivent se dominer pour contrôler leur attirance sexuelle pour leurs enfants devraient immédiatement rechercher une aide spécialisée. Cela demandera du courage, mais ce n'est rien en comparaison des terribles dommages que peuvent occasionner des abus sexuels. Il est également important de réagir si nous suspectons un aîné d'abuser sexuellement d'un frère ou d'une sœur, ou qu'un autre adulte est en train de détourner notre enfant. Les enfants qui se sont sentis ignorés quand ils avaient besoin d'aide peuvent ressentir de la colère

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

TROISIÈME PARTIE

Construire le caractère en mettant des limites

Chapitre 9

Les fondements de la discipline

Les jeunes enfants sont théoriquement impertinents. Cela fait partie du jeu. Ils en apprennent les règles. Laissez-les piquer une crise. Ils apprendront finalement que quand vous dites « non », c'est « non ».

Docteur Tanya Biron, psychologue clinicienne

Si vous cédez toujours, ils n'apprendront pas que quelque chose peut rester ferme et quand ils deviendront de jeunes adolescents et adultes, ils n'auront pas la capacité de se dire « non » à eux-mêmes s'ils sont soumis à la pression de leurs pairs en matière de drogue, de délinquance et de sexe.

Jane Cassidy, psychothérapeute pour enfants

J'aurais dû instituer des limites plus fermes avec les aînés de mes enfants quand ils étaient adolescents. Je les ai juste laissés choisir leur voie et ils avaient en fait besoin de mon aide.

Anthony, 57 ans

Aucune discipline ne semble agréable sur le moment, mais pénible. Plus tard, cependant, elle produit une moisson de droiture et de paix à ceux qu'elle a formés.

Le Nouveau Testament

La plupart des parents ont des souvenirs vivaces de leur

premier bébé : le visage innocent, les fossettes, les petites mains, les sourires et le gazouillis. Comment un enfant aussi mignon aurait-il besoin d'un traitement ferme ? Un an plus tard, ils sont choqués par la force de sa volonté et sa capacité à les défier !

Il n'est jamais trop tôt et il n'est jamais trop tard pour penser à des limites et à la discipline.

La discipline implique d'enseigner, de guider, et d'entraîner tout autant que de corriger, avec des conséquences désagréables, si nécessaire. Fixer des limites adaptées au comportement de notre enfant pose les bonnes fondations sur lesquelles son caractère, son auto-discipline et sa maturité pourront se construire.

Sila

« Je me demandais parfois quel caractère était le plus en construction, le mien ou le leur.

Enseigner, guider, et entraîner, tout cela ressemblait à de bonnes idées, jusqu'à ce que nos enfants ne se moquent visiblement de ce que nous disions, en particulier chez des amis ou devant leurs grands-parents.

Une visite d'une semaine, avec les quatre enfants âgés de moins de douze ans, chez mes parents en Écosse allait prendre fin et je me disais avec plaisir que les choses s'étaient passées relativement en douceur. Nous avons fait tous les bagages et j'avais dit de ne pas aller n'importe où, car nous devions partir en voiture pour prendre le train de Londres. Mais Barny, huit ans, avait disparu.

Après l'avoir cherché et avoir appelé aussi fort que possible pendant plusieurs minutes, j'entendis un cri plutôt étouffé venant de l'étage. Il finit par me mener au placard à linge, un dressing avec des conduites chaudes et dépourvu de fenêtres. Je

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Il n'y a parfois aucune conséquence logique désagréable du mauvais comportement d'un enfant. Dans ce cas, un parent doit imposer une issue déplaisante qui ne soit pas nécessairement liée au fait. Par exemple, un enfant qui a été incorrect avec sa grand-mère peut être privé de télévision le soir même, ou un enfant qui a frappé un frère ou une sœur, aller se coucher plus tôt que d'habitude. C'est la base de la punition. Certaines personnes associent immédiatement punition et châtiment corporel, donner une gifle ou utiliser un instrument comme une cuiller en bois, mais c'est un problème totalement différent.

Les punitions peuvent prendre des formes très différentes, d'être assis au coin à perdre des privilèges. Les termes « punir » et « punition » que nous utilisons signifient imposer un type de conséquence négative. Il faudra décider des mots que vous emploierez chez vous pour que vos enfants vous prennent au sérieux.

5. Où commencer ?

La mise en place de limites peut facilement nous apparaître impossible. Par où commencer ? Vous pouvez vous sentir incompetents, manquer de confiance en vous ou vous sentir dépassés. Si c'est le cas, vous n'êtes pas les seuls. Partez de là où vous êtes.

Des limites ? Je n'ai aucune limite quand il s'agit du chocolat, et encore moins avec les enfants



Six principes pour la mise en place de limites

1. Ne cherchez pas à résoudre tout, tout de suite. Commencez par adopter une ou deux suggestions tirées des chapitres de cette partie.
2. Ne croyez pas que votre famille doit être semblable à n'importe quelle autre. Il n'y a pas de calque, et ce qui marche avec un enfant peut ne pas être adapté à un autre enfant.
3. Ne comparez pas votre enfant à d'autres enfants, ni vous-mêmes à d'autres parents. Une mère se le rappelle tout le temps : « Les comparaisons sont odieuses. » Certains enfants sont plus dociles, d'autres ont une volonté bien plus forte. Nous connaissons nombre de parents qui pensaient que l'éducation était une chose tout à fait simple (et regardaient avec une certaine condescendance ceux qui avaient des difficultés) jusqu'à ce qu'ils aient leur deuxième enfant !
4. Parlez de la situation avec votre conjoint (mais pas devant vos enfants) ou avec d'autres adultes si vous êtes parent isolé, et décidez de quel problème vous allez vous occuper d'abord. Quelques changements peuvent engendrer une grosse différence.
5. N'attendez pas de résultats immédiats. Les enfants ont besoin de continuité et de routine, mais ils peuvent attendre un peu pour voir si vous êtes sérieux. Vous pouvez penser qu'ils ne tiennent aucun compte de vos « nouvelles » limites, mais ce n'est probablement qu'un complot délibéré pour vous tester.
6. Félicitez la bonne conduite. C'est une motivation très importante pour que les enfants fassent de bons choix. Les enfants sentiront que leurs efforts sont reconnus et appréciés et les parents verront que mettre des limites ne consiste pas seulement à dire « non ». Profitez de chaque

occasion pour encourager les bons comportements.

6. Comment faisons-nous ?

1. Cesser de penser

Le comportement d'un enfant n'est pas toujours lié à un défi de l'autorité. Quand nos enfants sont grincheux et odieux, c'est parfois, tout simplement, que leur taux de glycémie est bas ou que leur réservoir émotionnel est vide (voir chapitre 5). Ils peuvent avoir passé une mauvaise journée à l'école. Ils peuvent être épuisés et contrariés.

FAIS

Marquer une pause pour penser aux causes du « cinéma » des enfants nous aide à décider soit de corriger directement leur comportement, soit de leur laisser un peu de mou.

Le sigle FAIS nous fournit une check-list utile :

F pour fatigué : les enfants qui ont été plongés dans des activités denses à l'école peuvent bénéficier d'un temps de récupération à l'écart du reste de la famille, ou devant la télévision, sans avoir à parler. Les enfants ou les adolescents qui viennent de passer une nuit chez un ami reviennent généralement épuisés, physiquement et émotionnellement ; une journée calme et un coucher précoce peuvent être simplement nécessaires pour rattraper un écart de comportement.

A pour affamé : ont-ils besoin de manger ? Si oui, il est préférable d'aborder une question conflictuelle après qu'ils ont eu quelque chose à manger.

I pour inquiet : y a-t-il quelque chose qui les tracasse à l'école, dont ils ne nous auraient pas parlé ? Pourraient-ils

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

quand notre enfant nous défie pour la première fois et jette volontairement son repas par terre. Nous devons réfléchir à notre réaction. Tessa Livingstone, qui a participé aux émissions sur l'éducation de la BBC appelées « Enfants de notre époque », parle ainsi de ce moment critique :

« À une certaine période entre un an et demi et deux ans, votre enfant devient capable de faire la différence entre la bêtise involontaire et la bêtise volontaire. Créer des problèmes peut être très attirant, en partie parce que les parents ou les éducateurs réagissent si fortement, et en partie parce que cela génère une impression de puissance délétère. Quelle qu'en soit la raison, la plupart des enfants ressentent une combinaison d'amusement, d'agression et de détresse personnelle, et c'est dans ce contexte agité que la conscience commence à se développer vers l'âge de deux ans. C'est à ce moment que les questions de discipline deviennent plus importantes.



1. Commencer tôt

1. Comprendre la nécessité des limites

Certains parents rechignent pour des raisons variées à imposer une discipline à leurs enfants quand ils sont jeunes. Une partie d'entre eux parce qu'ils ne savent pas comment faire,

une autre partie parce qu'ils pensent ne pas en avoir besoin et d'autre part ont peur de ce que d'autres personnes pourraient penser. Une mère nous a raconté ce qui lui a permis de changer d'attitude :

« J'ai vraiment souffert du fond du cœur en m'occupant d'Alex, l'aîné de mes enfants qui commençait à marcher, parce que je ne lui ai pas imposé de discipline suffisamment tôt. Mon erreur a été de ne pas vouloir le faire devant d'autres personnes. J'avais le sentiment que cela aurait été pour nous deux une perte de prestige humiliante et dévalorisante. Ainsi quand il devint dur, j'étais embêtée mais rechignais à le réprimander.

J'étais une de ces mamans qui espérait vainement que personne ne verrait rien ! Nous avons ensuite frôlé la catastrophe. Au cours d'un dîner, Alex a lancé sa fourchette au visage de la fille de sa marraine au cours d'une agression absolument non provoquée. Il a failli toucher l'un de ses yeux. C'était inexcusable.

Enfin, j'ai puni Alex pour la première fois devant quelqu'un. Je lui avais rendu un très mauvais service en ne le faisant pas plus tôt. La réaction de l'autre mère oscilla entre l'horreur et le respect. Loin de perdre la face, j'avais finalement fait ce qu'un parent doit faire. »

2. Enseigner les bons et les mauvais choix

Le concept « bons et mauvais choix » nous a été très précieux. Tessa Hardingham, la fondatrice de notre école maternelle, explique comment les jeunes enfants âgés de deux ans et demi qui arrivent à l'école peuvent comprendre rapidement ce que sont les bons et les mauvais choix :

« Pour utiliser efficacement le concept de bon et de mauvais

choix avec des enfants, on doit leur dire trois choses : ils doivent tout d'abord comprendre ce que sont un comportement acceptable et un comportement inacceptable ; ils ont besoin de savoir qu'il y a certaines limites. Ainsi par exemple, un enfant de deux ans est assez âgé pour comprendre que jeter sa nourriture n'importe où, tirer les cheveux ou lancer des jouets durs est inacceptable. Ils doivent clairement savoir ce que nous attendons d'eux.

On doit ensuite leur expliquer les différentes conséquences du respect ou du franchissement des limites. Ils découvrent rapidement qu'elles sont bonnes dans le premier cas et désagréables dans le second.

Enfin, ils apprennent qu'ils sont responsables de leur propre comportement : le choix leur appartient. Ainsi, s'ils persistent à lancer des jouets durs à travers la pièce alors que nous leur avons dit d'arrêter, nous leur disons : "C'est ton choix ; si tu n'arrêtes pas de lancer le jouet, tu iras t'asseoir dans les escaliers." S'ils choisissent d'arrêter, nous les encourageons en disant quelque chose comme "très bien, tu as fait le bon choix." Sinon, ils font l'expérience des conséquences désagréables de leur mauvais choix personnel. »

Le riz au lait sur la tête de Paul
signifie pas de glace dans ta bouche



Cette technique simple enseigne aux jeunes enfants des leçons essentielles pour la vie. En particulier :

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

notre portable sonne. Nous répondons et nous commençons à parler ; nous sommes à moitié concentrés sur ce que fait notre enfant au moment où il commence à explorer une grande mare de boue. Nous regardons par-dessus notre épaule depuis le banc où nous sommes assis et disons : « Non, Samir, ne va pas dans la mare, tu n'as pas de bottes. » Nous nous retournons pour reprendre notre conversation. À ce moment-là, Samir se tient au bord de la mare, tout prêt à marcher dedans. Nous nous retournons à nouveau et disons de façon bien plus forte maintenant : « Samir, j'ai dit de ne pas aller dans la mare ! Samir ! J'ai dit : "Ne vas pas dans la mare !" » Nous sommes toujours assis sur le banc, toujours au téléphone. Samir regarde, et sans un moment d'hésitation marche en plein dans la mare, sachant bien qu'il peut la traverser et s'échapper avant que nous, de surprise, ne puissions même nous lever de notre banc. De toute façon, nous n'avons pas fini notre conversation.

