

## **Atelier parental : « être parent, tout un travail ».**

Le document que vous avez entre les mains est le fruit d'ateliers parentaux animés par l'ASBL « L'autrement dit » entre le 11 octobre et le 13 décembre 2013 et entre le 14 mars et le 2 juin 2014. L'objectif de ce projet est de donner aux participants des outils concrets sur base de leurs difficultés et questionnements afin de prévenir les conflits et de construire des repères pour les parents. C'est le fruit de ces différents ateliers que nous avons ici rassemblé et classé en fonction de la thématique abordée.

1. Tenir
2. L'école
3. Les technologies de l'information et de la communication
4. L'estime de soi
5. L'étiquette
6. La coopération
7. L'autonomie
8. La sanction
9. La gestion des émotions
10. La résolution de problèmes persistants

Comment ces outils ont ils été pensés ? Nous nous sommes rendus compte durant les ateliers, que le contenu était particulièrement riche et qu'il n'était donc pas toujours facile de se remémorer tout ce qui avait été abordé ni de garder une trace écrite. De plus, il est arrivé que certains participants manquent un atelier. Il était donc important qu'ils puissent être au courant de ce qui a été discuté en leur absence. C'est pourquoi, nous souhaitons donner aux parents un écrit sur lequel ils pourraient s'appuyer par la suite afin de réactiver ce qui avait été abordé. Nous souhaitons également que cela puisse servir d'outil pour des parents qui n'auraient pas eu l'occasion de suivre les ateliers.

Nous avons dès lors créé un outil qui pourrait être utilisé au quotidien. L'outil se divise donc en deux parties. Premièrement un résumé des rencontres et ensuite des fiches qui ramènent de manière illustrée à ce résumé. Nous avons imaginé ces fiches pour qu'elles puissent être accrochées sur un frigo, conservées à portée de main dans un sac, glissées sous l'oreiller d'un enfant,... Des parallèles entre les deux parties de l'outil seront également développés par le renvoi au numéro des fiches.

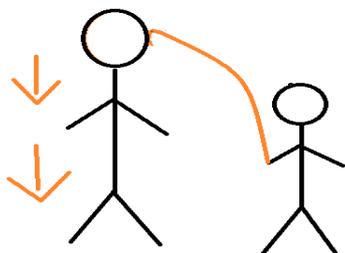
Bonne lecture.



## Tenir

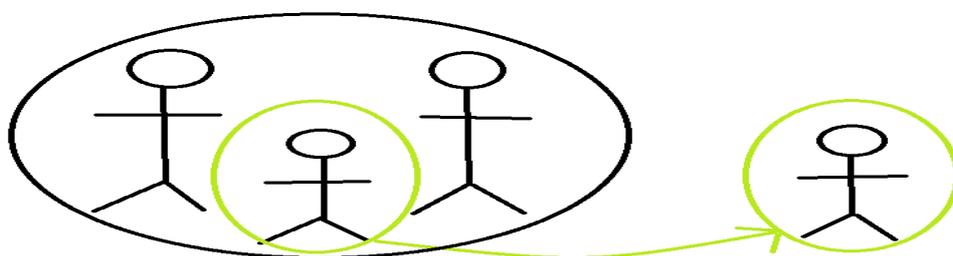
**Autorité = obtenir = Tenir** (fiche n°1)

### La technique de l'hameçon (fiche n°2)



Les enfants vont essayer de faire descendre les parents de leur position pour qu'ils soient tous au même niveau. Or, c'est à ce moment là qu'un « match » se produit entre les deux parties. On va donc essayer qu'il y ait un gagnant et un perdant. Le parent va chercher à gagner par rapport à son enfant. En maintenant sa place d'adulte et en tenant bon face à l'hameçonnage, on va éviter de rentrer dans ce match. **On ne cherche pas à gagner mais bien à rester dans son rôle d'adulte, de parent.**

