

## LES QUALITÉS ET LES HABILITÉS DU PARENT ENTRAÎNEUR

Le modèle d'éducation est l'encadrement démocratique, **du juste milieu proposé par le Parent entraîneur**, qui repose sur une autorité parentale bien définie, mais en même temps sur une communication sensible aux besoins de l'enfant et une supervision ainsi qu'appui affectif et éducatif constant envers celui-ci. Avec ce style d'encadrement, pour la majorité des enfants, la punition ou les conséquences sont rarement requises. L'encadrement démocratique tient compte des découvertes de la psychologie moderne en intégrant l'héritage culturel de l'humanité transmis sous une forme éducative que nous élaborerons.

Ce style se différencie du modèle *autoritaire* présentant des règles rigides où la punition est de rigueur à la moindre défaillance. La communication se présente sous forme d'ordres de l'adulte à l'enfant sans discussion ni respect de son niveau de maturité. La méfiance quant au développement de l'enfant pollue le regard de ce parent.

Volontairement, ce guide se distance du modèle *permissif* centré uniquement sur les besoins de l'enfant sans contrainte. Paradoxalement, le parent qui utilise ce modèle devient irrité et parfois abusif. Ce modèle a généré de nombreux enfants-rois et de jeunes adultes non autonomes. C'est pourquoi, nous rectifions le tir en choisissant le modèle démocratique. Les recherches démontrent que les enfants élevés par des parents démocratiques s'adaptent mieux sur le plan psychologique et ont une meilleure image d'eux-mêmes.

Voici les éléments fondamentaux qui permettent au parent d'actualiser un encadrement.

1. Une bonne capacité de communication affective exprimée par des gestes affectueux, une maturité permettant de faire passer le bien de l'enfant avant le sien, une constance indéfectible.
2. Une fermeté de caractère qui permet de ressentir que son autorité parentale repose sur la responsabilité morale et légale prise lors de la conception de l'enfant.

3. Une conscience de l'importance des soins, l'affection et l'éducation sont nécessaires quotidiennement et de façon constante.

Un des problèmes des parents est le doute constant au sujet de leur intervention. La crainte d'être injuste ou trop laxiste les habite continuellement. C'est pourquoi, nous proposons cette marche à suivre.

## **Les principes de bases**

### **1. Reconnaître les valeurs qui nous habitent**

La plupart des parents reconnaissent que **le respect** est la première valeur à transmettre, mais en même temps la plus dénigrée. L'absence de politesse est un bon exemple. Mais lors de l'amélioration de l'encadrement, cette valeur prend la première place.

Suivent **l'honnêteté** et la **générosité**. Chaque parent reconnaît les valeurs personnelles et familiales qu'il souhaite transmettre. En les juxtaposant, cela constitue son programme pédagogique à l'égard de ses enfants. En échangeant avec le conjoint ou la conjointe, il est possible de remarquer les valeurs semblables et celles qui sont différentes. En discutant, il est possible d'apporter des nuances.

L'un des avantages de nommer les valeurs est de se sentir à l'aise lors d'intervention. Si j'exige que mon enfant dise la vérité, je ne suis pas en train de le traumatiser, je veux lui inculquer le sens de l'honnêteté. La croyance en ces valeurs constitue la base de l'engagement affectif nécessaire, car elle donne un sens à cet engagement.

### **2. Viser la maturité et l'autonomie vers l'âge de 20 ans**

L'autonomie est la capacité de prendre soin de soi. Progressivement les enfants la développent comme nous l'avons vu au chapitre 2. Le parent qui offre un encadrement démocratique soutient constamment cette tendance. Si à 18 mois Alex cherche à passer sa veste. Il l'encourage et le félicite. Si à 10 ans, Béatrice commence

le souper, elle est félicitée même s'il en résulte quelques saletés. Si à 16 ans François se déniche un emploi d'été, son geste est reconnu.

