

Marion Sarazin
avec la participation de Sophie Oubraham

Objectif 100 % plaisir d'être parent grâce à PNL

LES CLÉS POUR ÉDUIQUER DANS LA BIENVEILLANCE
ET L'HARMONIE

Dessin de Rachid Marai

Couverture : Studio Dunod
Illustration de couverture : Adobe Stock

© InterEditions, 2020
InterEditions est une marque de Dunod Editeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-72-962194-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction – Le métier de parent est un des rares que nous devons exercer sans formation ; vous avez besoin d'outils et de méthodes, l'objectif de ce livre est de vous en donner

7

Partie I

Premier temps, je règle les conflits existants

- | | |
|---|----|
| 1. Solutionnez sur le vif les situations de conflits | 15 |
| 2. Développez votre flexibilité | 53 |
| 3. Apaisez les émotions et les comportements extrêmes des enfants | 77 |
| 4. Assainissez la jalousie et la rivalité entre enfants | 99 |

Partie II

Deuxième temps, je fais en sorte qu'il n'y ait plus de conflit

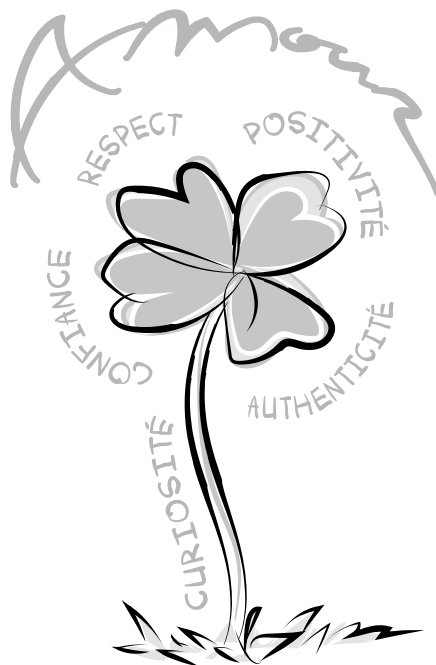
- | | |
|---|-----|
| 5. Optimisez votre communication | 119 |
| 6. Obtenez la coopération des enfants : motivez au lieu d'imposer | 147 |
| 7. Développez l'estime de soi de vos enfants | 179 |
| 8. Augmentez votre seuil de tolérance à la colère | 209 |

Partie III

Fort de mes réussites, je deviens le parent que je rêvais d'être

9. Optimisez votre système d'éducation ; affermissez vos valeurs	237
10. Cas pratique : Transformez les devoirs en un moment partagé agréable	259
11. Éduquez avec le sourire en situation extrême : l'exemple du confinement	267
Conclusion – Éduquer avec le sourire : une éducation positive et bienveillante ; un climat familial apaisé pour des enfants épanouis, confiants en eux et dans la vie	287
 Pour en savoir plus : des clés pour comprendre pourquoi le métier de parent est difficile	291
 Pour en savoir plus : les positions de perception chez les enfants	297
 ♪ Et si vous lisiez ce livre en chansons ?	305
 Si vous voulez retrouver... Table des exemples et des méthodes	309

À mes fils



Introduction

Le métier de parent est un des rares que nous devons exercer sans formation ; vous avez besoin d'outils et de méthodes, l'objectif de ce livre est de vous en donner

VOUS MENIEZ UNE VIE DE JOYEUX CÉLIBATAIRE, seul(e) ou à deux, et un jour vous avez eu envie d'être parent vous-même. Le désir d'enfant a surgi, très puissant. Vos enfants sont nés et vous étiez comblés par leur naissance ! Et puis la réalité s'est avérée quelque peu différente de ce que vous aviez imaginé. Entre vos espoirs, vos rêves et votre vécu, vous constatez un écart parfois très important. Vos enfants se conduisent d'une façon que vous jugez souvent difficile à supporter. Par exemple, vous vous apercevez avec stupéfaction que vos chers bambins n'ont pas du tout l'intention de faire des choses qui vous semblent absolument nécessaires, telles que manger, dormir ou se laver ! Vous vous sentez désarmé(e), impuissant(e), fatigué(e). Des conflits éclatent. Vous vous mettez en colère. Vous dites des choses

que vous ne vouliez pas dire comme « tu es nul ». Vous faites des choses que vous ne vouliez pas faire : vous hurlez, tapez... Malgré tout l'amour que vous portez à vos enfants, vous éprouvez des doutes et de la frustration. Vous êtes perdu(e).