### Tenir bon ensemble (fiche n°3)

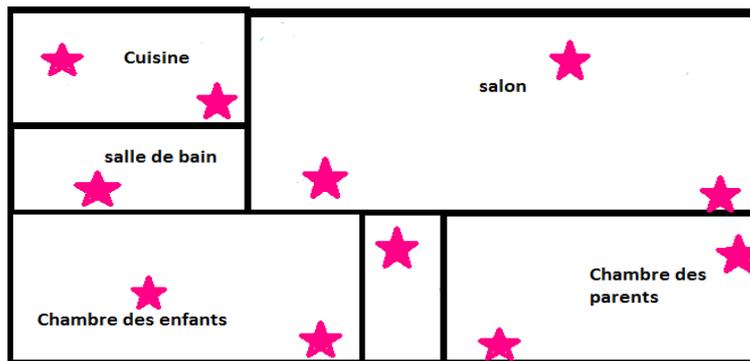


L'enfant a parfois tendance à prendre une place qui n'est pas toujours la sienne. C'est ainsi que l'enfant va essayer de se positionner entre ses deux parents et bien souvent devenir un sujet de dispute. Attention, dans ces moments-là, à veiller à le remettre à sa place, afin qu'il ne soit plus une source de conflit. Pour cela, **c'est indispensable de tenir bon ensemble.** Les enfants doivent sentir l'unité des parents. Il est indispensable de ne pas contredire l'avis de l'autre. On suit l'avis de l'autre et si on n'est pas d'accord, on en discutera après entre parents.

### La notion de territoire (fiche n°4)

La notion de territoire est importante pour les jeunes. Les petits ont tendance à mettre leurs jeux partout, c'est leur manière d'investir le territoire. C'est pareil avec les ados. Ils rentrent de l'école et déposent leurs affaires un peu partout dans la maison. Il faut apprendre à recadrer le territoire. Le plus dur, c'est le territoire sonore. Ils rentrent, allument la télé dans une pièce, la musique dans une autre,... Si on ne veille pas à la pollution du territoire, on va

vivre dans le stress. On a besoin de sécurité, de règles.



★ = affaires des jeunes.

Pour éviter l'envahissement du territoire, on peut utiliser une méthode qui consiste à prendre une caisse dans laquelle on met toutes les affaires que l'on trouve et qui traînent. Au début, les enfants ne vont pas y faire attention mais les jeux ou habits vont disparaître au fur et à mesure et donc ça va les pousser à réagir, les responsabiliser.

Quand ils voudront récupérer quelque chose, on va pouvoir négocier.

**Exemple :** Quand tu voudras récupérer ce jeu, tu m'en donneras deux en échange. Attention aussi à ne pas tout donner tout de suite. Plus on prend le temps de le faire, plus ça le fera réfléchir.

**Exemple :** Quand tu auras trouvé une alternative, je te donnerai le pull que je t'ai confisqué.

Tenir une nouvelle règle (fiche n°5)



1 : Période stable qui représente la situation de base. A un moment, on décide d'instaurer une nouvelle règle.

2 : Période de changement, de réaction à cette nouvelle règle.

3 : Au bout d'un certain temps, la règle va être acceptée et donnera lieu à une nouvelle stabilité.

**Il faut donc tenir bon lors de l'application d'une nouvelle règle car, cela va provoquer une période de perturbation qui donnera lieu à un nouvel équilibre une fois que la règle sera intégrée.**

## L'école

L'école se trouve entre la famille et le monde. Elle peut servir aux parents de baromètre pour prendre la température (fiche n°6). Quand ça ne va pas à l'école du point de vue des résultats ou du comportement (points qui baissent ou qui augmentent), il faut y être vigilant. C'est le signe de quelque chose et cela mérite donc toute notre attention.

### Difficultés scolaires (fiche n°7)

Quand le jeune rencontre des difficultés à l'école tel qu'un échec scolaire, il peut en être malheureux. Dans ce cas, la sanction n'a pas de raison d'être car, le jeune vit déjà ses résultats comme une sanction. Le rôle du parent va être d'essayer de faire baisser la pression.

#### → Faire baisser la pression

- Nommer nos inquiétudes

C'est important de pouvoir renvoyer à l'enfant ce que l'on ressent par rapport à ses notes. On pourrait lui dire : « Moi, je suis inquiet. J'ai peur que tu ne sois pas bien. Veux tu un coup de main ? » ou « Ça a l'air difficile pour toi ».