### **3. Tout encadrement démocratique inclut : la santé et la sécurité, l'affection et l'éducation**

Donc, au moment d'intervenir, il est important de s'assurer d'inclure ces éléments en se posant les questions suivantes. Est-ce que je veille à sa santé et sa sécurité ? En lui parlant et le regardant, est-ce que je lui exprime ma confiance et mon affection ? Suis-je en train de l'éduquer, lui enseigner un élément de l'art de vivre ou une règle de comportement favorisant son autonomie tel que lu dans le chapitre précédent ? En agissant ainsi, vous répondez aux besoins fondamentaux de vos enfants.

### **4. Les attitudes de base**

L'encadrement est d'abord vécu de l'intérieur par le parent. Ce n'est pas un ensemble de techniques à appliquer automatiquement. Pour avoir un impact sur l'enfant, le parent doit ressentir ce qu'il pense et demande. La force de sa conviction nourrit psychologiquement l'enfant et l'amène graduellement à évoluer. Voici donc les principales attitudes.

#### **1. Affirmer sa propre responsabilité comme parent**

Le parent démocratique ne cherche pas à être continuellement l'ami de son enfant. Il reconnaît qu'il a pris une responsabilité à long terme. En s'affirmant ainsi, il offre une sécurité à toute épreuve et détient un pouvoir lui permettant de maintenir une organisation familiale et un cadre adéquat. Même si ce pouvoir est contesté par l'enfant, souvent il reconnaît qu'ainsi, il est bien élevé.

#### **2. Affirmer sa propre personnalité et ses propres limites**

C'est avec son cœur que l'on établit un lien avec son enfant. Il est important de l'exprimer pour que l'enfant le ressente. Même si le bien supérieur de notre enfant doit passer avant le nôtre, notre propre ressenti exprimé sincèrement offre plus d'impact qu'une technique d'éducation. Par exemple, si vous exprimé à votre adolescent que

vous êtes mal à l'aise lorsqu'il se tient mal au restaurant, il est fort à parier qu'il saisisse qu'il est important de demeurer assis le temps du repas.

### 3. Le respect de soi et de ses enfants

Le respect signifie la reconnaissance de sa propre valeur comme personne et celle de l'autre. C'est pourquoi en aucun cas, le parent démocratique n'accepte les insultes et les coups. Au contraire, il exige la politesse et agit avec diligence en tout temps. C'est un atout pour exercer une autorité parentale constante.

### 4. La générosité du cœur

Cette générosité se manifeste par une grande disponibilité en supervision, services et paiements sans se faire exploiter. Cette qualité provient de l'affection portée à ses enfants. Parfois un soutien est nécessaire, si un épuisement parental survient.

### 5. Le discernement.

**Le Parent entraîneur** ne fait pas qu'être à l'écoute de son enfant, ni seulement imposer des règles rigides; il évalue de son mieux l'ensemble de la situation avant de se prononcer sur une permission ou une observation d'un tiers. Cette capacité de jugement se développe peu à peu; elle inclut une bonne connaissance de son enfant et une évaluation constante de son contexte scolaire et social. C'est en faisant des liens pertinents entre les événements qu'une opinion se forme. Elle peut alors être discutée avec les principaux intervenants.

### 6. La confiance

C'est croire que chaque personne de la famille peut évoluer positivement malgré parfois des déceptions. Si l'on croit profondément dans les talents de nos enfants ceux-ci peuvent les déployer avec succès. Avec la confiance, il est davantage possible de trouver les bonnes personnes-ressources et ainsi se sortir de difficultés importantes.

## 5. Les outils

Une fois les attitudes parentales bien intériorisées, il est possible de se mobiliser en intégrant des outils complexes mais qui ont pour objectif d'aider le parent à organiser ses interventions.

### 1. Le pouvoir démocratique

Fondamental pour jouer son rôle de parent et que les interventions portent sans épuisement. Pour l'exercer, il faut d'abord reconnaître qu'il est nécessaire pour guider intelligemment ses enfants. Il ne s'agit pas de répression ou de frustration bien que souvent des interdits doivent être édictés, mais d'indications fermes sur des marches à suivre sans défaillance. Démocratie signifie aussi écoute attentive et consultation avant toute prise de décision sauf en cas d'urgence.