Une telle scène se présente généralement parce que nous désirons avoir une conversation adulte ininterrompue et franchement, parce que nous nous sentons trop fatigués pour vouloir nous inquiéter. Nous sommes tous passés par là ! Si seulement nous pouvions tenir notre enfant en laisse rétractable, nous pourrions appuyer sur le bouton et continuer à bavarder avec notre ami.

La solution alternative et la meilleure consiste à agir. Dès que nous voyons Samir près de la mare, si nous ne voulons pas qu'il soit trempé, nous interrompons notre conversation, nous nous levons, allons le voir, nous penchons et lui disons : « Samir, s'il te plaît, fais ce que je t'ai dit. Tu ne dois pas aller dans la mare car tu n'as pas tes bottes. » Et nous l'emmenons jouer sur le toboggan ou sur l'agrès d'escalade. La nouvelle activité le distraira généralement de l'envie de piétiner dans la mare.

Si Samir retourne vers la mare, et, malgré notre interdiction répétée, désobéit délibérément, il doit y avoir une conséquence. Aussi dur que cela soit, nous devons démontrer à Samir qu'il ne peut pas s'en tirer ainsi. Nous pouvons quitter le terrain de jeu, le faire asseoir sur le banc pendant cinq minutes et ne pas l'autoriser à jouer. Quoi que nous fassions, il faut agir. On pourra trouver bien plus facile de laisser faire et de continuer à bavarder avec notre ami, mais l'effort fourni maintenant constitue un investissement qui rapportera de gros dividendes au cours des années suivantes.

2. Éloigner le problème de l'enfant ou l'enfant du problème

Nous avons demandé à notre fils de trois ans de ne pas frapper la chaise avec sa batte de cricket en plastique, car il démolit systématiquement ce qu'il nous reste de mobilier décent. S'il poursuit son travail de démolition, nous lui demandons : « Euan, as-tu fait un bon ou un mauvais choix ? » Euan peut parfaitement comprendre (nous admettons que c'est très peu probable) ou il nous faut l'aider : « C'était le mauvais choix ; nous t'avons déjà dit que la batte est faite pour frapper des balles et non des meubles. Donc je te prends ta batte. » Nous prenons alors rapidement la batte, sans faire attention aux cris, larmes et autres protestations et sans entrer dans des négociations. Nous la mettons hors de portée et idéalement hors de vue. Nous disons alors : « Trouvons maintenant un autre jeu. »

Nous pouvons être contraints, dans d'autres situations, de retirer l'enfant du problème en l'envoyant se calmer dans un endroit approprié. Une minute par année d'âge est une bonne

base de calcul. Si c'est plus long, il est difficile de l'obtenir, si c'est plus court, c'est inefficace.

Sila

« Nous utilisons différentes parties de la maison comme zones de retour au calme, en fonction de l'âge de l'enfant fautif. La zone devait être sans danger et, bien sûr, moins agréable que celle dans laquelle nous nous trouvions. La punition aurait été dénuée de sens s'ils avaient pu jouer avec leurs jouets n'importe où. Cependant, nous n'avons jamais enfermé un enfant dans une pièce car cela aurait pu l'effrayer.

Je me souviens que l'un de nous emmenait fréquemment un enfant qui avait jeté de la nourriture par terre au bas des escaliers et lui disait pour la énième fois : "Tu restes là pendant trois minutes, ensuite tu peux remonter et te rasseoir avec nous." Nous devions souvent ramener l'enfant quatre à cinq fois à l'endroit prescrit, jusqu'à ce que les trois minutes soient écoulées, et nous nous demandions si cela était vraiment efficace. À long terme, les enfants reçurent le message et comprirent que nous prenons au sérieux le comportement à table. »

3. Donner un préavis

Donner un préavis peut rendre service à tout le monde. Par exemple :

« Nous partons bientôt, c'est le dernier tour de vélo. » Ou : « C'est bientôt l'heure de rentrer à la maison, c'est le dernier tour de balançoire. » Mais les enfants doivent savoir que nous parlons sérieusement. Ils décèlent parfaitement les instructions sans conviction et sont des adeptes des manœuvres retardatrices.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

nombre d'histoires et nous y sommes tenus. Au bout d'un certain temps, les demandes d'histoires supplémentaires disparurent. »

Quand nous fixons une règle nous devons nous demander si nous exigeons d'eux des choses raisonnables. Les parents qui attendent un rangement parfait en tout temps, ou exigent de leurs enfants qu'ils soient toujours calmes, doivent admettre que c'est leur propre problème, pas celui de leurs enfants.

2. Encouragez

Une discipline efficace comporte non seulement la punition des mauvais choix, mais aussi la récompense des bons. Bien des familles utilisent efficacement un barème de bons points pour stimuler la bonne conduite (un enfant qui a gagné des bons points pour bonne conduite peut les coller sur un tableau ; quand la ligne, la colonne ou le tableau sont pleins, l'enfant reçoit une récompense).



Il y a tellement d'étoiles...
Dieu est content de moi aujourd'hui alors ?

Dans une famille que nous connaissons, avec trois garçons, dès que l'un d'eux a rempli son tableau, toute la famille fait une sortie du week-end choisie par le garçon à récompenser. Les

récompenses peuvent aller de petits jouets à une sortie pour manger une pizza ou pour aller voir un film.

Les tableaux de bons points ne fonctionneront que s'ils correspondent à votre propre personnalité et à votre style d'éducation. Une de nos amies nous a dit que cela n'a jamais marché pour elle, car elle ne pouvait pas faire face au travail administratif nécessaire. Elle ne cessait d'oublier de coller les bons points et personne ne pouvait se rappeler qui avait gagné quoi.

Sila

« Notre expérience nous a montré que le système des tableaux de bons points ne marchait bien que pour des durées limitées et pour des domaines bien définis, comme le rangement des vêtements, s'habiller, de bonnes manières à table, sortir du bain sans faire de bêtises ou bien se comporter en voiture. Chaque enfant avait besoin d'avoir à peu près les mêmes chances de succès de façon à ce que les bons points soient attribués en fonction de bonnes actions adaptées à leur âge.

Nous avons trouvé que les bons points fournissaient initialement de bonnes motivations pour bien se comporter, mais qu'ils n'avaient plus d'effets au bout de quelques semaines. Quelques améliorations du comportement perdurèrent cependant, jusqu'à ce que nous trouvions un nouveau dispositif. »

Une mère nous a dit qu'elle utilisait un tableau noir : des points noirs pour les mauvais comportements. De façon peu surprenante, ses enfants étaient colériques et rancuniers. Quand elle l'abandonna et commença à s'intéresser à la bonne conduite, ils devinrent bien plus coopératifs.

Un autre système de motivation pour les plus jeunes de cette tranche d'âge s'appelle « La cruche de marbre ». Mettez un certain nombre de billes dans une cruche, disons vingt, bien hors de portée des enfants. Ajoutez une bille chaque fois qu'ils font ce que vous demandez ; retirez-en une chaque fois qu'ils se conduisent d'une façon que vous essayez de changer. Si à la fin d'une période donnée (disons une semaine), il y a plus de billes dans la cruche, elles peuvent être converties en récompense.

Certains parents font dépendre l'argent de poche de leurs enfants de leur comportement.

Nous ne l'avons pas fait parce que nous pensons que l'argent de poche devait apprendre à nos enfants à économiser, à donner et à dépenser, et à définir l'équilibre qu'ils voulaient établir entre ces trois actions. Une source de revenu régulière, même faible, permet de le faire.

À l'occasion, quand l'un de nos enfants économisait dans un but bien précis, nous trouvions un moyen de lui faire gagner plus en faisant des travaux domestiques supplémentaires ; de même, nous supprimions parfois une semaine d'argent de poche pour mauvaise conduite.

Récompenser la bonne conduite ne signifie pas recourir à la corruption pour obtenir des enfants quelque chose que nous leur demandons ! « Si tu es gentil, je t'achèterai une glace » ou « si tu es gentil avec ton frère, tu pourras rester plus longtemps » font partie des stratégies attirantes, mais notre désir c'est que nos enfants se conduisent bien et soient gentils envers les autres sans pots-de-vin. Si le pot-de-vin s'étend à tous les secteurs de la vie, nos enfants n'apprendront pas vraiment à obéir. Ils commenceront à considérer la récompense comme un dû et finiront par marchander dès que nous leur demanderons de faire quelque chose.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

entre onze et treize ans. Le rythme avec lequel nous laisserons de plus en plus faire dépendra de leur maturité et chaque enfant est différent. Les principes suivants nous ont aidés quand nous avons lancé le processus complexe d'ouverture au bon rythme pour chaque enfant.

1. Comprendre ce qui est normal

Le début de l'adolescence provoque un changement dans les émotions et le comportement de nos enfants, qui peut être brutal et surprenant, aussi bien pour les parents que pour les enfants ; et cela peut commencer plus tôt que prévu. Il est bon de se rappeler que ce qui semble irréfléchi et irritant caractérise souvent le comportement à la préadolescence et à l'adolescence.

Comportement normal à la préadolescence et à l'adolescence

Pourquoi es-tu gentil
avec moi ? Qu'est-ce que
tu as fait ?



- Fermer la porte et exclure les parents.
- Parler par monosyllabes.
- Réagir lentement et négliger les sentiments des autres.
- Avoir besoin de beaucoup de sommeil.
- Se sentir embarrassé d'être vu(e) avec un de ses parents en public.
- Rejeter les conseils et faire le contraire.

- Oublier l’heure et les rendez-vous.
- Énerver ses parents et ses frères et sœurs (parfois volontairement).
- Être en colère et sarcastique.
- Oublier.
- Monopoliser l’ordinateur ou la télévision, en oubliant que d’autres les veulent.

Sentiments généralement ressentis (et parfois exprimés) par les adolescents et pré-adolescents

- Personne ne m’aime.
- Je me sens laid(e).
- Personne ne me comprend ou ne fait attention à moi.
- N’importe où serait mieux qu’ici.
- J’ai envie de courir loin de la maison.
- Je souhaite juste que tout le monde me laisse seul(e).
- Mes parents me traitent comme un bébé.
- J’ai envie de pleurer tout le temps.
- J’ai parfois l’impression de devenir fou (folle).
- Tout le monde me regarde.

2. Souvenez-vous que nous sommes du même côté

Nous donnons parfois l’impression de harceler, de critiquer, de nous plaindre et de dire « non » quand nos enfants demandent plus d’indépendance. Nous nous sentons engagés dans une guerre et nos enfants rapidement aussi. Mais en fait, nous sommes du même côté, travaillons avec eux, pas contre eux, en vue de les armer pour la vie. Les parents et les enfants doivent s’adapter à cette nouvelle situation.

Aider nos enfants à devenir des adultes responsables et autonomes exige bien plus que de se soucier des limites. Les années de la pré-adolescence et de l'adolescence font apparaître des désirs contradictoires : vouloir un moment être adulte, puis l'autre être protégé et réconforté et être à nouveau un enfant. Il est important de continuer à « lire » chaque enfant pour sentir quand il faut « tenir » ou « lâcher ».

Même quand ils se comportent comme s'ils étaient plus âgés, ils ont fréquemment besoin d'être assurés de notre amour. Ils veulent savoir si nous nous intéressons à eux et demandent toujours beaucoup d'encouragements et de preuves de confiance pendant qu'ils sont confrontés à toutes les questions que l'on se pose normalement à l'adolescence. Ils ont besoin de savoir que nous sommes là pour eux, que nous croyons en eux. Trouver une activité que vous aimez pratiquer avec votre pré-adolescent peut tout à fait fournir de bonnes occasions de parler avec lui. Pour une mère, cela peut consister à accompagner son fils de onze ans voir un match de football du club local. Un père que nous connaissons s'est mis au kite-surf pour sortir avec sa fille de douze ans. La discussion se déroulait pendant les longs trajets en voiture pour aller sur la côte et en revenir.