- Remettre à niveau (fiche n°8)

Si un jeune est vraiment dépassé du point de vue scolaire, qu'il a des échecs partout et aucun cours en ordre, c'est alors au parent de l'aider. Il peut à certains moments faire à la place du jeune. Quand les jeunes sont débordés, il faut les aider afin de les remettre à niveau.

**Exemple** : Photocopier les cours d'un autre élève.

Cette méthode s'applique à d'autres domaines comme le rangement de la chambre. Si tout est en désordre, un jeune ne saurait pas se mettre en ordre de lui-même.

**Exemple** : Aider le jeune à ranger sa chambre pour qu'il y voit plus clair.

On insiste bien sur la notion de temps en temps. Cela ne veut pas dire faire tout le temps à la place, mais l'aider à certains moments afin que par la suite, il puisse le faire de lui-même.

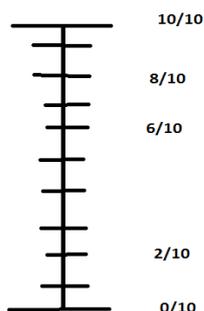
- Technique des échelons (fiche n°9)

Un jeune qui a une moyenne de 2 peut se dire que son idéal est de 8. Dans un premier temps, on peut diminuer la pression en se visant 6. On va également procéder par pallier.

**Exemple** : « Si tu passes d'une moyenne de 2 à 3 c'est déjà mieux ». Et ainsi de suite.

Cela évite le découragement du jeune et la pression de devoir passer directement de 2 à 6.

On peut faire la même chose pour le comportement. « Combien de temps sans avoir de remarques ? », « Pendant cette semaine, essaye d'en avoir moins que la semaine précédente ». S'il régresse, on peut lui rappeler qu'avant il faisait mieux pour lui montrer qu'il en est capable.



## Les TIC (Technologies de l'Information et de la Communication)

Le constat de départ est qu'en 2013, il est difficile de vivre sans ces TIC (surtout la télévision ou l'ordinateur). Le risque, si on essaye d'en couper totalement nos enfants, c'est qu'ils vont se retrouver en marge de la société. Ils pourraient donc avoir des difficultés d'intégration. Ce qu'il faut retenir comme pour beaucoup de domaines c'est que c'est l'excès qui nuit. Il faut donc arriver à trouver un juste milieu.

### Le modèle 3-6-9-12 (fiche n°10)

- **0-3 ans : pas d'écran.** Car à cet âge, c'est le canal sensorimoteur qui doit être privilégié. Les enfants de cet âge ont besoin de toucher, de sentir, de mettre en bouche. Or, la télévision ne met en action que la vue. En plus, à cet âge, l'enfant est en lien fort avec ses parents et en particulier avec sa maman. Il va donc ressentir les énergies de celle-ci. Si la maman ressent une angoisse devant un film, l'enfant va également la ressentir.  
Programme TV adéquat aux tout petits : les Télétubies car répétition des événements qui ne stressent pas l'enfant.
- **3-6 ans : 1/2 heure par semaine.** Au cours de cette demi-heure, il est important que le parent accompagne l'enfant. En effet les informations qu'il va recevoir à travers les TIC vont couvrir ses émotions.  
**Exemple** : Pendant le journal, l'enfant va entendre parler de choses dures. Il va donc éprouver un sentiment de stress, de peur,... Mais il voit que ses parents ne réagissent pas de la même manière que lui et il pourrait à ce moment renier ses émotions. Cette négation peut à terme entraîner des perturbations chez l'enfant.  
A cautionner : des dessins animés (cailloux, tchoupi, Franklin, mimi,...). !!!! pas d'internet !!!!.
- **6-12 ans : 1 heure d'écran (TV/ordi/jeux vidéo).** A cet âge, on peut commencer l'ordinateur mais cela doit obligatoirement être accompagné. A la télé, privilégier les émissions éducatives, qui apprennent quelque chose à l'enfant (« c'est pas sorcier », « il était une fois l'homme », les reportages animaliers,...). Lorsque l'enfant réclame plus de télé, on peut veiller à favoriser la lecture.
- **12 ans et plus : 1 à 2 heures** par jour d'écran.

