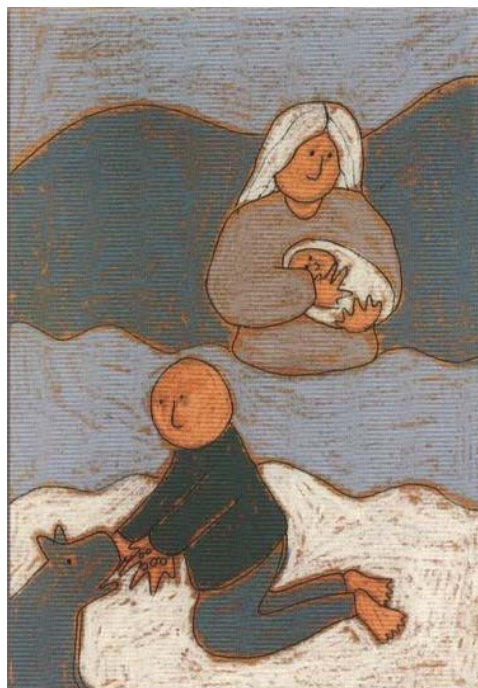


# VALEURS POUR VIVRE

É d u c a t i o n



Groupes de PARENTS

Manuel de l'Animateur

DIANE TILLMAN

**"VALEURS POUR VIVRE**  
**Éducation"**

**Groupes de Parents**  
**Manuel de l'Éducateur**

**Ouvrage original :**

**Living Values Parents Groups :  
A Facilitator Guide**

Développé et écrit par  
**Diane Tillman**

© 2000 Living Values: An Educational Program, Inc.  
International Coordinating Office  
866 U.N. Plaza, Suite 436  
New York, NY 10017 USA

**Édition originale américaine :**  
Health Communication, Inc.  
3201 S.W. 15th Street  
Deerfield Beach,  
FL 33442-8190 USA  
ISBN 81-207-2491-7

**Traduit de l'américain par :**  
Monique Liger  
**Coordination et mise en forme :**  
Nathalie Fabbris

**2007 - Édition française :**  
France@livingvalues.net

Tous droits de reproduction et d'adaptation  
réservés pour tous pays.

## Groupes de Parents

---

<b>VALEURS POUR VIVRE : LE PROJET</b>	<b>4</b>
Qu'est-ce que Valeurs pour Vivre	4
Enseigner les valeurs	4
<b>LES GROUPES DE PARENTS</b>	<b>5</b>
Eduquer aux valeurs	5
<i><b>Préoccupation des Parents : « Je n'ai pas le temps. »</b></i>	<b>6</b>
Compétence N° 1 : Importance du Jeu et de notre « Moment à Nous »	6
<i><b>Préoccupation des Parents : « On dirait qu'il cherche à se faire disputer. »</b></i>	
<b>« Ma fille n'aime pas les compliments. »</b>	<b>8</b>
Compétence N° 2 : Encourager et favoriser les comportements positifs.	8
<i><b>Préoccupation des Parents : « Ils passent leur temps devant la télé »</b></i>	
<b>« Ils raffolent de ces jeux vidéo violents »</b>	<b>9</b>
Compétence N° 3 : Equilibre entre Discipline et Affection.	9
<i><b>Préoccupation des Parents : « Il se met en colère contre ses professeurs »</b></i>	
<b>« Elle se sent tellement triste quand on la rejette »</b>	<b>10</b>
Compétence N° 4 : L'Ecoute Active	10
<i><b>Préoccupation des Parents : « Il y a eu tant de changements dans notre vie.</b></i>	
<b>Nos enfants ressentent une certaine insécurité. »</b>	<b>11</b>
Compétence N° 5 : Etablir un Rituel	11
<i><b>Préoccupation des Parents : « Je lui dis « Non », mais il se pend à mes basques</b></i>	
<b>jusqu'à ce que je cède. »</b>	<b>12</b>
Compétence N° 6 : Réfléchir avant de dire « Non »	12
<i><b>Préoccupation des Parents : « Je voudrais que mon enfant soit plus tranquille,</b></i>	
<b>mais je ne suis pas très calme moi-même. »</b>	<b>« Je</b>
<b>n'ai tout simplement plus d'énergie. »</b>	<b>13</b>
Compétence N° 7 : Le temps d'être	13
<i><b>Préoccupation des Parents : « Ils ne font jamais ce que je leur demande de faire. »</b></i>	
<b>« Parfois ils me poussent à bout. »</b>	<b>14</b>
<b>« Je me fais constamment du souci pour elle. »</b>	<b>14</b>
Compétence N° 8 : Rester stable, affectueux et ouvert à la communication	14
<i><b>Préoccupation des Parents : « Ils n'arrêtent pas de se disputer. Même quand ils</b></i>	
<b>s'amuse. »</b>	<b>16</b>
Compétence N° 9 : Le temps de retrait pour réfléchir et communiquer	16