3. Leur donner plus de liberté

Quand nos enfants étaient petits, nous organisions toute leur vie. Nous savions à tout moment ce qu'ils faisaient. Nous organisions les rencontres avec leurs amis, leur temps, la nourriture qu'ils mangeaient et les vêtements qu'ils portaient. Puis, brutalement, tout cela change. Cela peut être dur. Réflexion d'un parent : « Cela peut arriver du jour au lendemain. C'est un gros choc. » Nous pouvons nous sentir

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

au sein de la famille et contribua à leur croissance et à leur sens des responsabilités tout en étant amusant.

Chacun a appris à son tour qu'un certain niveau de confiance (pour prendre soin du bateau, ne pas aller en pleine mer et rentrer avant la nuit) est indispensable pour avoir ce genre de privilège. Et Ils apprirent rapidement que si la confiance était ébréchée, leur liberté serait réduite. »

11. Restez souples

Il est parfois extrêmement difficile de décider des limites pour ce groupe d'âge. Comment savoir ce qui est juste ? Quel niveau de liberté devons-nous accorder ? Quel est le bon équilibre entre le temps en famille et le temps avec d'autres personnes ? Nul ne détient toutes les réponses, mais le sens de l'humour nous aidera à demeurer quelque part entre le laisser-aller et une rigidité inflexible.

Nous étions récemment dans une famille qui a une fille de treize ans et trois fils de onze, neuf et sept ans. Les deux fils les plus âgés avaient deux amis de leur âge pour la journée. Ils faisaient leurs plans pour la soirée. Ils voulaient dîner et s'entasser tous avec des duvets et leurs oreillers pour regarder un film. Il y a eu un long débat entre les enfants pour choisir le film qu'ils regarderaient. Les garçons penchaient pour un film interdit aux moins de douze ans qui ne convenait pas à celui de sept ans. Le film que les parents suggéraient était considéré comme ennuyeux par les plus âgés. Dire au garçon de sept ans qu'il ne verrait rien et irait se coucher aurait déclenché la troisième guerre mondiale. Il eut été tout aussi provocant de suggérer aux plus âgés qu'ils devaient regarder quelque chose convenant au garçon de sept ans.

Nous avons beaucoup sympathisé avec ces parents, généralement capables et confiants en eux-mêmes, en les voyant confrontés à un flot de demandes inconciliables. Nous étions si contents de ne pas avoir à prendre de décision ! On parvint à un compromis après de longues discussions. Tout le monde commencerait par voir le film convenant au garçon de sept ans, et, au moment de son coucher, on passerait au film que tous voulaient voir. On dit au garçon de sept ans qu'il verrait la fin de son film le lendemain. La paix a été restaurée et ils se sont installés tous ensemble.

Nous avons nous-mêmes été confrontés à de nombreuses situations similaires. Nous sommes parfois restés fermes et avons dû faire face à la fureur. Nous avons réévalué nos décisions en d'autres occasions.

Sila

« En général, j'essayais d'aller en Écosse avec les enfants au milieu des trimestres pour voir ma famille et celle de Nicky. Une fois, j'avais déjà tout préparé quand un de nos fils, âgé de onze ans, a annoncé qu'il voulait à la place aller faire du surf avec une autre famille en Cornouailles. Nous étions choqués que cela soit plus important pour lui que de voir ses grands-parents, ses oncles, tantes et cousins.

Un mois avant le départ, il évoquait la question au moins tous les deux jours. Pour nous, il n'y avait rien à discuter et nous étions simplement en colère contre lui parce qu'il ne comprenait pas l'importance de ces relations familiales.

Une semaine avant le jour prévu pour le départ, nous dirigions un cours du soir sur l'éducation des enfants et notre présentation insistait sur l'importance de les écouter. Nous sommes rentrés à la maison et avons trouvé une note sur mon

oreiller. D'un côté était écrit en grosses lettres : "Maman, parle à papa pour le surf" et dans le coin, avec des lettres plus petites entourées de petits cœurs : "Maman veux-tu ton déjeuner au lit ? Ou que je lave quelque chose ? Ou que je repasse ou fasse des courses ?"

De l'autre côté était écrit : "Quelques points d'éducation avant d'aller dormir : votre fils se sent-il privé de quelque chose ? Peut-il réaliser ses rêves ? Ne sentira-t-il jamais la puissance de l'océan ? Est-ce que son passe-temps ne se verra que sur les murs de sa chambre (à cette époque des posters de surf couvraient les murs de sa chambre) ? Est-ce que sa planche va disparaître physiquement et mentalement ?" Et en dessous : "Maman et papa, sur un tout autre sujet, vous ne connaîtriez pas la crème fraîche épaisse de Cornouailles par hasard ? Agréable et douce, froide et crémeuse, et bonne comme un cadeau de votre fils."

Sa nouvelle approche a fonctionné. Le lendemain, comprenant à quel point l'occasion de faire du surf comptait pour lui, nous en avons reparlé avec lui et avons décidé de le laisser y aller. »

Conclusion

La plupart des parents sont instinctivement protecteurs. La plupart des enfants ont l'instinct de la découverte. Pour nombre d'entre nous, notre attitude sur-protectrice relève de notre désir qu'ils ne grandissent pas. C'est une résistance subconsciente au processus de séparation. Comme l'exprimait un parent : « Il y a une sorte de deuil de l'enfant qui a été notre compagnon fidèle pendant de nombreuses années et qui n'est plus un enfant. »

Nous pouvons parfois être trop sévères, parfois trop

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

à nous communiquer leurs idées, nous pouvons trouver d'autres solutions.

Sila

« Quand Kirsty avait quinze ans, plusieurs de ses camarades de classe allaient dans des bars ou des cafés. Cela ne nous plaisait pas et nous lui avons dit qu'elle ne pouvait pas se joindre à eux. Elle a cherché à plusieurs reprises à nous faire changer d'avis, mais nous sommes restés inflexibles.

Puis un soir, nous avons à nouveau abordé ce sujet et elle nous expliqua qu'elle voulait aller au pub (elle le pouvait légalement), non pour boire de l'alcool, mais pour rencontrer ses amis. Comme nous savions qu'elle disait la vérité, nous avons eu le sentiment que, vu ses motifs, ce serait mieux pour elle de la laisser y aller. »

La discussion révèle parfois qu'il n'y a vraiment qu'une solution sensée et nous devons être fermes. Nous pouvons être amenés à dire : « Tu ne peux pas aller à cette soirée parce que nous ne parvenons pas à entrer en contact avec les parents pour obtenir d'autres détails » ou « Je n'ai pas le droit de te laisser rester si tard parce que ton travail scolaire en sera affecté », en ajoutant que nous comprenons qu'ils ne soient pas contents de notre décision, mais que nous insistons pour leur bien. Si nous avons un adolescent à qui l'argent brûle les doigts, nous ne lui rendrons pas service en cédant régulièrement quand il demande plus d'argent de poche ou une allocation plus importante.

Les parents comme les adolescents ne quitteront probablement pas tous ce genre de discussion avec le sourire. Ce serait un objectif irréaliste.

Nicky

« Il y a quelques années, l'un de nos enfants, âgé de seize ans et demi, était désespéré de ne pas aller à un grand concert de musique en plein air. Nombre de ses amis, certains âgés de dix-huit ans, avaient prévu d'y aller. Sila et moi écoutions. Nous avons dit que nous y réfléchissions et en reparlerions avec lui le lendemain.

Nous avons considéré que cela ne nous plaisait pas qu'il y aille. Il était trop jeune, c'était une manifestation trop importante, commençant tard et finissant aux premières heures de la matinée. Nous ne voulions pas qu'il soit confronté à la police en cas d'incident. Quand nous lui en avons parlé le lendemain, il était très en colère et nous a dit pendant vingt bonnes minutes que nous étions totalement déraisonnables. Nous avons cherché à l'écouter avec un esprit d'ouverture, mais il ne nous a rien dit qui nous persuade de changer d'avis. Il a continué à essayer jusqu'à ce qu'il se rende compte que c'était inutile et a quitté la pièce en étant furieux contre nous.

Il a remis le sujet sur la table plusieurs jours plus tard. Nous étions tous les deux dans la pièce et nous avons entamé une nouvelle discussion houleuse et prolongée, en répétant les mêmes arguments pour ne pas le laisser y aller. Nous avons mis fin à la discussion en disant que notre "non" était définitif.

Il quitta alors la pièce, saisit son ballon de football dans l'entrée, sortit et évacua sa frustration en frappant violemment le ballon contre un mur pendant une demi-heure environ. Sila et moi étions heureux qu'il ait choisi de passer sa colère sur un ballon de football plutôt que sur nous. »

Sila

« Une autre fois, un autre de nos fils, seize ans, avait été

invité à la soirée d'anniversaire des dix-huit ans d'un ami qui avait lieu dans un club. Notre fils chercha désespérément à nous convaincre qu'il n'aurait pas besoin d'apporter la preuve de son âge. Nous étions tout à fait certains qu'il aurait à montrer un document d'identité pour prouver qu'il avait dix-huit ans ou plus. Nous ne voulions pas qu'il y aille.

Nous n'avions aucun moyen de contacter l'organisateur de la soirée et ne pouvions donc trouver aucune solution. Nous avons donc négocié ce qui nous semblait être la meilleure solution. Il irait à la soirée, mais ne chercherait pas à entrer avec une fausse carte d'identité ou en prétendant qu'il avait dix-huit ans.

Il trouva cette solution juste. Il s'avéra qu'on lui demanda son âge et il rentra à la maison. »

Si nos enfants nous considèrent comme fondamentalement raisonnables, ils tendront à rester à l'intérieur des limites fixées. En revanche, l'absence de discussion et de négociations remplira de ressentiment tous les adolescents sauf les plus obéissants. On doit leur donner des occasions d'affirmer leurs propres idées et opinions. Sinon, ils pourraient bien se rebeller plus tard.

7. Accueillez leurs amis

Quand les enfants sont petits, nous jouons un rôle essentiel dans le choix de leurs amis et de qui vient à la maison. Quand ils deviennent adolescents, ils font eux-mêmes leur choix. Le fait que nous acceptions le choix de leurs amis aura beaucoup d'effet sur eux. Cela ne veut pas dire que nous devons aimer tous leurs amis, mais cela signifie que nous leur souhaitons la bienvenue dans notre maison. Une femme que nous connaissons

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

adolescents. Nous nous sommes souvent demandé si nous étions trop indulgents ou si nous attendions trop d'eux. De temps en temps, ils trompaient notre confiance ou ne respectaient pas les limites que nous avions fixées et, par la suite leur liberté était réduite.

Cependant, tout en étant des adolescents typiques, nous avons observé comment ils devenaient plus responsables et plus adultes. Nous avons certainement eu des nuits sans sommeil et des moments d'anxiété, mais ils revenaient d'habitude à l'heure requise, téléphonaient s'ils avaient des difficultés ou étaient retenus, et se conformaient généralement aux mesures de sécurité que nous leur avons inculquées. Et nous avons tous ensemble appris au cours du temps.

Si nous essayons de regarder la vie avec les yeux de nos enfants, de négocier les limites avec eux, de paraître raisonnables, d'avoir des conversations plutôt que de faire des sermons, et de garder le sens de l'humour, ils nous considéreront de plus en plus comme des conseillers qui sont de leur côté. Et s'ils se sentent écoutés plutôt que critiqués et désapprouvés, ils en viendront peut-être à nous demander notre avis.

Nous ne pouvons pas les contrôler maintenant comme nous le faisons quand ils étaient plus jeunes. Mais nous pouvons et devons leur dire quelles sont les conséquences à long terme de leurs choix. Ils seront bientôt livrés à eux-mêmes.

Faites une pause et réfléchissez

- Repensez à l'époque où vous étiez adolescent. La lecture des vieux journaux personnels peut vous aider si vous les avez encore. Quelles furent les difficultés que vous avez rencontrées, et que vous êtes-vous promis de ne pas faire

quand vous seriez parent ?