A travers les médias, les enfants vont s'identifier aux grands. Cela entraîne que l'enfance se termine trop vite. Il faut donc veiller à ce que les enfants, même au delà de 12 ans continuent à avoir des occupations qui les maintiennent en enfance.

## L'estime de soi (fiche n°11)

Dans l'estime de soi, il y a 3 critères :

- ce que je pense de moi
- ce que les autres me disent ou me renvoient
- ce que je suppose que les autres pensent de moi

Dans nos sociétés, on a tendance à plutôt favoriser les deux derniers critères. Or, afin de favoriser l'estime de soi chez les enfants, il est intéressant d'agir sur le premier. C'est à dire que les enfants arrivent à s'estimer eux-même. **L'estime de soi, c'est arriver à développer ce que je pense et non ce que les autres pensent de moi.**

L'âge clé pour favoriser cette estime est aux environs de 8-12 ans. C'est la période de latence, période des bandes, de la notion d'appartenance. A cet âge, les enfants sont très sensibles à ce que les autres pensent et surtout à ce qu'ils supposent.

Un outil pour travailler l'estime de soi : le compliment descriptif (fiche n°12). Or, on a tendance à utiliser le compliment évaluatif.

**Exemple** : Un enfant nous montre un dessin où on ne voit que des « craboutchas ». On va avoir tendance à dire : « c'est beau », « ce sont des belles couleurs », « c'est bien », « c'est une belle poule »,...

Or, peut-être que, l'enfant trouve son dessin raté ou qu'il n'a pas du tout dessiné une poule. En utilisant le compliment évaluatif, l'enfant va nier ce qu'il pense de son dessin et dépendre de l'avis de l'autre. Car en effet, l'enfant a ses propres critères. Il faut donc apprendre à faire un compliment qui ne soit pas évaluatif mais descriptif. Il s'agit de juste dire ce qu'on voit.

**Exemple** : On pourrait alors dire à l'enfant « tiens tu as utilisé des couleurs ». Ou plutôt que de dire « Tu as une belle écharpe » on pourrait dire « Tiens tu as mis une écharpe rouge ».

Techniques pour faire des compliments descriptifs :

- « J'appelle ça ... »  
**Exemple** : Plutôt que dire « T'as fait tes lacets tout seul. C'est bien t'es un grand garçon » on pourrait dire « J'appelle ça de la débrouillardise ».
- Faire appel à un tiers. C'est à dire parler de ce que l'enfant a bien fait au téléphone ou a une amie.  
**Exemple** : A son autre enfant en parlant de son ado : « Je trouve qu'elle est bien habillée aujourd'hui ».
- Rester impersonnel. Cela donne la possibilité à la personne qui est concernée par ce compliment de se nourrir seule de ce que l'on dit.  
**Exemple** : Un ado a rangé la cuisine. On peut dire en rentrant dans la pièce : « Il fait propre ici ».

Une phrase assassine pour l'estime de soi : « Tu vois quand tu veux » (fiche n°13). Car en disant cette phrase, on suppose que les autres fois, il ne voulait pas.

**Grâce au compliment descriptif, on va nourrir le positif et c'est ce qui va donner aux enfants l'envie d'avancer.**

## L'étiquette (fiche n°14)

Si l'on dit à un enfant tous les jours qu'il est lent, il va l'intégrer et devenir lent. En plus, certains signes vont parfois attester de ce que l'on nous renvoi.

**Exemple** : un enfant qui entend sans cesse « T'es nul en math » va prouver qu'il est en effet nul.

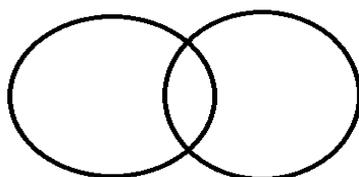
Comment est-ce que l'on va pouvoir renverser le processus ?

Le corps va avoir tendance à prendre mémoire de l'étiquette qu'on lui donne. C'est donc difficile de changer cette étiquette. Nous pouvons reconnaître cette difficulté « Oui c'est vrai que c'est difficile pour toi les mathématiques ». Mais à côté de cela, mettre l'accent sur ce qui valorise l'enfant.