## VALEURS POUR VIVRE : LE PROJET

### (Living Values Education Programme - LVEP)

#### Qu'est-ce que Valeurs pour Vivre

*Living Values Education Programme (Valeurs pour Vivre)*, présent et développé sur les cinq continents, est coordonné par l'*Association for Living Values Education International (ALIVE)*, association à but non lucratif constituée d'éducateurs du monde entier et domiciliée à Genève.

Dans les pays où il est implanté, Living Values est généralement mis en œuvre et coordonné par une Association nationale composée d'éducateurs et de représentants d'organisations impliquées à divers titres dans le domaine éducatif.

Le projet bénéficie du soutien de l'**UNESCO**. Il est parrainé par une grande diversité d'organisations, institutions et personnes physiques.

*Living Values Education Programme (LVEP)* fait partie du Mouvement Mondial pour une Culture de la Paix, dans le cadre de la Décennie des Nations Unies pour la Promotion d'une Culture de la Non-violence et de la Paix au profit des Enfants du Monde.

#### Enseigner les valeurs

Ce projet constitue une approche pédagogique nouvelle, partant des besoins de l'enfant et visant à le préparer à une "éducation tout au long de la vie", fondée sur les valeurs.

"L'éducation fondée sur les valeurs", telle qu'elle se dégage de ce projet, ne constitue pas une nouvelle matière à enseigner, ni un concept intellectuel. Flexible et interactive, elle repose d'abord sur la réflexion, la discussion et la compréhension de l'effet de chacune des valeurs pour l'individu lui-même et dans ses rapports interpersonnels. Elle permet ainsi de développer, dès le plus jeune âge, la pensée créative, le sens de l'analyse et du raisonnement, et l'ouverture vers autrui.

Le projet visant également à l'acquisition de compétences sociales, l'étude des valeurs, passe pour une grande partie par l'expérience et par des jeux et activités qui éveillent chez l'enfant et l'adolescent l'expression de telle ou telle qualité.

Enfin, les enfants et les adolescents étant très sensibles, par-delà les mots, au rôle, à l'attitude, à l'état d'esprit de l'adulte, qu'il soit enseignant ou parent, ce projet amène également les enseignants à réfléchir sur les valeurs dont eux-mêmes privilégient l'expression dans leur vie et qu'ils reflètent, dans leur comportement quotidien, auprès de ceux dont ils ont la charge.

# LES GROUPES DE PARENTS

## Eduquer aux valeurs

---

De nombreux parents recherchent les moyens de développer confiance en soi et compétences sociales chez leurs jeunes enfants. Plus tard, ils se demanderont parfois comment conserver la communication avec un adolescent. Les groupes de parents constituent un apport apprécié pour enrichir les possibilités de réponse à ces défis et développer d'autres façons de remplir les objectifs d'éducation.

### Le contenu des échanges en groupe

Les groupes de parents offrent un cadre d'échanges de sagesse et de méthodes, à l'intérieur duquel l'animateur pourra offrir aux membres du groupe l'occasion de :

- 1 - se centrer sur leurs valeurs
- 2 - et découvrir celles qu'ils souhaitent transmettre à leurs enfants
- 3 - découvrir différentes manières d'intégrer consciemment les valeurs dans le contexte familial
- 4 - dépasser certaines difficultés concrètes rencontrées au quotidien avec leurs enfants

Les trois premiers aspects étant largement couverts par les trois recueils d'activités précédents (Activités sur les Valeurs pour les enfants de 3 à 7 ans, pour les enfants de 8 à 14 ans et pour les Jeunes Adultes) destinés à l'enseignant, l'animateur s'inspirera de ces ouvrages pour proposer une structure et des exercices de réflexion et d'expérimentation adaptés aux groupes de parents et aux besoins et habitudes culturelles de chaque membre du groupe.

Seul le point 4 fait l'objet du présent volume.

### Les méthodes

Le processus de simulation et de discussion d'une situation rencontrée à la maison constituera un bon point de départ pour chaque rencontre.

Il pourra ensuite être procédé aux exercices auxquels il est fait référence au point précédent (le contenu).