- Qu'est ce qui cause le plus de tension entre vous et votre adolescent ? Notez sur une échelle de 1 à 10 (10 étant la plus mauvaise note) l'importance du sujet et trouvez pour quel type de comportement il faut que vous vous battiez.
- Avez-vous réservé récemment une date avec vos adolescents pour passer un bon moment ensemble et faire quelque chose qu'ils aimeraient vraiment ?
- Combien d'amis de vos adolescents connaissez-vous bien ? Pourriez-vous faire quelque chose pour mieux les connaître ?
- Comment gérez-vous les conflits avec votre adolescent ? Votre méthode fonctionne-t-elle bien ? Envisagez-vous des améliorations ?

QUATRIÈME PARTIE

Aider nos enfants à faire de bons choix

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Des relations tendues et des sentiments blessés sont à l'origine de beaucoup de colères et de stress dans notre vie. Nous devons en tant que parents, faire tout ce que nous pouvons pour résoudre les conflits dans toutes nos relations pour deux raisons.

Premièrement, toutes nos relations influencent notre façon d'être parents. Si nous sommes contrariés par notre chef, notre femme ou notre mari, notre voisin ou nos parents et que nous ne faisons rien, nos enfants en souffriront probablement. Nous finissons souvent par diriger contre eux notre colère et notre frustration.

Deuxièmement, nous montrons l'exemple. Les enfants remarquent si les disputes se terminent bien ou si on les laisse s'envenimer. Les enfants écoutent les conversations des adultes et remarquent que tante Florence n'est plus jamais invitée à déjeuner le dimanche midi. Ils remarquent que l'atmosphère devient glacée quand papa revient du travail. Cela peut les inquiéter et ils peuvent même se sentir responsables des tensions à la maison. Des enfants peuvent aussi être témoins de disputes, parfois bruyantes, entre les parents, mais ne les voient jamais se calmer dans une autre pièce ou plus tard dans la soirée. L'anxiété des enfants créée par ces affrontements apparemment non résolus peut les amener à se demander si leurs parents sont sur le point de se séparer. Ils ont besoin de voir que les conflits sont résolus à la maison. Ils imiteront alors ce comportement.

Il y a trois étapes pour réparer une relation, que ce soit avec notre conjoint ou avec une autre personne :

– La première est de parler à la personne qui nous a fâché ou que nous avons blessée plutôt que de parler d'elle ou de lui à un tiers.

– La deuxième est de prendre nos responsabilités, d'avalier notre fierté et d'être prêt à présenter des excuses quand nous

savons que nous sommes en tort. Il sera quelquefois approprié, en tant que parents, de dire à nos enfants : « Je suis vraiment désolé de ce que je t'ai dit aujourd'hui. Je te demande pardon. »

Sila

« Je me souviens d'une occasion particulière au cours de laquelle j'ai perdu patience avec un de nos enfants qui avait trois ans environ. Il ne voulait pas monter dans la poussette double à côté de son frère plus jeune pour aller au parc. J'étais fatiguée et cela a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase. Je l'ai saisi sans prévenir, lui ai donné plusieurs fortes claques sur les fesses (heureusement l'épaisseur de son manteau a dû en absorber l'essentiel) et l'ai attaché de force dans la poussette.

La perte de mon self-control m'a choquée. Dès que je l'ai fait, j'ai compris que j'avais sur-réagi et que je devais présenter des excuses. J'ai respiré plusieurs fois à fond en mettant mon manteau, au milieu de ses pleurs et de ceux de son frère plus jeune, je me suis baissée, lui ai pris les deux mains et lui ai dit, calmement maintenant, en le regardant bien dans les yeux : « Je suis vraiment désolée, maman a eu tort de faire cela. » Après de nombreuses paroles rassurantes, je l'ai longuement embrassé. Je n'excusais pas sa conduite, mais demandais pardon simplement pour ma réaction inadaptée à la situation. »

Présenter des excuses sera difficile au début si c'est quelque chose de nouveau et que nous n'en avons pas vécu l'exemple dans notre famille pendant notre jeunesse. Nous devons résister à la tentation de demander pardon en disant : « Je n'aurais pas dû te dire des choses aussi méchantes mais tu l'avais cherché » ou « Je n'aurais pas dû me mettre si en colère, mais tu étais vraiment très désobéissant. »

Nous ne perdrons pas notre autorité de parents ou le respect qu'ils ont pour nous en disant « pardon » à nos enfants. En fait, c'est l'inverse qui a le plus de chances d'être vrai. Un conseiller familial raconte l'histoire de Stephen, un garçon de treize ans qui avait semé la perturbation dans le voisinage. Ses parents firent tout ce qu'ils pouvaient pour le convaincre d'assumer la responsabilité de sa conduite. Exaspérés, ils emmenèrent Stephen voir le conseiller, qui lui dit : « Tes parents veulent que tu présentes tes excuses pour le désordre que tu as provoqué. » « Pas question » répondit Stephen. « Depuis quand n'as-tu pas entendu d'excuses dans ta famille ? » a demandé le conseiller. « C'est le problème, a dit Stephen, Les adultes ne disent jamais pardon, juste nous les enfants. »

Être capable de demander pardon fait de la maison un endroit plus sûr, débarrassé d'exigences inaccessibles. Qui voudrait d'un parent parfait de toute façon ? Si nous donnons à nos enfants l'exemple d'excuses pertinentes, nous les entendrons présenter des excuses le moment venu, quand ils auront fait quelque chose de mal. Plus l'excuse est courte et immédiate, plus elle sera efficace. Nous faisons comprendre à nos enfants que faire une erreur est normal et que personne n'est parfait. Cela aidera nos enfants à gérer leurs échecs ou leurs manques. Un jeune de dix-neuf ans nous a dit : « Maman et papa ne laissent jamais traîner les choses. Une semaine après un problème, ils l'ont complètement oublié et diront : "Je suis désolé pour la semaine dernière." Cela m'a enseigné qu'il n'est jamais trop tard ni embarrassant de demander pardon. Je ne peux plus m'endormir maintenant tant que je n'ai pas réglé les choses. »

Les parents doivent parfois veiller à ne pas trop se confondre en excuses. Il est facile, dans un moment de détente comme le coucher de regretter soudainement d'avoir puni son enfant plus

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chapitre 15

Le stress, la dépression et les troubles de l'alimentation

Notre fille Kirsty décrit le début de l'année de son baccalauréat à l'école.

« Au cours du premier trimestre de ma dernière année d'école, j'ai eu l'impression de ne jamais avoir le temps de respirer. À l'époque, je pensais que c'était mon principal problème, mais avec le recul je peux voir que c'étaient des attaques de panique causées par le stress. Je m'imposais moi-même largement cette pression par le désir de notes élevées pour le baccalauréat et l'entrée à l'université, et par pléthore d'activités (articles dans le journal de l'école, rôle dans des pièces de théâtre, dissertations, sport) que je devais toujours réussir. Je prenais beaucoup de plaisir à tout ce que je faisais et avais du mal à entendre que j'étais peut-être stressée. Je me souviens que je pensais que si j'arrivais seulement à respirer tout serait parfait.

Je n'ai jamais vraiment manqué un jour de classe (contrairement à mes frères, j'ai toujours détesté la perspective de devoir "rattraper"), mais je me suis trouvée mal une nuit, maman et moi nous demandant toutes deux si j'avais un trou dans le poumon. Les examens à l'hôpital ne donnèrent rien et c'est seulement quand un ami de maman lui passa un article sur "L'hyperventilation chronique" que cette étrange sensation

d'être hors d'haleine commença à être expliquée. Il décrivait des personnes comme moi, qui pensent que tout va bien et qu'elles peuvent faire face à des tas de problèmes (ceux des autres aussi) jusqu'à ce que, brusquement, elles ne puissent plus contrôler la fonction la plus basique et essentielle de la vie : respirer. Il était certes rassurant d'avoir une explication, mais je continuais à croire que ce n'était pas causé par le stress, mais un problème physique concret qu'un docteur pourrait trouver et résoudre.

Personne d'autre de la famille n'avait jamais eu à lutter contre le stress et je me souviens avoir eu l'impression d'être l'intrus. Les garçons ont cru que j'étais devenue folle en me voyant assise sur le divan souffler dans un sac en papier (un remède à court terme contre l'hyperventilation). Cependant, je me sentais toujours parfaitement en sécurité à la maison et ils arrivaient même à me faire rire alors que je pensais que j'étais au bord de la tombe ! Ils ont toujours cru avec raison que ce n'était probablement pas le cas.

Un changement positif se produisit au cours des vacances de Noël alors que nous partions en famille. Maman et papa dirent que même si j'avais les épreuves du baccalauréat blanc quand je rentrerais (dont je savais qu'elles étaient importantes pour obtenir des entretiens dans les universités), ils ne me laisseraient pas emporter du travail parce que mes examens blancs étaient en fin de compte moins importants que ma santé.

Me retirer de la pression de cette façon (je pensais : "Bon, si je ne suis pas autorisée à travailler, je ne peux m'attendre à avoir de bons résultats") fit toute la différence. Ma respiration est redevenue normale et j'ai presque obtenu à ces examens les meilleurs résultats que j'ai jamais eus. Les problèmes respiratoires reviennent de temps en temps, mais l'aide que j'ai reçue pour en comprendre les causes émotionnelles comme les symptômes physiques me permet de les contrôler vraiment bien.

Cela m'indique bien quand je me mets trop de pression. »

Nous espérons, en tant que parents, que nos enfants auront des vies sans souci et heureuses. Mais les enfants sont réellement confrontés à l'anxiété et le niveau de celle-ci peut parfois provoquer un stress malsain.

1. Stress sain et malsain

L'anxiété et le stress jouent, tout comme la colère, un rôle important pour nous pousser à l'action. Un peu de stress fait nécessairement partie du défi de la croissance et de la maturité des enfants, et les parents ne devraient pas essayer de débarrasser la vie de leurs enfants de tout stress.

Mais il y a un équilibre. Si l'épreuve devient insurmontable, ou si nos enfants ne se sentent pas soutenus, cela peut créer un état d'anxiété permanente, une dépression ou un trouble de l'alimentation.

Il en va de même pour les parents. Le stress est néfaste quand il perturbe nos habitudes journalières, nos relations et notre santé. Nous devons nous aider nous-mêmes pour pouvoir aider nos enfants. Des niveaux malsains de stress sont contagieux.

Le psychiatre clinicien Ross Campbell a écrit :

« L'anxiété est complexe : une bonne émotion avec de mauvais effets... C'est une émotion qui indique que nous faisons attention... Mais l'anxiété peut nous asservir. C'est une peur enroulée autour de nous qui ne relâche jamais sa pression. Et la plupart du temps, nous ne savons pas ce qui nous rend anxieux. Le mot « stress » est utilisé de plus en plus souvent à la place d'anxiété. Il est généralement défini comme une contrainte émotionnelle ou mentale provoquée par le changement. Nous

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Laura Kelly, professeur dans un grand collège, a observé que les parents veulent que leurs enfants brillent non seulement scolairement, mais aussi sur le plan social et créatif. « Il y a plus une tendance à voir chaque aspect de la vie comme quelque chose qu'il faut faire bien, plutôt que juste pour le plaisir. »

Osez ne pas faire ce choix ! Certains de nos amis ont dit au professeur de piano de leur fille : « Pas d'examens. » C'est contraire à la culture de groupe de ses pairs, mais ils sont convaincus que les enfants n'ont pas besoin et ne devraient pas être évalués dans tout ce qu'ils font. Les enfants ont besoin de temps et d'espace pour frissonner, se détendre, traîner un peu, s'ennuyer même, qu'ils aient six ou seize ans. Georges Marsh, directeur d'une école privée à Londres donne le conseil suivant : « J'essaie d'amener les parents à penser qu'il serait mieux pour leur enfant de jouer au moins deux soirs par semaine et de passer du temps avec ses parents plutôt que de suivre sans cesse des cours qui "font bien". »

Si nous sommes constamment tendus, nos enfants sentiront et partageront notre stress. Être simplement là pour eux, sans les engager à tout moment dans des activités, suffit généralement à relâcher leur pression intérieure. Regardez comment chaque enfant se détend. Faites les choses pour le plaisir, pas seulement pour progresser. Jouez au tennis pour la joie de faire quelque chose ensemble, et si la balle passe plus de temps sur le court voisin, dites : « Eh bien, nous faisons au moins deux fois plus d'exercice. » Refusez toujours de transformer les jeux et activités en séances d'entraînement.