1. Lui rappeler ses capacités dans le passé: « Tu te souviens avant, en math, tu avais toujours 8 ».
2. Montrer les choses qui fonctionnent.
3. L'empathie : « C'est pas facile de faire des maths surtout quand on pense qu'on est nul ». Ça ne veut pas dire qu'on excuse et qu'on accepte que l'enfant ne fasse plus rien. « C'est difficile pour toi mais j'attends quand même que tu étudies tes formules ». Car, sinon, l'enfant va adopter un comportement qui correspond à l'étiquette qu'on lui a donnée.

Il faut aussi montrer à l'enfant qu'il peut changer les choses sans toutefois lui dire « Tu vois quand tu veux ». On peut pour cela avoir recours à la description « T'as eu un 7 en math ».

## La coopération (fiche n°15)



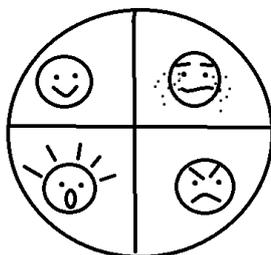
Intérêt de l'enfant

Consigne de l'adulte

Il faut que l'intérêt de l'enfant et la consigne de l'adulte se rejoignent. Pour cela, il faut donner le choix à l'enfant.

**Exemple** : Plutôt que de dire « C'est moi qui choisis les habits, tu ne sais pas t'habiller », on pourrait dire « Si tu veux mettre cette robe à fleurs, il te faut un dessous uni. Lequel est-ce que tu choisis ? ».

Le choix va entraîner la notion de coopération. En effet, les enfants, naturellement, vont souhaiter que l'on fasse tout à leur place. Or, il est indispensable de leur apprendre à coopérer afin qu'ils fassent leurs propres expériences. De plus, l'autonomie va favoriser l'estime de soi, la débrouille. Plus un enfant fait par lui-même, plus il sera entreprenant par la suite. Cependant, pour que cela se passe au mieux, il est important de faire comprendre à l'enfant qu'il peut rater (fiche n°16).



Quand l'enfant échoue, il faudra être prêt à l'accompagner dans son émotion. Lui dire « c'est pas grave » va l'amener à nier son émotion. On ne rejoint pas l'enfant là où il est car lui considère peut-être que c'est grave. Pour aider l'enfant à exprimer ses émotions, on peut utiliser une roue des sentiments.

**Exemple** : Sur un carton on dessine la roue comme ci-dessus. Chaque personne de la famille a une pince à linge qu'il peut positionner sur la roue en fonction de comment il se sent.

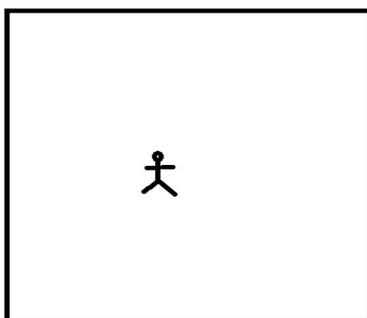
Coopérer c'est différent d'obéir. Avec la coopération, l'enfant est avec vous, tandis qu'en obéissant, l'enfant se retrouve seul. En général on est dans des consignes pour contrôler son enfant : « Fais ci », « Fais ça »,... Coopérer va aider l'enfant à être dans le coup, qu'il soit avec et qu'il ne subisse pas. L'intérêt est qu'il devienne acteur.

A certains moments, on est moins disposé à laisser l'enfant coopérer notamment quand nous n'avons pas le temps. Par exemple, un enfant qui essaye de faire ses lacets le matin alors qu'on est en retard. On peut lui dire « C'est dur, hein, de faire ses lacets. Mais aujourd'hui je suis pressé et donc je vais les faire à ta place ».