Des « devoirs à la maison » seront suggérés aux parents ou éducateurs, sous forme de valeurs spécifiques à mettre en œuvre dans leurs relations avec leurs enfants ainsi que de méthodes pour y parvenir.

Les succès ou les difficultés rencontrés feront également l'objet d'échanges dans le groupe d'une séance à l'autre.

### Le rythme des rencontres

Le rythme conseillé est d'une rencontre par semaine, d'une heure environ.

---

**Compétence N° 1 Importance du Jeu et de notre « Moment à Nous »**

---

Jouez avec votre enfant ou consacrez-lui une pleine attention, ne serait-ce que 15 mn par jour.

**Les tout petits, jusqu'à 4 ans**, requièrent beaucoup d'attention. Câliner, bercer, jouer et aider l'enfant est d'une importance cruciale pour son développement.

Le jeu est le vrai travail de l'enfant : il y fait l'expérience de la liberté, de la joie, il s'y exprime entièrement. Les enfants extériorisent leurs sentiments en jouant, et s'ils ont eu des expériences traumatisantes, le jeu peut les aider à s'en guérir.

C'est aussi un moment d'apprentissage cognitif, émotionnel, social, spirituel, physique.

Entrez dans leur monde. Jouez à leur niveau et à leur rythme. Jouez comme eux à faire semblant. Quand ils jouent à vous donner une bouchée de nourriture, faites semblant de leur en donner aussi une bouchée. Jouez avec des cubes et de la pâte à modeler, jouez à la poupée et aux voitures. Jouez à la balle en la lançant vous-même d'abord. Lorsqu'un enfant se plaît à un jeu, n'intervenez pas pour le rendre plus difficile en risquant de lui faire expérimenter l'échec. Soyez simplement présent : acceptez et reflétez ce qui se passe, amusez-vous.

**Pour les enfants de 5 à 9 ans**, le moment passé avec maman /papa est un moment de relation et d'amour. L'enfant reçoit la pleine attention de l'adulte et le contact des yeux qui lui disent qu'il a de la valeur et qu'on lui donne de la valeur. Si l'enfant sait pouvoir compter chaque jour sur ce moment d'attention complète et non divisée, cela peut faire disparaître les petites négativités.

Jouez à des jeux que vous aimiez à cet âge (poupée, ballon, jeux de société, jeux de cartes, danses folkloriques, promenades au parc ou au lac). Apprenez-leur des choses. Faites-leur expérimenter le succès en modulant les rôles de gagnant et de perdant. Aux cartes ou au ballon, arrangez-vous pour ne gagner environ qu'une fois sur trois sur votre enfant.

À défaut de moment spécifique pour chaque enfant, utilisez certains instants de la routine quotidienne pour parler avec eux ou simplement les écouter : en allant faire des courses, dans le bus, en promenade, etc...

**De 10 à 18 ans**, il est important, grâce à ces 15 minutes de pleine attention par jour, d'ouvrir un bon canal de communication où circulent des sentiments d'amour et de proximité. Parlez avec eux de leur journée, cessez vos occupations pour être pleinement avec eux à ce moment-là.

Donner aux adolescents considération et affection leur permet de mieux s'accepter. C'est aussi la meilleure protection contre les turbulences de l'adolescence. Et cela facilitera le

dialogue au moment des conflits que rencontre l'adolescent. Peut-être sera-t-il plus enclin à vous parler de ses difficultés qu'à aller s'épancher auprès de tiers.

- S'il vous paraît difficile de trouver du temps pour être avec vos enfants au milieu de toutes vos nombreuses occupations, demandez-vous :

- Pourquoi ai-je voulu des enfants ?
- Pourquoi est-ce que je les aime ?
- Qu'aurais-je souhaité faire de plus que je n'ai pas fait pendant ces dernières années ?

Trouver chaque jour un moment pour être avec votre enfant et développer des relations agréables et affectueuses est tout aussi précieux pour vous que pour lui.

L'enfant qui bénéficie de ce « Moment à nous » bénéficie d'une pleine attention qui lui signifie qu'il a de la valeur.

- Demandez-vous également :

- Qu'est-ce que j'aime faire, que je pourrais faire aussi avec mon enfant ?
- Qu'est-ce qui nous ferait du bien à tous les deux (à moi et à l'enfant) ?

---

**Compétence N° 2 Encourager et favoriser les comportements positifs.**

---

**Se faire disputer vaut mieux qu'avoir l'impression de ne pas exister**

Les enfants recherchent l'attention de leurs parents. À défaut d'attirer l'attention en faisant des choses positives, ils le feront avec des comportements « négatifs », ce qui est encore mieux pour eux que ne pas recevoir d'attention du tout. Au moins, recevant une attention « négative », ils savent qu'ils ont eu un impact, ils se sentent exister.