3. Parlez aux enfants de leurs peurs

Créer des conditions naturelles d'une bonne communication

fait partie d'une vie de famille saine. Elles nous permettent, entre autres bienfaits, de faire dire aux enfants ce qui les tracasse. Ils pourront parfois nous dire exactement ce qui provoque leur anxiété et nous pourrons les rassurer car nous avons compris (il est particulièrement efficace de reprendre leurs mots en miroir, comme nous l'avons évoqué au chapitre 7). Nous pouvons alors mettre au point ensemble un plan d'action pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas tout seuls face à leurs peurs. Si par exemple, ils sont inquiets pour leurs examens, nous pouvons les aider avec un programme de révision. S'ils sont apeurés par la perspective de prendre les transports en commun, nous pouvons peut-être trouver un ami pour les accompagner.

Procédez étape par étape s'ils sont soumis à beaucoup de stress. Ne cherchez pas à traiter tous les problèmes tout de suite. S'ils ont des difficultés avec le travail scolaire, concentrez-vous sur une matière et aidez-les à chercher des moyens simples pour faire des progrès lors du trimestre suivant. Essayez de trouver ce qui les tracasse le plus. Nous pourrions avoir des surprises : de temps en temps, ils n'auront besoin que de notre réconfort.

4. Aidez vos enfants à avoir une vision saine du succès et de l'échec

Nous pouvons dédramatiser un échec en parlant de nos propres erreurs et en leur montrant que la vie continue. Les échecs de nos enfants les déçoivent, sont même douloureux, mais nous ne devons jamais accepter que l'échec soit assimilé à la honte. Ne cherchez donc pas à secourir vos enfants chaque fois qu'il leur arrive quelque chose de mal. Nous pouvons avoir la tentation de chercher à régler les problèmes à leur place. Si, par exemple, ils perdent la clé du cadenas de leur vestiaire et

manquent l'entraînement, et que par conséquent leur entraîneur ne les retient pas pour le match du samedi, vous pouvez être tentés d'appeler l'entraîneur pour le faire changer d'avis. Cela ne rendra pas service. Les enfants doivent apprendre de l'expérience, assumer la responsabilité de leurs erreurs, et penser à un meilleur moyen de conserver leur clé.

5. Pensez à la façon dont vous les félicitez

Féliciter nos enfants, parce qu'ils travaillent dur, font des progrès, essayent quelque chose de nouveau, ou font partie d'une équipe ou simplement parce qu'ils participent à une compétition leur donne un sens juste de l'accomplissement et les encourage à ne pas considérer que réussir oblige à être au sommet.

Quand une jeune fille vous montre sa peinture, répondez-lui et posez-lui des questions dessus, au lieu de lui dire qu'elle est brillante. Dites-lui par exemple : « Tu as utilisé beaucoup de rouge ici, et j'aime ces taches d'or là. Est-ce que la dame sourit ? » Les enfants veulent notre attention et notre intérêt, pas une note sur dix. Nous pourrions dire à un enfant plus âgé : « J'aime le titre de ton projet, comment t'est venue cette idée ? » Ce type de félicitations leur montre que nous sommes vraiment intéressés.

6. Posez des questions ouvertes

Les questions ouvertes comme : « Qu'as-tu aimé dans ce film ? » sont plus encourageantes que les questions à réponse monosyllabique et aident les enfants à exprimer leurs sentiments. Si un enfant s'est bien comporté, nous pouvons lui

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Elle faisait ces régimes très stricts, mais je la surpris dans l'arrière-cuisine, se cachant pour manger des pastilles de chocolat... Je devine qu'il n'est pas surprenant que j'aie noué une relation personnelle complexe avec la nourriture et que j'aie finalement eu besoin d'un traitement pour un trouble de l'alimentation.

J'ai surmonté mes problèmes personnels, et maintenant que j'ai des enfants, je suis vraiment consciente de ce qu'ils apprennent de moi sur la nourriture et l'alimentation. »

Nancy Alcorn, auteur de *Pitié pour les troubles de l'alimentation* conseille ainsi les parents :

« Apprenez vous-mêmes et ensuite à vos enfants le danger qu'il y a à chercher à changer sa taille et sa silhouette par des régimes. Pour ce qui touche à la nourriture, assurez-vous qu'ils mangent une grande variété d'aliments avec un régime équilibré, consommés à l'occasion d'au moins trois repas par jour, à peu près à la même heure tous les jours. Ne jamais manquer un repas, ne jamais forcer vos enfants à “nettoyer leur assiette” ; cela donne aux enfants le sentiment de ne pas contrôler leur nourriture tout en étant forcé de manger même quand ils n'ont pas faim (cela peut perturber leurs sensations de faim et de satiété).

Les parents devraient déterminer le menu pendant que l'enfant décide de la quantité qu'il mangera. Évitez de diviser la nourriture en catégories (bonne/mauvaise, sans danger/dangereuse, grasse/peu de graisses). »

Faire de l'exercice ensemble devrait aussi faire partie intégrante de la vie de famille, de façon à ce que les enfants grandissent en sachant que l'exercice est bon pour la santé et pour le plaisir, pas seulement pour le poids et l'apparence ou

juste pour se débarrasser de graisses et de calories. Prenez plaisir à faire du sport avec eux, du vélo, de la natation, des randonnées, du football.

5. Aider les enfants à développer leur propre identité

Les troubles de l'alimentation sont en hausse parmi les adolescents garçons ou filles. Les garçons adolescents sont de plus en plus conscients de leur image, ce qui peut conduire à une pratique excessive de la musculation. Ils ont besoin de leurs parents pour les rassurer régulièrement sur leur taille et leur silhouette naturelles.

L'entrée dans la puberté et l'adolescence est effrayante pour quelques enfants. Les modifications hormonales peuvent provoquer des pensées et des sentiments nouveaux et souvent désagréables. Ils craignent la perte de leur enfance et il leur semble que rester petits et enfantins est plus sûr. C'est un moment clé pour leur donner quelques notions positives sur leur corps qui change, et leur sexualité débutante.

Mais les pères et les mères ont un rôle important à jouer pour aider une fille à trouver son identité au moment où elle devient une jeune femme. Elle doit se séparer d'eux pour y parvenir. Elle n'a pas besoin de quitter la maison, mais les filles ont souvent besoin d'écarter leur mère pour permettre à la séparation de se faire et pour devenir indépendantes.

Cela peut être un moment difficile pour les mères. Elles ont passé toute la vie de leur fille à lui donner tout ce dont elle avait besoin en demeurant étroitement impliquées dans chaque aspect de sa vie. Permettre à la séparation de se faire tout en mettant les limites nécessaires est un acte de jonglage pour toutes les

mamans. Mais une adolescente doit avoir la possibilité de développer son identité propre, sinon le contrôle de son poids et de sa taille deviendra son identité.

Les pères jouent aussi un rôle important dans ce processus de séparation. Beaucoup de pères disent se sentir mal à l'aise avec la sexualité naissante de leur fille. Ils ne savent plus très bien comment avoir une relation avec elle, et se retirent. Des filles qui se sentaient très proches de leur père quand elles étaient petites, dont les pères jouaient avec elles, leur lisaient des histoires et les prenaient sur leurs genoux, trouvent maintenant qu'ils sont réservés, juste au moment où elles ont besoin d'être le plus confortées. Un père doit rester investi, pour aider sa fille à se sentir belle, aimée et chérie.

Un père aide sa fille à se sentir pleinement femme en la confortant constamment, en engageant la conversation avec elle, par des marques d'affection physique appropriées et en montrant de l'intérêt pour son travail scolaire, ses amis garçons, ses espoirs, ses rêves, ses aspirations et pour d'autres aspects de sa vie (même s'ils n'ont pas pour lui le moindre intérêt).

Conclusion

Nous espérons tous que nos enfants ne souffriront pas de stress superflu, de dépression ou de troubles de l'alimentation. Mais il n'y a pas de garantie. Des pressions nombreuses et variées sont exercées sur nos enfants. Nous ne leur apporterons pas l'aide dont ils ont besoin si nous restons figés dans l'inaction par un sentiment de culpabilité ou des regrets alors que nous comprenons qu'ils souffrent.

Nous pouvons réellement, en tant que parents, les aider à gérer le stress de telle façon qu'ils seront en mesure de le

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

couples de savoir s'ils sont faits l'un pour l'autre

La cohabitation, que ce soit avant le mariage ou à sa place, est largement considérée comme normale dans la société occidentale et dans d'autres parties du monde. Cependant, la vie commune pose de fragiles fondations pour le mariage, et les statistiques montrent que les couples qui la pratiquent ont plus de chances de se séparer que ceux qui ne la pratiquent pas. Certains n'ont pas eu assez de temps pour tester la profondeur de leur amitié avant d'avoir des relations sexuelles. Ils peuvent facilement se résoudre au mariage, sans voir que c'est le moment d'un engagement décisif. D'autres se sentent pris au piège : s'installer ensemble rend une rupture plus difficile, même si l'un d'eux n'est pas convaincu du futur à long terme de la relation. Une femme qui s'est mariée jeune et a divorcé rapidement nous a dit : « Nous nous sommes retrouvés au lit à l'université. Nous nous sommes mariés quelques années plus tard. Je vois maintenant à quel point le fait de vivre ensemble avait obscurci notre jugement. Nous n'allions pas du tout ensemble. »

Nous voudrions, en tant que parents, que nos enfants choisissent leurs conjoints avec sagesse. Après tout, c'est l'une des décisions les plus importantes qu'ils prendront. Garder le sexe pour le mariage les y aidera.

Mythe n° 6 : Le sexe est malheureux et gênant

Certains parents décrivent le sexe à leurs enfants comme un aspect de la vie malheureux et gênant. D'autres évitent complètement d'en parler dans l'espoir de décourager le sexe avant le mariage. Mais ces messages négatifs sabotent la saine vision du sexe dont ont besoin des enfants qui entrent dans

l'adolescence, au moment où ils cherchent à trouver un sens à la puissance croissante de leurs émotions sexuelles.

Ceux qui ont été victimes d'abus sexuels peuvent ne penser au sexe que de façon négative. Si vous peinez à voir positivement le sexe dans le mariage en tant qu'adulte, nous ne pouvons que vous encourager à chercher de l'aide pour traiter ce problème.

2. Comment parlons-nous de sexe à nos enfants ?

1. Peu et souvent

Faire asseoir nos enfants à un âge présumé magique et leur faire « de grands discours », ou les bombarder de « faire » et de « ne pas faire » ne convient pas à l'éducation sexuelle. Des tremblements pour réagir à ce qu'ils font ou disent seront également inefficaces. La méthode d'information au goutte-à-goutte sur plusieurs années est bien plus efficace. Nous ne prétendons pas qu'elle est facile. De nombreux parents qui veulent assumer cette responsabilité se sentent peu armés pour le faire. Mais nous connaissons nos enfants mieux que quiconque et pouvons penser avec confiance que nous sommes les mieux placés pour transmettre nos convictions et nos valeurs en matière de sexe.

Parler peu et souvent en fonction des opportunités, peut-être quand une émission de télévision ou un article de journal aborde le sujet, ou en s'aidant d'histoires que nous entendons sur la façon dont les gens agissent (que ce soit de façon appropriée ou non) donne aux enfants des leçons pour la vie. Un adolescent, qui s'est retrouvé père après une rencontre d'une nuit alors qu'il était complètement saoul, ouvrit les yeux de nos enfants quant

aux conséquences à long terme du sexe en dehors du mariage. Cela permit plusieurs conversations très constructives avec chacun d'entre eux, en des occasions variées.

Les opportunités viendront quelquefois des questions de nos enfants. Une amie nous a parlé d'une conversation qu'elle avait eue avec sa fille Kate âgée de douze ans :

« L'autre jour, Kate m'a dit : "Que ferais-tu si j'étais enceinte ?" Comme nous étions parties pour un long trajet en voiture, je lui ai dit : "D'accord, faisons semblant de jouer un jeu de rôle ! Je lui ai donc dit : "Merci de me le dire" et "Comment te sens-tu ?" et "Qui est le garçon ?" etc. Puis j'ai demandé la date prévue pour la naissance. "Octobre". J'ai donc dit qu'elle irait à l'école jusqu'à la fin du trimestre d'été, quand elle serait prête à avoir le bébé. Qu'elle pourrait s'en occuper jusqu'au mois de septembre suivant, puis retourner à l'école pour le brevet des collèges. Que je m'occuperais du bébé pendant la journée, mais qu'elle ferait les nuits et les week-ends, car je suis trop vieille pour tout faire. À ce moment-là, elle parut horrifiée.