### 2. La communication

C'est comme la respiration elle est vitale pour échanger entre parents et enfants. La première qualité est celle d'écouter et surtout dans le cas de jeunes enfants de décoder la peine, la sensation de froid ou la frustration. Puis viennent les qualités pour émettre des messages simples et directs. Lorsqu'ils débutent par un *je* ils sont empreints de notre force intérieure et donnent toute la latitude à l'autre de réagir selon ses perceptions. Un véritable dialogue peut alors s'engager.

### 3. La méthode résolution de problèmes

Une famille dont le mode est dysfonctionnel est une famille dans laquelle il est difficile ou impossible régler les problèmes. Dans une famille dite fonctionnelle les problèmes se règlent à la satisfaction de tous ou presque. Voici une méthodologie simple à appliquer.

- a) Identifier le problème à régler et ne s'en tenir qu'à ce problème.
- b) Rester au moment présent. Ne pas revenir sur le passé ni, préparer l'avenir.
- c) Chacun propose quelques solutions réalistes et les écrits.
- d) Chacun établit les avantages et inconvénients des propositions y compris des siennes.
- e) Suit l'élimination des solutions qui ne conviennent à personne.
- f) La ou les solutions restantes sont évaluées : est-ce un bon compromis, une concession, vraiment peu acceptable ou au contraire une excellente idée ?

- g) Il faut faire le suivi et si la proposition s'avère insupportable, mieux vaut recommencer plus tard.

Après quelques fois, il n'est plus nécessaire d'écrire sauf s'il s'agit de décisions majeure. L'esprit des membres de la famille se met en mode de trouver des solutions plutôt que de s'affronter cruellement.

## 6. La stimulation du potentiel

Il fait partie du rôle de parent de corriger les défauts ; certains le font de façon intempestive lors de querelles. Mais pour se développer l'enfant et l'adolescent ont besoin que l'on reconnaisse leur potentiel réel. Ainsi si un jeune joue avec enthousiasme au hockey et compte des buts, il est bon pour lui de le féliciter. S'il montre des aptitudes en arts, pourquoi ne pas exposer ses dessins ou lui demander de chanter. Ainsi les forces de son moi peuvent s'épanouir.

## 7 Les interventions

Après choisi des valeurs, intégrer des attitudes parentales adéquates, mobiliser ses énergies intelligemment, le parent démocratique peut choisir parmi les interventions suivantes, celles qui sont les plus appropriées.

### 1 Accompagner

C'est la plus importante de toutes. Si le parent accompagne son enfant à une activité, lit avec lui son agenda, réfléchit avec lui sur une dispute avec une copine, il ne peut se tromper et en même il l'assure de son soutien continu. Servir concrètement de chauffeur à ses enfants et ses adolescents est un excellent moyen pour qu'ils persévèrent dans une activité et un bon filon pour connaître leurs copains et leurs parents.

### 2 Expliquer

Souvent les enfants pensent qu'on veut les contrarier volontairement. En prenant le temps d'expliquer brièvement les raisons de nos demandes, ils apprennent à faire

confiance aux adultes et se mobilisent malgré des réticences parce qu'à la longue, ils expérimentent des acquisitions heureuses.

3. Passer des remarques en protégeant les forces du moi (technique de la sandwich et de la tartine) Si l'on a un problème grave à discuter avec un enfant, il est préférable de commencer notre intervention en soulignant une grande qualité, puis introduire l'objet de notre désarroi par exemple, un vol possible, et terminer en faisant appel à une autre grande force.

Pour des interventions portant sur des tâches domestiques ou la routine quotidienne, la description d'une grande force suivie du rappel suffit. À force d'utiliser cette technique, les parents respectent mieux leurs enfants et arrêtent de crier.