Le problème, c'est qu'au-delà de 20 secondes d'attention négative de la part de l'adulte - hurler, menacer l'enfant - la conduite négative de l'enfant ne fait que se renforcer. De plus, cela amène dans votre relation une dynamique de blâme, de culpabilité, de colère et de ressentiment.

En définitive, accorder une attention « positive », encourager et renforcer positivement certains comportements, consomme moins de temps et d'énergie émotionnelle.

- *Qu'est-ce que vos enfants font de bien ?*
- *Qu'est-ce qu'ils font toujours d'eux-mêmes sans qu'il soit besoin de le leur rappeler ?*
- *Les en félicitez-vous ?*

Les gens aiment recevoir de l'attention, de l'affection et du respect. Et les enfants font ce que l'on attend d'eux dans les domaines où ils reçoivent une affection et des compliments positifs.

**Conditions pour que le compliment soit accepté : S.Q.I.S.S.**

- *Spécifique* : décrire précisément ce qu'ils ont fait de bien. « Tu as tracé le T très droit et juste à la bonne dimension... »

- Associé à une *Qualité* reposant sur une valeur : « Merci d'avoir si vite rangé tes affaires. Cela, c'est de la coopération ! » « J'aime bien la façon dont tu as aidé ta sœur. C'était du bonheur pour elle ». Les enfants aiment se voir attribuer des qualités, ces qualités vont faire partie de la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et vont faire grandir l'estime qu'ils se portent.

- *Immédiat* : dès que vous constatez un nouveau comportement positif.

- *Sincère* : le plaisir évident, le regard appréciateur et le respect donné sont des indicateurs inestimables de sincérité, que perçoit tout enfant de 2 à 18 ans ! La manière de faire peut différer selon l'âge : babiller, complimenter longuement, formuler une appréciation concise : « pas mal ». Les enfants peuvent faire mine de ne pas entendre, mais observez ce qui change : voyez si leur comportement s'améliore, s'ils s'ouvrent, si leur visage s'adoucit.

- Laisse un *Sentiment* positif chez la personne. Ne concluez pas le compliment par une pique : « C'est super que tu aies nettoyé ta chambre... Dommage que tu ne puisses pas la garder toujours aussi rangée ! » - « Quel merveilleux dessert ! pourquoi n'en fais-tu pas plus souvent ? » Mesurez donc l'effet de vos paroles.



---

Compétence N° 3 Équilibre entre Discipline et Affection.

---

Les parents reconnaissent généralement l'importance d'une alimentation saine et veillent à ce que les repas soient équilibrés et donnent aux enfants de saines habitudes alimentaires.

La nourriture donnée à l'esprit est tout aussi importante. L'alimentation absorbée par l'esprit des enfants qui regardent la télévision affecte leur attitude dans la vie. Certaines recherches ont montré qu'il est très dangereux pour les enfants de passer plus de quatre heures par jour devant la télévision. Il a été établi en effet que cela affectait leur développement physique ainsi que leurs facultés d'expression, leur créativité et sociabilité.

Il est en effet facile de se laisser complètement absorber devant le petit écran, jusqu'à en devenir dépendant. Les émotions que l'on souhaite ignorer sont refoulées, on évite toute interaction avec les autres et l'on n'a pas besoin d'utiliser son esprit pour se demander quoi faire.

C'est ainsi que beaucoup d'enfants ne consacrent qu'un temps très limité aux tâches essentielles de l'enfance que sont : jouer et faire de l'exercice, imaginer et inventer, se relier aux autres et s'exprimer... toutes « tâches » contribuant au développement physique, cognitif, affectif, spirituel ou social de l'enfant.

De même que l'alimentation peut comprendre un peu de sucreries, on peut regarder un peu la télévision, en vérifiant son contenu. La violence enseigne la violence. Aimer ses enfants tout en maintenant quelques règles de bon sens est un équilibre qui suppose que les parents sachent tracer clairement la limite entre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas.

Cette limite sera d'autant mieux acceptée que l'adulte est capable d'en parler avec calme et affection. Il est étonnant de constater à quel point les enfants acceptent le bon sens des règles. Même s'ils se rebellent pendant quelques jours, des changements positifs interviendront. Il est sage de choisir les émissions ou les programmes vidéos auxquels on expose ses enfants, tout comme il est sage de s'assurer qu'ils vivent dans un environnement qui leur convient. Vous pouvez leur offrir - à petites doses - le meilleur de la télévision en choisissant pour eux des programmes drôles ou créatifs ou des émissions d'information intéressantes sur le plan éducatif.