Puis nous avons parlé de la façon dont elle pourrait aller à l'université, amener quelque beau jeune homme à la maison où se trouverait ce splendide enfant de six ans. Nous avons parlé des conséquences adultes. Cela a été l'une des conversations les plus importantes que nous ayons jamais eue et elle l'a répétée à ses amies. Rien n'avait été planifié ni pensé, mais cela a juste eu lieu. »

Parler régulièrement, par petits morceaux, donne à nos enfants le temps de réfléchir, de poser des questions, de formuler leurs propres opinions et d'empêcher le sujet du sexe de devenir prédominant, ou une « grosse affaire ». Faire une conférence ou les bombarder de trop d'informations peut les rebuter. Une mère que nous connaissons voulait être très ouverte

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

ils veulent le faire avec un petit ami ou une petite amie :

- demandez-vous entre vous, puis avec votre fille ou fils, s'ils sont assez âgés pour commencer à sortir seuls ;
- leur petite amie ou petit ami doivent-ils venir à la maison pour des repas pour que vous fassiez connaissance ?
- ne soyez pas gênants ! N'essayez pas d'être cool ou à la mode. Ne soumettez pas le ou la petite amie à un feu roulant de questions. Encouragez le reste de la famille à se comporter normalement ;
- faites attention à ne pas donner l'impression que vous n'appréciez pas leurs amis. C'est le moyen le plus rapide de s'aliéner un adolescent et de rompre la communication. Ils cesseront très vraisemblablement d'amener leurs amis à la maison. Même si vous ne les aimez pas, ne le montrez pas ;
- quand ils sortent pour la première fois avec un/une petite amie, revoyez avec eux vos conseils et ce que vous attendez d'eux au niveau des contacts physiques. Faites-leur bien comprendre que c'est leur responsabilité d'être clair avec l'autre personne à ce sujet et que c'est à eux de faire respecter ces règles pour leur bien à tous les deux. Par exemple, dans notre famille :
 - nous les encourageons à garder le sexe pour le mariage,
 - nous ne les autorisons pas à dormir dans la même chambre que le petit ami ou la petite amie,
 - nous ne voulions pas qu'ils passent la nuit seuls, sans les parents chez leur petit ami ou petite amie ou chez nous en notre absence,
 - nous leur faisons confiance pour faire de bons choix quant à leurs relations physiques sur la base de nos conseils et des valeurs que nous leur avons enseignées. Nous revoyions nos conseils si et quand nous

craignons qu'ils se sentent soumis à une pression les poussant à franchir une limite,

- nous attirions leur attention sur le fait que boire de l'alcool pouvait détériorer leur jugement ;
- si vous craignez fortement qu'une relation ait une influence négative sur le comportement ou l'humeur de votre enfant, parlez-lui calmement en tête-à-tête. Demandez-lui ce qu'il pense de cette amitié. Faites-le parler et écoutez. Mettez ensemble au point le moyen d'en sortir ;
- parlez-leur des relations abusives. Mettez-les en garde contre les personnes qui pourraient chercher à les utiliser pour leurs propres fins, sexuellement ou émotionnellement. Gardez un œil sur ce genre de relations, vous pensez qu'elles sont improbables, mais elles arrivent ;
- si une relation avec un petit ami/une petite amie ne fonctionne pas bien, encouragez-les à y mettre fin correctement ; pas en envoyant un mot ou au téléphone, mais en face-à-face. Aidez-les à être clairs et gentils. Ce sera toujours profitable à long terme et fera moins de peine à l'autre personne ;
- soyez proches d'eux si et quand une relation prend fin. Soutenez-les et embrassez-les beaucoup, même si c'est eux qui l'ont voulu. Ils peuvent n'avoir que quinze ans, mais ils peuvent quand même se sentir le cœur brisé. Rassurez-les en disant que le temps guérit les émotions ;
- donnez-leur des conseils pratiques sur ce qu'ils peuvent faire entre-temps. Il est irréaliste de penser qu'ils peuvent devenir juste des amis ensuite. Donc, aidez-les à se mettre d'accord sur le temps à laisser passer avant qu'ils ne se revoient, se téléphonent ou s'écrivent. Même s'ils se

sentent désolés pour l'autre personne, cela sera plus facile à long terme.

7. Le sexe et l'alcool

Le taux élevé de grossesses adolescentes au Royaume-Uni est lié à la consommation excessive d'alcool. Quelle que soit l'attitude que nous avons vis-à-vis de l'alcool (nous aborderons ce sujet dans le chapitre suivant), nos adolescents doivent savoir clairement que trop boire se traduit par une perte de self-control. Cela peut les amener à faire des choses qu'ils regretteront profondément. Faire un enfant ou se retrouver enceinte est bien plus probable quand on est ivre, même pour des enfants qui ont été élevés avec de solides valeurs et des limites claires dans le domaine sexuel. Instruisez vos enfants des drogues pour viol au cours de rendez-vous et alertez-les pour qu'ils gardent leurs boissons en sécurité, s'ils n'ont pas confiance dans les personnes avec lesquelles ils sont.

Comment parler à un adolescent qui veut coucher avec son petit ami ou sa petite amie

- Le fait que votre fils ou votre fille soit prêt(e) à discuter de cela avec vous montre que vous avez foncièrement une bonne relation avec lui/elle.
- Vous ne prendrez pas la décision à la place d'adolescents plus grands. Vous les aiderez plutôt à prendre la meilleure décision possible pour eux-mêmes. Vous serez particulièrement concernés par la décision s'ils ont moins de seize ans.
- Prenez du temps pour avoir une conversation tranquille.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

les limites qui étaient mises à leur comportement et a sapé la confiance de nombreux parents dans la mise en place de règles pour la drogue, l'alcool et en tout autre domaine.

2. L'accessibilité

Une autre raison de l'augmentation de la consommation de drogue et de l'abus d'alcool est l'accès facile à ceux-ci, combiné avec l'augmentation importante du pouvoir d'achat des adolescents par rapport aux générations précédentes. Les adolescents d'aujourd'hui constituent un marché lucratif pour ceux qui font le commerce de la drogue et de l'alcool. Les parents d'un adolescent ont découvert qu'avoir trop d'argent pouvait exposer à la tentation :

« Nous donnons à nos enfants une allocation mensuelle et Claire en économisait généralement la plus grande partie. Mais après un changement de comportement de quelques semaines, j'ai ouvert l'un de ses relevés bancaires. Elle avait fait plusieurs retraits à des distributeurs de boîtes de nuit. Elle avait pris 600 € en quatre jours. Elle avait cessé de fréquenter ses camarades de classe et rencontrait des filles qu'elle avait connues en soirée à Harrogate. J'en ai rencontré quelques-unes et ce ne sont pas des marginales irrécupérables. Ce sont de jolies filles, avec de belles chaussures et de beaux sacs à main. Mais elles aiment boire un peu trop et traîner tard dans les boîtes de nuit.

Les changements de Claire, les retraits d'argent et ses réactions parfois brutales nous ont fait craindre une consommation de drogue. Nos craintes ont été confirmées quand notre femme de ménage a surpris Claire et une amie en train de fumer du cannabis et a vu un sac contenant beaucoup de drogue. Quand nous en avons parlé à Claire, elle a prétendu que ce

n'était pas à elle, mais a finalement admis que c'était à elle et que son "amie" était dealer. »

Alors que le niveau de consommation d'alcool par habitant diminue régulièrement en France, on note une augmentation inquiétante d'hyper-alcoolisation (Binge Drinking) chez les jeunes. En 2013, 47 % des jeunes de 17 ans déclarent avoir été ivres au cours des 12 derniers mois.

3. L'insécurité

Une psychologue clinicienne, Linda Blair, identifie trois types de pression qui peuvent pousser les adolescents à recourir à l'alcool et à la drogue :

1. « Avant tout, les adolescents veulent être acceptés et aimés, par leurs parents certes, mais au moins autant, si ce n'est plus, par leurs pairs.
2. Ils vivent dans un monde chaotique avec des niveaux de production d'hormones imprévisibles, un besoin inexorable de sommeil, et de nombreuses pressions scolaires et sociales, et ils cherchent à savoir où est la limite. C'est pour cela qu'ils se disputent avec vous et qu'ils prennent des risques.
3. Peu d'adolescents évaluent les risques personnels correctement. »

D'après un consultant en psychiatrie s'occupant des problèmes de drogue des adolescents à Londres : « La plupart des adolescents prennent aujourd'hui de la drogue parce qu'elle est là, et constitue un moyen instantané de se sentir mieux dans leur peau. »

Les années de l'adolescence ont toujours amené un certain niveau de questionnement sur soi et d'insécurité. Mais, pour beaucoup d'adolescents, cette incertitude a été considérablement aggravée par le peu de temps passé avec les parents, que ce soit du fait de longues heures de travail ou de la séparation des familles. Ils sont de ce fait particulièrement sensibles à la pression qu'exercent ceux qui les entourent, pour que leur comportement soit identique. Karen Zailckas remarque : « C'est un cercle vicieux pour beaucoup de jeunes gens. Vous voulez réussir socialement, mais vous n'avez pas obtenu les résultats ou acquis l'assurance nécessaire pour briller en restant vous-mêmes. Vous vous tournez donc vers l'alcool pour vous donner l'illusion du succès, et cette illusion ne peut être entretenue que si vous buvez trop. »

Ceux dont la personnalité et l'identité sont mal assurées découvrent que l'alcool, comme la drogue euphorisante, abat les barrières sociales, au moins pour un moment.

2. Connaissez les faits

Il est crucial que les parents soient informés. Le fait de connaître les problèmes liés à l'abus d'alcool et aux drogues illégales a trois avantages. D'abord, nous pourrions avoir des conversations constructives avec nos enfants. Ensuite, nos enfants seront mieux armés pour faire les bons choix, s'ils connaissent les faits. Enfin, le fait de savoir dissipe une grande partie de nos peurs.

3. L'alcool

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

contrôle d'eux-mêmes et leur force de caractère. Apprenez-leur comment dire « non » pour les situations où ils auront à faire le bon choix. Réfléchissez avec eux aux scénarios possibles, à l'école ou au cours des soirées, quand ils sont incités à « essayer » quelque chose. Cela les aidera à être armés contre la pression de leurs pairs.

Un de nos enfants a trouvé la meilleure réponse possible, dire simplement : « Non merci, ce n'est pas mon truc » et s'il le pouvait, il continuait à parler avec quiconque avait essayé de le persuader. Il voulait clairement indiquer qu'il rejetait la drogue, pas la personne.

Il est important de continuer à parler d'alcool et de drogue quand les enfants deviennent plus indépendants. Nous pouvons les aider à comprendre, que même s'ils essaient une drogue une fois, il ne faut pas qu'ils continuent à en prendre. Et la façon dont nous en parlerons sera décisive. Si nous attendons de nos enfants qu'ils tiennent compte de notre position, nous devons être sûrs qu'ils nous donnent les leurs. Si nous sommes dogmatiques et draconiens, ils s'en iront très probablement et feront exactement ce que nous ne voulons pas qu'ils fassent. Une action en douceur les aidera à se sentir suffisamment en sécurité pour parler, nous poser des questions et évoquer des situations que leurs amis et eux-mêmes doivent affronter.

Néanmoins, des adolescents décideront de prendre de la drogue, même si nous avons fait de notre mieux pour leur donner les moyens de faire les bons choix. Nous pouvons facilement avoir l'impression d'avoir échoué en tant que parents ou nous sentir jugés par d'autres, mais nous ne devons pas être trop durs avec nous-mêmes. Il y a de nombreux facteurs dans la vie de nos enfants, comme le groupe de leurs pairs, leur envie d'expérimenter, l'influence de leurs amis, les médias et leur personnalité, sur lesquels nous avons peu de contrôle.