La cause de votre désarroi réside dans le fait qu'il s'agit d'une expérience totalement nouvelle pour vous. Le métier de parent est sans doute le plus difficile au monde : un de ces rares métiers que vous devez exercer sans aucune formation¹. Certes, vous avez le modèle de votre propre éducation. À présent que vous êtes adulte, vous portez un jugement sur ce modèle. Selon que vous le considérez bon ou mauvais, vous agissez comme vos parents ou vous faites exactement l'opposé. Mais dans les deux cas vous restez sous l'influence de vos modèles parentaux. Faute de formation, vous ne disposez pas d'une palette de choix d'outils suffisante pour éduquer vos enfants. **Et si vous êtes tout le temps happé(e) par les conflits, vous ne pourrez, ni profiter de ce magnifique rôle que la vie vous a offert, ni devenir le parent que vous rêvez d'être.**

Qui suis-je ? Mère de trois garçons, j'ai été enfant à l'époque des « parents rois ». En cherchant à surmonter les traumatismes de mon enfance, j'ai trouvé comment élever mes fils avec le sourire.

Je viens d'une famille bourgeoise dysfonctionnelle et j'ai souffert de l'éducation que j'ai reçue. Avec le recul, je me rends compte que trois facteurs pouvaient expliquer ce dysfonctionnement. Le premier est le contexte social. J'ai passé mon enfance avant mai 1968. C'était la période des « parents rois » et des enfants considérés comme les « faire-valoir des parents ». Le second facteur tient aux difficultés personnelles de chacun de mes parents. La troisième raison est que mes parents ne savaient pas comment faire. L'éducation des enfants n'était pas un sujet à la mode, ils ne disposaient pas d'outils et de méthodes pour les aider. Ils copiaient allégrement les modèles de leurs propres parents, même s'ils critiquaient ces modèles par ailleurs.

J'ai beaucoup travaillé sur moi pour surmonter les traumatismes d'une éducation mal vécue. Je me suis formée à la psychologie et à une approche de développement personnel, la PNL² avec son chef de file actuel, Robert Dilts ; il

1. Pour ceux qui veulent en savoir plus, voir en fin d'ouvrage, page 291 : « Des clés pour comprendre pourquoi le métier de parent est difficile ».

2. Voir page 18.

m'a inspiré par son enseignement clair, dispensé avec talent et cœur. J'ai été conquise par les caractéristiques positives et pragmatiques de cette discipline et l'efficacité de ses méthodes. J'ai eu la chance d'apprendre la PNL en même temps que j'élevais mes trois jeunes garçons. La PNL m'a aidé à réfléchir aux comportements que je voulais encourager chez mes enfants et m'a donné des outils sur la façon de le faire de manière la plus « élégante » possible. Pour que mon expérience puisse servir, dès 2002, j'ai créé mes premiers ateliers de coaching parental. Puis j'ai décidé de partager avec vous ces outils dans ce livre.

Je vous présente dans ce livre d'autres méthodes d'éducation que les critiques, les disputes, les argumentations sans fin, les cris, les punitions, la peur, l'intimidation, les menaces, le chantage et les coups ou le laxisme et le laisser-faire. **Les méthodes que je préconise sont tout à fait applicables quel que soit le degré de désarroi, de frustration et de fatigue que vous pouvez ressentir.**

Ce système d'éducation – avec les moyens de le mettre en œuvre – permet de passer du conflit au plaisir d'être ensemble. Il concilie autorité et permission: il vous permettra d'être souple avec votre enfant, de lui donner des choix, d'autoriser des permissions tout en préservant l'obéissance aux règles qui vous semblent indispensables. Vous y apprendrez comment être flexible à l'intérieur d'un cadre que vous aurez fixé. L'ouvrage vous guidera à travers cette « terre inconnue » qu'est votre enfant. Il contribuera à éliminer tous les conflits qui sont dus à une mauvaise communication avec lui. Vous aurez les moyens de vous assurer à la fois que vous l'avez compris et qu'il a le sentiment d'être compris.

Il est basé sur six valeurs fondamentales: Amour, Respect, Authenticité, Confiance, Positivité et Curiosité.

Pour moi, éduquer un enfant en s'appuyant sur ces valeurs, c'est comme jardiner: s'assurer que le terreau est bien nourri et arroser la graine pour que pousse une magnifique plante. Vous trouverez indiquées, tout au long du livre, les valeurs qu'illustrent plus particulièrement chacune des méthodes concernées.