Encouragez aussi vos enfants à construire des maisons, des châteaux, à grimper aux arbres si vous vivez à la campagne, à faire du sport, à lire, etc... Lisez des histoires à vos enfants en les mettant au lit, parlez avec eux. Cela vous prendra un peu de temps mais cela apprendra à vos enfants à se divertir par eux-mêmes, à développer leur créativité et leur positivité et aussi à savoir jouer avec d'autres enfants.

---

**Compétence N° 4 l'Ecoute Active**

---

Les parents se sentent parfois démunis quand leur enfant se sent mal avec ses camarades d'école ou réagit mal à des amis ou des professeurs. Il est tentant alors pour un adulte d'en venir tout de suite à offrir sa sympathie, à donner des conseils ou au contraire à admonester l'enfant. Ou même à se mettre à son tour en colère contre l'enfant qui éprouve de la colère envers une personne représentant l'autorité.

Réfléchissez : si vous-même êtes perturbé par quelqu'un, l'intervention d'une tierce personne qui viendrait vous dire quoi faire ou combien vous êtes stupide de le prendre comme cela, ne vous aiderait probablement pas beaucoup. Au contraire, un échange tranquille avec une personne compréhensive nous permet de percevoir ce qui s'est passé. La capacité d'écoute d'un ami patient et affectueux constitue un cadeau de prix. De même le fait de refléter les sentiments des enfants leur permet d'accepter leurs émotions et de se les approprier. Et lorsque les émotions sont acceptées, elles diminuent progressivement d'intensité. Par exemple, devant quelqu'un qui l'écoute vraiment, un enfant passera souvent de la colère à l'égard d'une grande personne à l'expression de ses sentiments et de ce qui l'a blessé.

Le fait d'être écouté donne aux enfants le sentiment d'avoir de la valeur, ce qui leur permet d'accepter leur peine et en retour de mieux appréhender la situation qui y a donné lieu. Et ce n'est qu'après avoir été écoutés qu'ils seront éventuellement en mesure d'accepter un léger conseil. On peut aussi à ce moment-là leur demander : « Y aurait-il eu une autre façon de faire pour toi ? » Dans la mesure où les enfants sont encouragés à réfléchir pour générer des alternatives, ils vont accroître leur capacité à agir d'une manière qui, la prochaine fois, leur évitera toute peine, à eux et aux autres.

L'écoute active est un outil d'écoute extrêmement efficace. Cela consiste à refléter le contenu et les émotions de celui qui communique – sans toutefois se comporter comme un perroquet. Cela demande de prendre réellement le temps d'écouter et d'adopter une attitude d'affectueuse acceptation. La personne qui écoute ne fait pas part de ses réactions, elle ne pose pas non plus de questions. Cela requiert un peu de pratique. Par exemple, si un enfant se plaint : « *Elle m'a dit que j'étais affreuse* », on peut répondre : « *Cela t'a fait de la peine qu'on te dise cela* ».

---

## Compétence N° 5 Etablir un Rituel

---

Le changement est souvent facteur d'insécurité, surtout chez les jeunes enfants. Un divorce, un déménagement, la mort d'un proche, un changement de travail ou d'horaires pour l'un des deux parents, ont assurément un impact dans la vie quotidienne de l'enfant et de la famille.

Les enfants réagissent au changement de différentes manières : certains se renferment ou dépriment, d'autres se plaignent ou deviennent agressifs.

Il est important d'expliquer à l'enfant ce qui se passe - de la manière la plus simple et la plus saine possible. Expliquez à un enfant de 18 mois pourquoi le père ou la mère ou un grand parent n'est pas là, sans toutefois disqualifier l'absent, même si vous vous sentez une épouse trompée ou délaissée.

Si les bouleversements intervenus dans la vie familiale ont entraîné la cessation des petites routines qui rythment habituellement la vie quotidienne, il est important de les rétablir et de développer des rituels qui vont rassurer et sécuriser l'enfant.

### **Les routines**

La manière de réveiller l'enfant le matin (avec une chanson, une interjection, une boisson...).

Le goûter en rentrant de l'école

Le moment de jeu privilégié avec papa avant ou après le dîner...

### **Les rituels**

L'heure de mettre l'enfant au lit,

L'histoire qu'on lui raconte alors,

Le câlin,

La prière du soir...