Idées pour parler de la drogue aux enfants

- Connaissez bien les faits. Informez-vous des risques et des statistiques relatives à l'usage de drogue et sachez quelle drogue produit quels effets.
- Ne cherchez pas à effrayer vos enfants en exagérant.
- Informez-vous de la politique de leur école en matière de drogue, et, si nécessaire engagez-vous pour soutenir une attitude ferme.
- Fixez des directives claires pour ce que vous trouvez important, assurez vous qu'ils savent qu'ils sont responsables de leurs actes et expliquez-leur les conséquences de leur franchissement.
- Suggérez-leur, s'ils se retrouvent en situation difficile, de dire que c'est vous qui les contraignez à rentrer à la maison. Ils pourraient dire : « Mes parents ne me laisseront pas sortir pour le reste du week-end si je ne rentre pas pour minuit. » Il peut être aussi avisé de leur donner 20?€ en bouée de secours, à n'utiliser que s'ils ne peuvent pas vous contacter, ou si le moyen de retour prévu fait défaut, pour consommation de drogue ou d'alcool, et qu'ils doivent prendre un taxi.
- Connaissez leurs amis. L'un des signes révélateurs des dangers que court votre adolescent d'être impliqué dans une affaire de drogue est que ces amis en consomment. Sachez avec qui ils passent du temps. Invitez leurs amis à la maison. Si nécessaire, aidez-les à élargir leur groupe d'amis.
- Écoutez-les ; écoutez-les réellement. Cela devrait commencer à la naissance. Prendre un repas ensemble chaque jour, couper la radio dans la voiture, leur apporter une tasse de café/thé/chocolat chaud quand ils travaillent

constitue de bonnes occasions.

- Essayez de ne pas accuser votre enfant de quoi que ce soit tant que vous ne connaissez pas les faits. Des symptômes de consommation de drogue, un nouveau groupe d'amis, une nouvelle présentation, des attitudes différentes ou des habitudes de sommeil modifiées font partie de l'évolution normale d'un adolescent.
- Si vous soupçonnez votre enfant de se droguer, commencez par lui parler. Votre réaction émotionnelle immédiate sera probablement la colère, la peur, la déception et la panique. Cet état d'esprit n'est pas propice à un contact. Attendez de vous être calmé et d'être capable de faire preuve d'attention et d'inquiétude, plutôt que de vous contenter de punir.
- Assurez-vous que votre enfant sait que vous l'aimez inconditionnellement. Il pourrait sinon ne vous dire que ce qu'il pense que vous êtes prêt à entendre. Lui montrer que vous croyez en lui est le meilleur moyen de le mettre suffisamment en confiance pour qu'il se livre. Par ailleurs, s'il a confiance en lui, il aura plus de chances de résister à la tentation de prendre de la drogue de sa propre initiative.
- S'il prend de la drogue et ne donne aucun signe de vouloir arrêter, faites tout ce que vous pouvez pour le convaincre de demander l'aide d'un professionnel.

Conclusion

« La drogue est illégale, mais il n'est pas illégal d'en parler », est le leitmotiv de FRANK, une campagne anti-drogue du Royaume-Uni.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Distraction salutaire ou influence négative ? Saine relaxation ou inactivité néfaste ? Fédérateur familial ou isolation personnelle ?

Laissons-nous nos enfants voir ce qu'ils veulent autant de temps qu'ils veulent, ou devons-nous censurer le contenu et limiter la durée ? La plupart des parents pensent qu'il faut mettre des limites, mais il peut être difficile de savoir où.

Autoriser les enfants à regarder la télévision et des DVD sans limites les rend calmes pour des heures. Interrompre la séance provoque généralement des plaintes et du bruit. Donc, quand est-ce trop ? Et que devrions-nous les empêcher complètement de regarder ?

1. La quantité

Le docteur Aric Sigman, un psychologue qui tente de convaincre le gouvernement britannique de promulguer des directives nationales pour protéger les enfants d'un excès de télévision, affirme que rester des heures effondré devant un petit écran est « la plus grande menace actuelle non reconnue contre la santé ». Il recommande les limites suivantes :

Âge de l'enfant	Horaire par jour
moins de 3 ans	0 min (difficile s'il y a une fratrie)
de 3 à 7 ans	30 à 60 minutes
de 7 à 12 ans	60 minutes
de 12 à 15 ans	90 minutes
16 ans et plus	deux heures

Nous ne suggérons pas qu'asseoir un enfant de deux ans et demi pour regarder un DVD approprié, pour l'aider à se calmer après une journée d'école maternelle, pendant que maman nourrit le bébé, va lui nuire, en particulier si cela se passe dans le contexte d'une vie de famille active avec beaucoup d'activité

et d'exercices à l'extérieur. En réalité, cet arrangement peut être bénéfique pour tout le monde. Ces chiffres devraient être considérés comme des orientations idéales et replacés dans leur contexte. Aujourd'hui, au Royaume-Uni, un enfant regarde, en moyenne, la télévision entre trois et cinq fois plus longtemps que les durées limites données par le tableau, alors que les adolescents la regardent en moyenne sept heures et demie par jour. Le docteur Sigman a établi un lien entre le rapport des Nations-Unies de 2007 qui dit que les enfants britanniques sont les plus malheureux et ont la plus mauvaise santé du monde développé, et la statistique disant que les Britanniques sont ceux qui lisent le moins et regardent le plus la télévision en Europe.

Risques pour la santé des enfants qui passent trop de temps devant un écran

- L'obésité : le résultat de trop peu d'exercice.
- Les troubles du sommeil : la stimulation abusive des sens provoque des insomnies.
- Le manque de concentration : le développement des cellules du cerveau qui assurent la capacité d'attention est perturbé.
- Les difficultés en lecture : résultat du manque de stimulation intellectuelle pendant la jeunesse.
- La myopie : fixer l'écran peut causer des dommages oculaires.
- Les problèmes de comportement et d'autisme : cela peut être lié à un manque d'interaction sociale.
- Le taux de cholestérol élevé : résultat d'une enfance inactive.
- Le système immunitaire déprimé : dû à la suppression de

la production d'une hormone clé, la mélatonine.

Limiter le temps passé chaque jour devant la télévision pour chaque membre de la famille, en fonction de son âge, ne bénéficie pas qu'à chaque enfant, mais aussi à la vie de famille. Les enfants en profiteront le plus si les parents contrôlent aussi combien de temps ils regardent la télévision. Dave Veerman l'écrit dans *Au secours, il y a un ado dans la maison !* : « Cela conduira à des discussions et à des prises de décisions saines, et peut-être même à des conversations et des distractions en famille différentes. »

2. Le contenu

Nicky

« Quand nos enfants étaient jeunes, nous voulions les protéger des images effrayantes qui pouvaient perturber leur sommeil. Les images d'un écran ont un puissant effet sur les enfants. Même les dessins animés pour enfants peuvent être effrayants, et cela vaut le coup d'en regarder quelques-uns pour voir si vous les trouvez adaptés au groupe d'âge de votre enfant. Nous avons parfois eu tort. Nous nous souvenons de la réaction d'un de nos enfants qui regardait un dessin animé de Babar l'éléphant, dont la mère mourait, et nous avons compris à quel point il s'était investi dans l'histoire.

Les films que nous avons régulièrement laissé voir à nos enfants, quand ils étaient jeunes, étaient de ceux où les héros et les méchants étaient clairement différenciés et où les héros s'en sortaient mieux, pendant que les méchants recevaient ce qu'ils avaient mérité. Ces scénarios simples contribuèrent à développer leur sens moral. Quand ils furent plus âgés, évidemment, les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

CINQUIÈME PARTIE

Transmettre nos croyances et nos valeurs

Chapitre 19

Construire l'identité familiale

Chaque fois que c'est l'anniversaire de quelqu'un dans notre famille et que nous chantons Joyeux anniversaire, celui dont c'est l'anniversaire monte sur une chaise et nous dirige tous.

Heather, 14 ans

Quand nous allons chez ma grand-mère, nous devons traverser un tunnel. Chaque fois que nous le traversons, papa klaxonne une fois pour chaque membre de la famille présent dans la voiture ou pour tous ceux qui sont absents. Je ne sais pas comment ni quand cela a commencé, mais nous le faisons à chaque trajet maintenant.

Jen, 15 ans

Nous n'avons pas de traditions, mais ce serait vraiment bien d'en avoir parce qu'elles rapprochent les gens et qu'elles paraissent amusantes aussi.

Jamie, 13 ans

1. Les bienfaits des traditions

Les traditions donnent aux enfants un sentiment d'appartenance à la famille. Les traditions peuvent aussi bien être très drôles que donner de la stabilité et de la vie. Nos

traditions peuvent être des règles différentes de tout le monde pour le Monopoly ; avoir un toast avec un œuf et du bacon et des haricots cuits au four pour le dîner du dimanche soir ; se lever chaque année à 4 heures du matin pour partir en vacances d'été ; avoir une compétition dans la voiture pour être le premier à voir la mer ; papa touchant le plafond en retournant les crêpes pour Mardi gras ; faire une promenade le dimanche après-midi ; manger douze grains de raisin, un par tintement de cloche, à minuit le soir du Nouvel An et ainsi de suite. Les familles se rapprochent autour des traditions. Certaines dureront des années et des années, d'autres disparaîtront avec le départ des enfants.

Vous n'en avez pas, vous, de traditions familiales ?



Les traditions fleurissent à Noël et pour les autres festivités religieuses. Nous connaissons une famille qui se regroupe pour une soirée particulière à Noël afin de regarder un film qu'ils ont vu tous les ans depuis vingt ans. Ce film n'est pas un classique, mais pour eux, il les introduit dans le temps de Noël avec tous les sentiments qui y sont associés. Ils ont le même menu et les mêmes boissons chaque année, et ils continuent à rire et à pleurer aux mêmes scènes qu'ils connaissent maintenant par cœur. Les traditions d'anniversaire peuvent aussi être les mieux mises en valeur. Dans une famille de six enfants, le petit-déjeuner d'anniversaire a toujours lieu dans le lit des parents,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chapitre 20

Aborder les grandes questions

Samedi matin. Nous sommes en boule sur le canapé et Louis, deux ans et demi, a l'air penaud : « Où est la mère de Bambi ? » demande-t-il. Pendant une minute, il a vu Bambi et sa mère apparaître et glisser à travers les prairies glacées et « Bang ! », elle a disparu, expédiée par la balle du chasseur. Nous voyons alors la petite silhouette empotée de Bambi noyée dans le blizzard, image dramatique de l'enfant abandonné. Ce n'est pas une scène facile à assimiler pour un jeune enfant. « Quand revient-elle ? » demande-t-il en se tournant vers moi. Oh Mon chéri ! Par où commencer ? Nous venons juste de terminer notre coca pops. N'est-ce pas un peu trop tôt pour une leçon sur la nature passagère de la vie ? Vive Disney.

Emma Cook, journaliste

Les questions des enfants sont parfois terriblement directes. Deux jours après l'enterrement, au milieu du thé ils demandent : « Où est grand-mère maintenant ? » ou, au moment où nous les blottissons dans leur lit : « Pourquoi je peux pas voir Dieu ? » et encore, comme ils commencent à penser aux différences entre les filles et les garçons : « Puis-je porter une jupe s'il te plaît ? » (comme Herbie, quatre ans, l'a dit récemment à sa maman).

Ils demandent de vraies réponses, rien de dilatoire. Leur dire que le chien de la maison est « endormi » alors qu'il est mort,

crée simplement des problèmes et une méfiance pour l'avenir. Les enfants ont besoin de réponses fiables qui leur permettront de construire un cadre de croyances et de valeurs pour les guider tout au long de leur vie. Nous pouvons juste, en tant que parents, répondre à leurs questions et leur enseigner comment faire des choix avisés si nous avons un cadre pour nos propres vies.

Les grandes questions viennent en général quand nous les attendons le moins. Nous sommes fatigués, distraits, en retard pour l'école et brusquement notre enfant veut savoir pourquoi nous devenons vieux.

Nos propres convictions viennent d'une vision chrétienne du monde. Les vôtres peuvent être différentes des nôtres. Mais il est important pour tous les parents de définir ce en quoi ils croient parce que cela influera inévitablement sur leur action de parents. Notre foi a formé notre regard et notre famille. Nous avons trouvé que les enseignements de la Bible étaient des fondements solides et pratiques sur lesquels nous pouvions construire notre vie de famille.