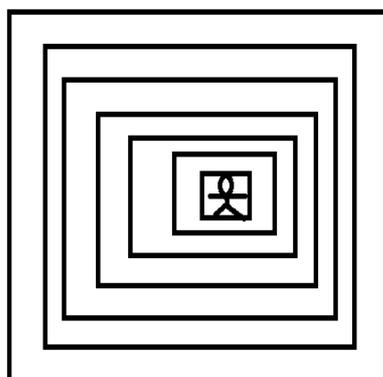
## L'autonomie

Pour travailler l'estime de soi, on peut aussi travailler l'autonomie. L'enfant, en fonction de son âge, a besoin de faire ses expériences. Il va en ressentir une grande fierté. De plus, moins on freine un enfant, plus ça lui donne de l'initiative et moins il aura peur dans la vie. Attention, cela implique quand même de mettre toutes les balises nécessaires à sa sécurité. On a intérêt à laisser l'enfant circuler un peu dans le cadre, qu'il devienne un peu plus autonome. **Il faut toujours un cadre mais au fur et à mesure que l'enfant grandit, on va pouvoir adapter ce cadre** (fiche n°17).

**Exemple** : Cadre trop grand dans lequel l'enfant va se sentir en insécurité.



**Exemple** : L'enfant est dans un cadre qui évolue en fonction de son âge et de sa maturité, mais qui lui laisse assez d'espace pour une certaine autonomie.



Laisser l'enfant autonome signifie néanmoins de veiller à sa sécurité. Il est important d'avoir en tête qu'éduquer c'est prendre des risques (fiche n°18).

**Exemple** : Vers 8-9 ans, on peut laisser un enfant seul à la maison avec un numéro de contact. C'est à adapter en fonction de sa débrouillardise et de sa maturité...

Quand on teste cette autonomie, ne pas hésiter de renvoyer à l'enfant qu'on est fier de lui et qu'il peut être fier de lui même. C'est une manière de complimenter l'enfant. Dans les compliments attention également à utiliser le « JE ».

**Exemple** : Tu as fait un gâteau tout seul et la cuisine est bien rangée. Je suis fier de toi.

## La sanction (fiche n°19)

Par la sanction, le parent va avoir l'impression d'avoir plus de pouvoir sur son enfant, d'être plus puissant. On se sent mieux quand on punit car on a l'impression de contrôler. Ça nous rassure. Or, par la punition, on va chercher à rentrer en compétition avec l'enfant. On va vouloir gagner en le sanctionnant.

Donc pour qu'une sanction soit efficace, elle doit être:

- En lien avec les faits commis.

Un enfant ne va pas comprendre une sanction si elle lui est imposée alors qu'il n'y a pas de lien avec ce qu'il a fait.

**Exemple** : Un ado vole le vélo de sa sœur. Comme sanction, on lui confisque son GSM. Suite à cela, le garçon fait une colère et casse la porte de sa garde robe. La réaction de la maman a été « Tu auras une porte à Saint Nicolas ».

Ce qui ne marche pas ici, c'est qu'au début, il n'y avait pas de lien entre le fait commis et la sanction. Vol de vélo -> GSM confisqué. L'enfant risque de ne pas comprendre cette sanction et donc de ne pas l'accepter puisqu'il n'y a pas de logique.

- Réparatrice.

La sanction quand elle est réparatrice permet de diminuer la culpabilité. Car en lui, le jeune se sent coupable. La réparation lui permet aussi de baisser cette charge de culpabilité. Cette sanction peut être basée sur ce que l'enfant propose. Il faut parfois l'aider à ce qu'il trouve lui-même une réparation en lien avec les faits commis.

**Exemple** : Plutôt qu'avoir une porte à Saint Nicolas, on aurait pu dire « Tu réparas la porte avec papy et comme il a pris du temps, tu l'aideras aussi pendant deux jours ».

- Réfléchie.

Si on a pas d'idée dans l'immédiat, on peut postposer la sanction. Premièrement, on rappelle la règle : « Ici, on ne prend pas les affaires des autres sans les demander. Ça, je ne laisse pas passer. La prochaine fois, j'interviens ». L'enfant est donc au courant de ce qu'il risque et si il le refait, il agit en connaissance de cause. De plus, ça permet au parent de ne pas agir dans l'impulsivité et de réfléchir à une sanction adaptée pour la fois suivante.

Un autre conseil : remplacer le « si » par le « quand ». Cela permet de maintenir un lien (temporel) mais aussi éviter d'entrer dans une relation de chantage.

**Exemple** : « Quand tu auras présenté tes excuses à ta sœur, je serai d'accord de réfléchir à comment réparer la porte ».