---

**Compétence N° 6 Réfléchir avant de dire « Non »**

---

Nous disons parfois « Non » sans réfléchir, parce que nous sommes occupés ou pour ne pas être dérangés. Il arrive ensuite que l'on se sente un peu coupable quand l'enfant insiste pour faire quelque chose, en se disant qu'après tout il n'y a pas de problème.

Cependant lorsque l'enfant parvient à faire céder ses parents par une insistance sans relâche, il a appris que cette méthode fonctionne. Certains sont capables de répéter quarante fois la même demande avant que le père ou la mère, exaspéré, finisse par céder. « Dis, maman, je peux tourner la pâte ? Dis maman, .... »

Alors réfléchissez avant de dire « non » :

- Est-ce que cela est bon pour l'enfant ?
- Pouvez-vous prendre les quelques minutes nécessaires maintenant pour accorder à l'enfant ce qu'il demande ? Cela peut vous demander deux minutes supplémentaires d'aider l'enfant à mixer les ingrédients de la pâte à gâteau s'il (si elle) veut le faire, mais cela peut aussi aider l'enfant à développer des aptitudes qui correspondent à son âge. De plus, il (ou elle) se sentira fier d'avoir pu le faire et d'avoir ainsi contribué à la tâche de sa mère.
- Si vous n'aviez pas le temps maintenant, et que vous voudriez dire « Oui » à la requête de l'enfant, demandez-vous quand cela serait possible ? Dans une demi-heure ?
- Dans le cas où votre réponse serait « Non », alors tenez-vous en là.

Les enfants écoutent les parents qui disent ce qu'ils pensent, restent fermes dans ce qu'ils disent et font ce qu'ils disent. Tenez vos promesses.

---

Compétence N° 7 Le temps d'être

---

Pour enseigner efficacement les valeurs, il vaut mieux les comprendre et les appliquer soi-même. Et pour être parfaitement honnête, c'est parfois difficile. Nous souhaitons, pour la plupart d'entre nous, être paisible, affectueux et heureux. Et pourtant, nous connaissons, pour la plupart d'entre nous, des moments de mauvaise humeur ou des jours « sans », où nous ne nous sentons pas bien et où dominent les sentiments de trouble, de déprime ou de colère.

Prenez du temps pour vous. Prenez le temps d'être. Soyez gentil avec vous-même. Passez du temps avec votre épouse pour entretenir votre relation conjugale. Ménagez-vous du temps pour une activité qui soit « nourrissante » pour vous. Passez quelques moments en silence le matin et le soir pour réfléchir à votre journée et vous recharger.

Être parent, c'est aussi transmettre à vos enfants une manière d'être. Peut-être ne réalisez-vous pas à quel point ils adoptent votre façon de communiquer et votre façon d'être et de vous comporter.

Être parent est une des tâches les plus exigeantes qui soient. C'est aussi l'une des tâches les plus précieuses qui soient.

---

Compétence N° 8 Rester stable, affectueux et ouvert à la communication

---

## **Pour les parents d'enfants jusqu'à 7 ans**

Il est parfois difficile d'être patient. Les parents d'aujourd'hui font face à de multiples exigences et responsabilités. Lesquelles se trouvent accrues dans le cas des familles monoparentales. Les enfants sollicitent en effet constamment l'attention de l'adulte, semblant parfois ne rien vouloir faire seuls. Ils se débrouillent pour faire des histoires, manipuler, prétendent ne pas savoir faire, simplement pour obtenir votre attention. Souvent les parents se précipitent dans la pièce, disent aux enfants ce qu'il faut faire et s'en vont aussitôt. Au bout de quinze rappels de leur demande, la plupart des parents se sentent frustrés. Ils se surprennent alors à élever la voix plus fort qu'ils ne l'auraient souhaité. Beaucoup se plaignent : « mais pourquoi mes enfants ne m'écoutent-ils que lorsque je leur crie après ? »

Peut-être est-ce le moment de se donner un peu de repos, peut-être aussi est-ce le moment de considérer plus attentivement ce qui se passe.

De nombreux enfants ont appris qu'ils pouvaient ignorer les parents lorsqu'ils s'adressent à eux sur un ton de voix normal et mesuré, puisqu'ils ne font que passer dans la pièce. On peut donc continuer l'activité si plaisante dans laquelle on est engagé ! Inutile de s'interrompre ! Pourtant les enfants restent sensibles à un changement de ton et savent alors qu'il vaut mieux commencer à obéir. Ils savent très bien évaluer le ton qui fera passer de la menace à la réalité.