Quelques questions-clé

- Quel est le but de la vie ?
- Est-ce que je compte ?
- Pourquoi arrive-t-il tant de mauvaises choses aux gens ?
- Si je fais des bêtises, y a-t-il un pardon ?
- Que se passe-t-il quand nous mourons ?
- Pourquoi certaines personnes croient-elles en Dieu et d'autres pas ?
- Pourquoi certaines personnes meurent-elles de faim pendant que d'autres ont plus que le nécessaire ?

Nous allons voir dans ce chapitre comment ces vérités ont influé sur les buts à long terme poursuivis en tant que parents et sur ce que nous avons voulu transmettre à nos enfants.

1. Donner une ossature pour la vie

Nos enfants ont besoin d'une structure pour développer une compréhension du monde dans lequel ils vivent autant que des réponses à leurs questions. Il y a quatre thèmes forts dans la Bible, qui non seulement donnent des réponses fondamentales et importantes aux questions sur la vie, mais qui, quand ils sont pris en compte dans la vie de tous les jours, font aussi de notre maison un endroit stimulant et sain pour nos enfants.

1. La création

Le premier thème : l'origine de la vie humaine, aborde deux questions étroitement liées.

- « Quel est le but de la vie ? » et « Est-ce que je compte ? »
- La réponse chrétienne à la première question est que la vie concerne en dernier ressort nos relations. Chaque personne a été créée dans un but : vivre une relation d'amour avec Dieu et avec les autres pour l'éternité. Cette perspective donne une saine vision de la vie à nos enfants (et à nous aussi). Les relations, voilà ce qui compte vraiment, et non où nous vivons, à quelle école nous allons, combien d'examens nous avons réussi et non que nous soyons les plus intelligents, les plus sportifs ou les plus beaux de nos semblables.

La priorité donnée aux relations signifient que les personnes sont plus importantes que la propriété, que la loyauté a une plus

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Chapitre 21

Construire la vie spirituelle d'un enfant

Je pense que Dieu est vraiment utile quand vous voulez dire quelque chose que vous ne pouvez dire à personne d'autre.

Michael, 7 ans

Mes parents ont vu quand j'ai eu besoin de faire mon propre choix pour ma foi. Ils ne m'ont jamais sermonnée ni imposé leur foi.

Tamara, 19 ans

Maman et papa vivaient de leur foi pendant mon enfance, je considérais donc comme assuré que Dieu existait.

Julia, 23 ans

J'aurais aimé savoir en quoi mes parents croyaient.

Bill, 43 ans

Parents n'exaspérez pas vos enfants, apprenez-leur à suivre les instructions du Seigneur.

Saint Paul

Nous jouons en tant que parents un rôle clé dans la construction de la vie spirituelle de nos enfants. Aucun de nous ne peut rester neutre, que les aspects spirituels de la vie soient importants ou pas pour nous. Nous proposons tous un modèle par ce que nous disons ou ne disons pas, faisons ou ne faisons

pas.

Nous avons voulu quant à nous, montrer à nos enfants que la foi chrétienne touche tous les aspects de notre vie et est tout aussi pertinente pour nous que pour eux. Nous considérons qu'ils ne pourraient faire un choix authentique pour eux-mêmes que s'ils voyaient vivre l'essentiel et non une caricature inexacte autour d'eux.

1. Transmettre convictions et valeurs

Nous ne pouvons pas garantir les convictions ou le style de vie futurs de nos enfants. Certaines des choses que nous faisons peuvent influencer l'orientation de toute leur vie. Vous pouvez ne pas les éduquer à partir du même système de convictions que le nôtre. Nous avons cherché à mettre en œuvre les principes suivants.

1. Notre environnement familial

Faites-le plein d'amour

Notre foi a été la chose fondamentale que nous avons essayé de partager avec nos enfants. Nous avons cherché à transmettre comme valeurs le fait d'être gentils, réfléchis, attentionnés, aimants, honnêtes les uns vis-à-vis des autres. Ils ont apprécié que nous n'ayons pas cherché à nous prétendre parfaits, mais nous avons cherché à faire le mieux possible et à être réalistes quant à nos défauts.

Michael et Mary-Claire

Il y a plusieurs années, nous nous sommes assis et avons réfléchi à ce que nous voulions transmettre à nos enfants, et ce

qui est sorti en premier, c'est qu'ils deviennent « confiants en Dieu ». Nous voulons aussi qu'ils soient confiants en eux et aient cette capacité à se faire confiance et à faire confiance aux autres.

Adam et Heather

La foi est plus facile à avoir qu'à enseigner. Ce que voient nos enfants les marquera le plus. Les relations entre nous, mari et femme, ou entre nous et les autres adultes donnent à nos enfants beaucoup d'informations sur la validité et l'attractivité de notre foi



Quelle que soit la fréquence avec laquelle nous prions, rendons grâce, lisons la Bible et les emmenons à l'église, le christianisme ne vaudra pas grand-chose aux yeux de nos enfants si nous, qui nous proclamons chrétiens, ne sommes pas gentils et respectueux des autres.

Les jeunes enfants développent leur compréhension de Dieu en fonction de celle de leurs parents (c'est à peine surprenant. Au début nous sommes à leurs yeux omniscients, tout puissants et si pas toujours présents, toujours susceptibles d'apparaître quand ils crient vers nous).

Les enfants s'épanouissent dans un environnement qu'ils aiment, dans lequel ils peuvent exprimer leur personnalité sans être obligés de se contraindre, dans lequel il y a des limites mais pas de légalisme ; où il y a plus de remerciements que de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Dieu pour écouter et répondre à leurs prières. C'est pourquoi Jésus nous dit à nous adultes : « À moins que vous ne changiez et deveniez comme ces petits enfants, vous n'entrerez jamais dans le royaume des cieux. »

5. Aller à l'église

Quand j'étais adolescent, j'ai longtemps détesté aller à l'église et mes parents étaient si tranquilles à ce sujet que cela changea tout d'y revenir au bout d'une année.

Tim, 41 ans

Aller à l'église constituait un point si essentiel de notre enfance. Nous étions encouragés à passer du temps avec des amis chrétiens. On s'amusait beaucoup.

Chiara, 34 ans

Nous avons cherché à faire que d'aller à l'église soit une activité normale et agréable pour nos enfants. Ceci impliquait de trouver une église qui s'occupait des enfants (et ensuite des adolescents), dans laquelle ils pourraient se faire des amis de leur âge. Ces amitiés ont joué un grand rôle pour eux. Nous reconnaissons que trouver une église adaptée peut être difficile pour beaucoup de gens, mais nous connaissons des parents pour lesquels trouver un bon groupe de jeunes du même âge avait une telle priorité, qu'ils ont déménagé pour être près de l'église adéquate.

Nous n'avons pas toujours adhéré à la même confession chrétienne et, même si le style de la liturgie nous était moins familier dans une église que nous avons fréquentée, elle nous a convenu car les enfants se sentaient plus à la maison. Leur intérêt pour l'église et leur satisfaction d'y aller a varié au cours des ans. Chacun d'eux a connu des périodes où il se plaignait de

devoir y aller, qu'il n'apprenait rien dans son groupe, et que de toute façon l'église était ennuyeuse. Nous avons répondu que c'était une activité familiale ; et que de même que tous les enfants vont à l'école dans notre pays, pour être instruits, qu'ils le veuillent ou non, dans notre famille nous tenions à ce qu'ils aillent à l'église pour développer leurs qualités spirituelles.

Quand nos enfants avaient moins de douze ans, nous allions tous à la même église et au même service. Nous avons continué à insister pour qu'ils aillent à une célébration au début de leur adolescence, mais les avons autorisés à choisir où et quand (dans les limites de sécurité liées au déplacement).

Nous les avons aussi encouragés à effectuer des sorties avec le groupe de jeunes le week-end ou à participer aux semaines de vacances organisées par l'église ou d'autres organisations chrétiennes. Le temps passé avec d'autres jeunes de leur âge, par le plaisir éprouvé, et les enseignements des chefs du groupe de jeunes ont joué un rôle important pour la découverte de leur foi personnelle, à leur rythme personnel et à leur propre manière. Fréquenter d'autres jeunes avec des convictions et des valeurs similaires a élargi leur compréhension de ce qu'est la vie d'un chrétien en dehors du territoire du noyau familial.

Ils avaient plus ou moins accepté qu'aller à l'église le dimanche était quelque chose de valable en atteignant l'âge de seize ans. Nous reconnaissons que deux d'entre eux ont fréquenté l'église plus régulièrement que les deux autres pendant le reste de leur adolescence. Nous avons de temps en temps rappelé à ces derniers les bienfaits que l'on retirait d'aller ensemble avec d'autres personnes chaque dimanche pour prier, mais nous n'insistions pas.

6. Leur permettre de faire leurs propres choix

Nous devons reconnaître, bien sûr, que nos enfants peuvent choisir des chemins très différents de celui que nous avons pris dans la vie, ou de celui que nous aurions choisi pour eux. Il n'est pas dit dans la Bible que les parents de Jean Baptiste aient réfléchi au choix de style de vie de leur fils si longtemps attendu, ni en vérité à son régime alimentaire ou à son sens de la mode !

Quand nos enfants seront assez âgés pour vivre indépendamment de nous, ils pourront adopter une vision du monde différente de la nôtre ou des styles de vie autres et pourront nous décevoir et nous inquiéter beaucoup.

S'ils rejettent nos conseils et vivent d'une façon que nous considérons comme nuisible à leur santé et à leur bien-être, tout ce que nous pourrons faire sera de continuer à les aimer et à prier pour eux en sachant que Dieu les aime mieux que nous ne le pourrons jamais.

Nous pouvons simultanément demander à Dieu de nous aider à garder notre cœur et notre maison ouverts pour eux. Le pire que nous puissions faire serait de les rejeter pour signifier clairement notre désapprobation.

Bien sûr, il y aura quelques situations où les parents devront fixer des limites avec un enfant adulte. Nous avons connu des familles qui ont été déchirées tragiquement par un enfant qui est dépendant de la drogue ou alcoolique, et les parents ont dû mettre des bornes et cesser de les secourir. Ils ont agi ainsi pour les aider à assumer la responsabilité de leur vie. C'est ce qu'il y a de plus dur en amour.

Conclusion

Au moment où nos enfants auront dix-huit ans, ils auront

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Aider nos enfants à faire de bons choix

Chapitre 14

Gérer la colère (la nôtre et la leur)

1. Apprenez à gérer votre propre colère
2. Gérer la colère de nos enfants

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

Chapitre 15

Le stress, la dépression et les troubles de l'alimentation

1. Stress sain et malsain
2. Symptômes d'anxiété et de stress malsain chez les enfants
3. Les causes du stress
4. Aider nos enfants à faire face à l'anxiété et au stress
5. Reconnaître les signes de la dépression
6. Les troubles de l'alimentation

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

Chapitre 16

Le sexe et la sexualité

1. Pourquoi parler de sexe à nos enfants ?
2. Comment parlons-nous de sexe à nos enfants ?
3. Continuez à aimer et à parler quoi qu'il arrive

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

Chapitre 17

L'alcool et les autres drogues

1. Pourquoi la consommation de drogue et d'alcool est-elle si répandue parmi les adolescents actuellement ?
2. Connaissez les faits
3. L'alcool

4. Les drogues illégales

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

Chapitre 18

L'argent, la télévision et internet

1. Argent, argent, argent

2. La télévision et les DVD

3. Les ordinateurs et l'utilisation d'internet

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

CINQUIÈME PARTIE

Transmettre nos croyances et nos valeurs

Chapitre 19

Construire l'identité familiale

1. Les bienfaits des traditions

2. Instituer des traditions familiales

3. Les traditions annuelles

4. Les traditions du coucher

5. Les traditions familiales

6. Rester souple avec les traditions

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

Chapitre 20

Aborder les grandes questions

1. Donner une ossature pour la vie

2. Garder un esprit ouvert

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

Chapitre 21

Construire la vie spirituelle d'un enfant

1. Transmettre convictions et valeurs

Conclusion

Faites une pause et réfléchissez

Épilogue

1. Laisser partir nos enfants

2. La communauté élargie

3. Des fondations pour la vie

Achevé d'imprimer par XXXXXX,
en XXXXXX 2014

Dépôt légal : XXXXXX 2014

Imprimé en France