Bien évidemment, il ne s'agit pas de vous présenter des principes d'éducation ou de règles qui marchent à coup sûr pour être un « bon parent ». Il s'agit plutôt de vous proposer une variété d'outils. Je n'ai nullement la prétention de vous édicter « la loi ». Je suis un parent imparfait qui parle à d'autres parents imparfaits ! Vous pourrez essayer

ces outils et les adapter en fonction de la personnalité de chacun de vos enfants et de votre contexte familial. Si un outil marche avec votre enfant, c'est merveilleux; s'il ne marche pas, essayez un autre outil. Pour vous aider ce livre fourmille de très nombreux exemples concernant les petits enfants comme les adolescents. Ces exemples sont issus de cas réels.

Bien évidemment aussi, ces techniques ne garantissent pas une vie familiale sans remous ni difficultés, tel un long fleuve tranquille. En cherchant à les appliquer, vous serez peut-être frustré(e) : « cela ne va pas assez vite. Je retombe dans mes vieux errements. La force de l'habitude est trop grande ». Il se peut que vous viviez certaines de vos interventions comme « des échecs ». Je pense qu'en matière d'éducation, il n'y a pas d'échec fatal et définitif. Ces soi-disant « échecs » sont simplement des erreurs passagères et temporaires qui ne doivent pas vous remettre en cause vous, en tant que personne. Ils remettent en cause la façon dont vous vous y êtes pris(e) ce jour là. Ces erreurs sont au contraire des apprentissages très précieux car ils vous donnent des pistes à explorer. Demandez-vous simplement comment vous y prendre pour aboutir à un meilleur résultat la prochaine fois. Lorsque vous étiez enfant vous êtes tombé(e) plus de 2 000 fois avant de savoir marcher ! Grâce à la répétition de ces « échecs » vous êtes devenu(e) un(e) expert(e) dans l'art d'utiliser les déséquilibres pour avancer dans la vie. Alors utilisez cette expertise et considérez que chaque expérience, vécue de prime abord comme un échec, est en fait une opportunité pour comprendre et apprendre, une opportunité pour grandir.

Vous êtes courageux (se) et avez l'esprit ouvert puisque vous vous interrogez sur vos méthodes, pensez que vous avez encore des choses à apprendre et testez des nouveaux outils. Vous êtes formidable. Vous vous investissez dans votre rôle de parent. Et c'est réciproque : vos enfants vous éduquent. Devenir parent est une mise à plat et souvent une remise en cause de certaines de vos attitudes, capacités, croyances et valeurs. C'est le moment de réfléchir au type de relations que vous voulez avoir avec vos enfants et une occasion d'apprendre et d'évoluer. C'est un extraordinaire chemin que parents et enfants prennent ensemble.

Comment traitons-nous nos enfants ?

Lors d'un atelier, un père faisait la réflexion suivante : « Nous ne nous comportons jamais avec les collègues de travail comme nous nous comportons avec nos enfants. Avec les collègues, nous faisons des efforts. Nous respectons plus l'adulte en face de nous car il peut se défendre. Alors qu'à la maison nous avons l'impression d'être les maîtres du foyer. Nous pensons que nous allons arriver à nos fins simplement grâce à l'exercice de la force. Je suis content de prendre du recul et de me demander pourquoi je ne me conduis pas de la même façon à la maison qu'au bureau. Paradoxalement, les enfants sont les êtres au monde que nous aimons le plus et ce sont souvent ceux que nous traitons le plus mal. Nous les aimons tant qu'ils devraient être ceux que nous traitons le mieux ! »

Ce livre s'adresse donc avant tout à vous, parents. J'ai choisi de ne présenter que des outils que vous puissiez utiliser. Si les troubles émotionnels et comportementaux de vos enfants nécessitent l'intervention d'une tierce personne, je vous conseille de vous adresser à un thérapeute familial, à un coach ou thérapeute pour enfants. La PNL dispose d'outils qui peuvent aider un enfant ou un parent qui aurait besoin de quelques séances de coaching ou de thérapie.