Parfois, trop se presser fait empirer les choses. La prochaine fois que vous voudrez obtenir quelque chose de votre enfant, arrêtez-vous, approchez-vous de quelques pas de votre enfant, regardez-le (la) franchement, posez-lui éventuellement la main sur l'épaule et dites-lui ce que vous voulez qu'il fasse. Lorsque l'enfant aura fait ce que l'on exigeait de lui, émettez une remarque positive ou bien remerciez l'enfant de l'avoir fait si vite. Les enfants vont se dire que vous ne leur racontez pas n'importe quoi. Si au contraire la tâche n'a pas été accomplie, revenez vers l'enfant, asseyez-vous près de lui et parlez-lui de ce que vous attendez de lui.

En règle générale, réfléchissez de façon très réaliste à ce que vous voulez leur voir faire en ce moment, communiquez cela clairement et positivement et assurez-vous que ce soit fait. Abstenez-vous de les reprendre sans arrêt, donnez quelques directives, mais n'y revenez pas lorsqu'ils sont déjà en train de le faire. Cela aurait pour effet de les irriter. Au fur et à mesure qu'ils apprennent à obéir plus volontiers, vous pouvez leur faire remarquer comme ils sont responsables ou quelle contribution ils fournissent ainsi.

Il se peut que les enfants refusent d'étudier, de manger ou d'apporter leur contribution aux tâches quotidiennes. Ils peuvent refuser d'aller au lit et vouloir regarder la télévision six heures par jour. Il se peut qu'ils soient perturbés par la mort d'un proche, un changement d'école ou un déménagement à venir. Asseyez-vous calmement auprès d'eux et expliquez

calmement, avec des mots simples, ce qui arrive ou pourquoi telle ou telle chose est importante. Les enfants peuvent comprendre même s'ils sont très jeunes. Écoutez leurs préoccupations.

Quand vous leur demandez de faire quelque chose, faites-le patiemment en accordant de l'attention à la qualité de l'interaction que vous avez avec eux et quand ils l'ont fait de manière satisfaisante, assurez-vous qu'ils se sentent couronnés de succès. Prévoyez de passer plus de temps que nécessaire à vérifier ce qui a été fait, afin de pouvoir rester patient si quelque chose a été renversé ou doit être refait. Notez bien leur niveau d'aptitudes afin de ne pas exiger d'eux des choses trop difficiles. Il est très important pour eux de faire l'expérience du succès car cela influe sur la perception qu'ils ont de leurs capacités.

Quand vous vous livrez avec eux à des tâches nouvelles, telles qu'apprendre de nouvelles lettres ou chiffres, rendez cela amusant. Utilisez différentes méthodes : demandez-leur de le dessiner, de le décalquer, de le dessiner dans l'air, de le chanter. C'est une manière de créer une attitude d'apprentissage.

Ralentir entre chaque moment... rester stable et affectueux... permet de faire davantage... et de manière beaucoup plus amusante.

## Le Temps de Retrait

On utilise le Temps de Retrait lorsque le comportement des enfants perturbe les autres ou dérange les activités entreprises.

On leur demande d'aller dans une autre pièce ou de s'asseoir à l'écart pendant un moment. Il ne s'agit pas d'une punition mais de soustraire momentanément l'enfant à l'attention qu'il suscite de la part de ses parents et qui joue comme un renforcement positif que constitue dans ce cas l'attention des parents.

La principale raison qui nous fait recommander ce temps de retrait est que, bien pratiqué, il permet d'éviter de recourir à des mesures punitives. C'est tout à fait en accord avec une approche fondée sur les valeurs car le but recherché est de sortir du cycle de l'échec, de la dévalorisation, des reproches, du ressentiment ou du désir de revanche. Très vite du reste, cette méthode devient superflue dans la mesure où l'enfant a commencé à réfléchir à son propre comportement, a développé une certaine conscience de l'environnement social et se montre capable d'effectuer de meilleurs choix. Ce Temps de Retrait fondé sur les valeurs peut être appelé un « Temps de Réflexion ».

Le Temps de Réflexion est efficace dès 18 mois. Il peut durer de une à quinze minutes mais jamais au-delà, afin de ne pas éveiller de sentiment de ressentiment qui réamorcerait un cycle de négativité.