## La gestion des émotions

Durant l'enfance, la partie du cerveau qui gère l'affectif et les émotions est particulièrement active. Or, les enfants vont avoir tendance à mélanger toutes les émotions auxquelles ils sont confrontés. Le rôle de l'adulte va alors être de l'aider à dissocier les émotions qu'ils ressentent (fiche n°20).

**Exemple** : On est au magasin avec notre enfant et on décide de lui offrir un petit cadeau. L'enfant va alors ressentir une grande montée de joie. S'il ne sait pas identifier ce qu'il est en train de vivre, il est possible que l'enfant se mette à pleurer ou à faire une crise alors qu'on fait quelque chose qui lui procure du plaisir.

Comment peut on alors aider l'enfant ?

### 1. Considérer notre propre émotion :

Il faut dans un premier temps prendre conscience de ce que l'on ressent. Avant d'agir, c'est bien de sentir ce qui se passe en nous, se connecter à notre propre émotion. L'urgence, face à un enfant qui est dans l'émotion est de faire baisser la pression. Pour cela, il faut que l'on puisse nous-même traduire nos émotions.

**Exemple** : Un enfant est en train de jouer dans le jardin. Tout à coup, il tombe. La réaction du parent qui observe cette chute va être de se fâcher alors que ce qu'il a ressenti au fond de lui, c'est de la peur.

### 2. Accueillir, écouter l'émotion de l'autre :

Comment recueillir cette émotion ?

L'écoute silencieuse va permettre à l'enfant de trouver la solution lui-même. Souvent, en tant qu'adulte, on va chercher à boucher les silences mais cela empêche l'enfant de réfléchir par lui-même.

On peut également nommer l'émotion que l'on perçoit chez l'enfant pour l'aider à en faire autant.

**Exemple** : « T'as le droit d'être en colère ».

## NON mais....(fiche n° 21)

Quand on dit « NON, je ne suis pas d'accord ! » on peut dire à l'enfant ce qu'il peut faire à la place. Car un enfant en colère peut être hors de lui.

**Exemple:** « Ta colère est normale, **non** tu ne peux pas tout casser **mais tu peux** aller shooter dans un ballon pour te défouler ».

**Exemple** : Non, on ne regarde pas la télévision maintenant mais tu peux lire un livre.

On peut aussi remplacer le « NON » par OUI quand.....

**Exemple** : « Je peux regarder la télévision ? » « Oui quand tu auras fini tes devoirs. »

## Résolution de problèmes persistants (fiche n°22)

6 étapes à respecter afin que cela se passe pour un mieux.

**Exemple** : Un ado qui a beaucoup de mal pour se lever. Du coup, tous les jours, le début de journée se passe dans la tension. Ce problème est récurrent et les parents aimeraient trouver une solution pour que cela se passe au mieux pour tout le monde.

1. Choisir un moment adéquat afin de s'arrêter et d'être entièrement disponible. Cela peut être un moment convivial.

**Exemple** : A 16 heure, on mange une glace ensemble, et on prend le temps de discuter.

2. Exprimer les difficultés de l'enfant.

**Exemple** : « Je vois bien que le matin, tu veux rester au lit. C'est difficile pour toi de te lever. »

3. Exprimer ses propres difficultés.

**Exemple** : « Le matin, je suis stressée car je sais que je vais devoir crier. »

4. Faire la liste des solutions. Attention à tout écrire même si on n'est pas d'accord.

**Exemple** : « On arrive en retard à l'école, on se lève à 6 heure 30,... »

5. On choisit ensemble la solution que l'on veut tester (il s'agit de coopérer).

6. Prendre un rendez vous pour faire le bilan. On essaye une semaine et vendredi, on voit ce qui a fonctionné.

On peut essayer cette méthode dès 5/6 ans.

### **Bonus** (fiche n°23):

Dites vous bien qu'il n'est jamais trop tard. Vous pouvez toujours faire marche arrière, fixer une nouvelle règle, revenir sur ce que vous avez fait,... Vos actes ne sont pas définitifs et figés. Vous avez toujours la possibilité de réagir. Vous aussi vous avez droit à l'erreur !