La philosophie d'éducation exposée dans ce livre s'adresse à toutes les phases de la vie de l'enfant une fois qu'il est sorti de son état de nourrisson. **Ne craignez pas de vous y prendre trop tard. Les enfants réagissent très positivement à cette éducation, même s'ils en ont connue une différente avant.**

Cependant, ce livre peut être très utile également aux proches, grands-parents, oncles, tantes, parrains, marraines, amis, souvent à la recherche de clés pour entourer les enfants avec justesse et soutenir les parents dans leurs rôles d'éducateur. Ils ont souvent une relation affective forte avec les enfants et un désir de bien faire. Il peut aussi être lu par des professionnels de l'enfance : professeurs, maîtres(ses) d'école, directrices de crèches, assistantes maternelles, éducateurs, animateurs de centres, etc. Utiliser les outils de ce livre leur permettra de résoudre les problèmes de fond.

Peut-être vous demandez-vous comment enseigner ces outils à vos enfants, comment faire de la « PNL intergénérationnelle ». Bien sûr vous pouvez expliquer le pourquoi et le comment de telle ou telle méthode à vos enfants. Mais je pense que la meilleure façon de faire

est d'enseigner par l'exemple, même si ce n'est pas toujours facile d'avoir une attitude exemplaire. De nombreux enfants, petits et adolescents, utilisent ces précieux outils et méthodes simplement en observant leurs parents et en les imitant - c'est-à-dire en les modélisant pour employer un terme PNL. Le « coin de Sophie » est le recueil par Sophie Oubraham, mon associée, de témoignages de parents dont les enfants utilisent, malgré leur jeune âge, les outils de la PNL dans leur quotidien. Bravo à ces enfants qui, sans aucune formation, maîtrisent l'art de prendre exemple sur les parents pour progresser.

Maintenant que nous avons fait connaissance, rentrons dans le vif du sujet. Pour faciliter la lecture, j'ai créé des binômes parents/enfants calqués sur des expériences vécues. Ce sont :

- **Camille**, mère de **Louna**, 4 ans, et d'**Emma**, 7 ans,
- **Amanda**, mère de **Margot**, 14 ans,
- **Baptiste**, père de **Clément**, 8 ans, et d'**Alex**, 5 ans,
- **Sandra**, mère de **Jules**, 9 ans, et de **Charlotte**, 3 ans,
- **Noëlle**, mère de **Stéphane**, 13 ans.

Voyons donc ce qui leur arrive et comment leurs aventures et les outils et méthodes que je présente dans ces pages leur permettent – comme ils vous le permettront – d'éduquer avec le sourire, de devenir le parent que vous voulez être, d'élever dans un climat familial apaisé des enfants épanouis, aimants, forts, confiants et résilients.

Partie I

Premier temps,
je règle les conflits
existants



1

Solutionnez sur le vif les situations de conflits

VOS ENFANTS DÉSOBÉISSENT. Ils se disputent. Il y a des cris, des bagarres. Ou bien ils ne vous répondent pas. Vous êtes tendu, énervé. Vous criez, vous vous fâchez. Les affrontements sont nombreux dans votre famille, parfois quotidiens. C'est usant, pesant, difficile à vivre pour vous comme pour eux. Ce chapitre vous donne des outils pour gérer sur le vif les situations de tensions et de conflits. Les solutions proposées sont présentées dans un ordre croissant de complexité.



Dans la première section est exposée la méthode de base pour faire changer tout comportement indésirable lorsqu'il n'y a pas de marge de négociation possible : par exemple, votre enfant frappe, se bat, ment, vole et ce sont des conduites que vous ne tolérez pas. Ou bien votre enfant ne veut pas aller à l'école, se laver ou aller se coucher et ce n'est pas envisageable pour vous qu'il ne le fasse pas. Cette méthode est très simple dans son principe puisqu'il s'agit pour vous de ne poser qu'une question : celle de l'intention positive du comportement.

Dans la seconde section est traité le cas où il est judicieux de prendre en considération le point de vue des deux partis en conflit : celui du parent et celui de l'enfant. Elle requiert de prendre un peu de temps avec votre enfant pour dialoguer avec lui et connaître sa position. C'est une

méthode « gagnant-gagnant » : les résultats de cette méthode sont optimaux, chacun sort gagnant du conflit.



Utilisez la méthode de l'intention positive pour changer les comportements indésirables

Imaginez une situation où le comportement de votre enfant est clairement indésirable. Je vous propose ici une façon d'intervenir qui va lever les obstacles et débloquer les résistances. Elle diffère de celles que la plupart des parents pratiquent et qui ne fonctionnent pas. Voici un exemple de façon non efficace pour un parent de s'interposer :