Une manière d'aborder ce Temps de Réflexion est de dire à l'enfant : « on est en famille pour être heureux ensemble. Parfois nous nous donnons du bonheur et parfois de la peine. Dans ce cas, il vaut mieux réfléchir à ce que l'on peut faire à la place. Donc, à partir de maintenant, quand l'un de vous perturbera les autres, votre père ou moi, nous vous donnerons un signal (choisissez un signal ou un mot). Cela voudra dire que vous irez vous asseoir là-bas pendant (X) minutes pour prendre un petit Temps de Réflexion ; vous utiliserez ce temps pour réfléchir à ce que vous pourriez dire ou faire qui constituerait pour vous et pour la famille une meilleure solution que le chahut ou le désordre que vous aviez adoptés. »

Pour les jeunes enfants, vous pouvez disposer dans un coin un « Ours Calme » qui « aidera » l'enfant à réfléchir. Au début, faites en sorte que l'enfant reste assis une minute puis essayez d'aller jusqu'à trois ou cinq minutes. Pour en faire un moment moins effrayant, pratiquez aussi un Moment de Réflexion quand les enfants se sentent bien. Conduisez-les par la main dans le lieu réservé à cet effet qui ne sera pas trop éloigné du lieu où ils se trouvent et qui sera suffisamment éclairé. Pratiquez l'exercice de se remplir de paix ou l'exercice de la bulle d'amour rose. Soyez, vous-même calme plutôt qu'en colère à ce moment-là.

Pour un adolescent, sa chambre constitue souvent le meilleur lieu de Réflexion. On peut commencer par trois à cinq minutes. Quand l'adolescent commence à devenir rude, proposez-



lui : « tu sembles un peu énervé, voudrais-tu prendre quelques minutes pour te calmer ? ». Ou encore : « Que dirais-tu de quelques minutes dans ton « refuge de paix » ? »

Il est important de proposer à l'enfant le Temps de réflexion dès que vous notez une conduite inappropriée et en tout état de cause avant de vous énerver. Le Temps de réflexion devrait dépendre de leur comportement et non pas de votre humeur. En restant calme, vous leur permettrez de s'exécuter beaucoup plus facilement.

Au retour de son Moment de Réflexion, aidez l'enfant à trouver un comportement alternatif : « As-tu trouvé un moyen de faire qui soit plus agréable ? Qu'est-ce qu'il aurait été possible de faire au lieu de frapper ton frère ? »

« As-tu réfléchi à une autre manière de t'y prendre ? »

Faites une remarque positive sur l'alternative proposée par l'enfant. Prenez-le dans vos bras ou faites-lui un grand sourire.

Il est étonnant de voir les merveilleuses solutions que peut proposer un enfant dès deux ans !

## Communiquer

Si les parents en ont le temps, il est bon d'apprendre aux enfants à communiquer lorsqu'ils sont en conflit. Cela les aide à exprimer leurs sentiments, à apaiser la situation et à générer des solutions gagnant-gagnant. Cela permet aussi aux parents de sortir de la position de juge.

Asseyez-vous avec eux et commencez ainsi : « *Je n'aime pas que vous vous battiez ni que vous vous insultiez. Ce serait mieux d'utiliser des mots pour dire comment vous vous sentez et ce que vous souhaitez obtenir de l'autre... Marc, commence : dis à ta sœur comment tu te sens.... Anne, qu'a-t-il dit ? ... C'est bien de pouvoir exprimer ce que tu ressens... Marc, qu'a dit ta sœur ? ... Eh bien, vous avez tous les deux bien écouté. Maintenant, Marc, explique à Anne ce qui ne te plaît pas dans ce qui s'est passé entre vous... A ton tour, Anne... Marc, que voudrais-tu que fasse Anne à la place de ce qu'elle a fait et que tu n'aimes pas ?... Anne, peux-tu répéter ce qu'a dit Marc ?... A ton tour, Anne, que voudrais-tu que Marc fasse à la place ?... Marc, qu'a dit Anne ? Parfait. Etes-vous d'accord tous les deux pour faire cela ? »*

S'ils ne le sont pas, ils seront encouragés à trouver une autre solution. Proposez-leur une durée de mise en pratique, relativement courte, afin qu'ils réussissent dans leur changement de comportement. Et à l'issue de cette période, dites-leur à tous deux, ce qui vous plaît tout particulièrement dans ce qu'ils ont réalisé.

En résumé, vous aurez à demander à chaque enfant alternativement :

« *Que ressens-tu ?* »

Chaque enfant écoute ce que l'autre exprime et est capable de le répéter précisément.

« *Que voudrais-tu que (l'autre enfant) ne fasse plus ?* »

Chaque enfant écoute ce que l'autre exprime, il est capable de le répéter.

« *Que voudrais-tu qu'il fasse ?* »

Chaque enfant écoute ce que l'autre exprime, il est capable de le répéter.

« *Etes-vous d'accord pour faire cela, tous les deux ?* »

N'oubliez pas de les féliciter à la fin.