#### 4 Prendre du recul

Il arrive que des parents soient exaspérés de répéter et se mettent à crier après leurs enfants puis les envoient réfléchir dans leur chambre. Le parent maître de lui-même prend le temps de respirer et réfléchit à une intervention plus appropriée. Quand il s'agit d'adolescent, la nuit portant conseil, une reprise le lendemain prend une tournure positive.

#### 5 Trancher lors de conflits

Selon les parents laxistes, les enfants règlent leurs conflits à leur façon et c'est bien ainsi. Parfois, il s'en suit des injustices flagrantes, de la violence verbale et physique. C'est la loi du plus fort qui alors prédomine. En fait, s'il est difficile pour nous de régler des problèmes, c'est souvent pire pour les enfants. C'est pourquoi, les parents peuvent rétablir l'équilibre entre les frères et sœurs. Il arrive qu'un plus grand abuse de son pouvoir ou qu'un plus jeune soit particulièrement agaçant.

#### 6 Savoir consoler

Les enfants vivent des chagrins profonds qui, avec nos yeux d'adultes, nous paraissent anodins. L'empathie à la perte d'un ami, d'un jeu préféré ou d'une remarque désobligeante d'un copain met un baume sur la sensibilité. Les peines d'amour à l'adolescence constituent parfois un ébranlement jusque dans les fondations de la

personnalité. C'est pourquoi, dans ces situations bercer, tenir la main, se montrer disponible surtout sans rire, entretiennent la confiance dans la vie et le lien affectif.

## 7 Soutenir

Le soutien parental sert d'appui aux jeunes durant toute leur croissance. Lors d'activités sportives, artistiques, scolaires ou domestiques, ou de démarches importantes, la présence attentionnée, intéressée augmentent les forces du jeune et le rassure au sujet de la direction qu'il a prise.

## 8 Questionner

Les enfants et surtout les adolescents n'aiment pas être questionnés. Mais c'est parfois nécessaire surtout lors de démarches importantes comme l'entrée au CEGEP ou l'abus possible de substances illicites. Si l'enfant est songeur et que l'on soupçonne des abus sexuels ou du harcèlement, il faut s'y prendre à plusieurs fois pour établir un contact et savoir vraiment ce qui se passe.

## 9 Limiter

C'est l'intervention la plus difficile pour les parents; elle pourtant nécessaire pour appliquer les règles de base de la famille et de l'école. Parfois, cela demande beaucoup d'énergie lorsqu'il faut arrêter les crises ou des comportements délinquants. Les parents astucieux savent comment arrêter les crises avant qu'elles ne débutent en observant les signes avant-coureurs comme la faim vers 11heures 30 ou 17heures. Certains enfants font la moue puis deviennent coléreux. En les regardant dans les yeux au moment où la moue débute, ils peuvent empêcher l'enfant de faire une crise en lui demandant de dire avec des mots ce qui le contrarie. En l'aidant à respirer à fond, l'enfant peut maîtriser ses émotions. En le félicitant lors de succès, ce contrôle est renforcé.

## 10 Empêcher

Technique utile si la famille vit une crise importante. *L'arrêt d'agir* qui consiste asseoir l'enfant en crise sur soi, jusqu'à ce qu'il se calme s'avère vraiment efficace et donne des résultats rapidement. Si l'enfant se débat, le parent peut enlever ses chaussures pour ne pas avoir mal. Il est important de tenir bon. Avec un adolescent, il est possible de lui tenir les mains, jusqu'à ce qu'il se calme. Aussi, si l'on soupçonne sérieusement qu'il



met sa sécurité en danger ou pose des gestes illégaux, il est préférable de l'empêcher de sortir à moins qu'il ne s'engage sincèrement à se comporter de façon responsable.

#### 11 Le conseil de famille

Lorsque l'on veut remettre sur les rails sa famille, une réunion est vraiment utile. Il faut la convoquer hors des heures de repas, si possible à jour et heure fixe; par exemple le dimanche midi ou soir. Les enfants de plus de cinq ans peuvent y participer activement. Chacun peut alors s'exprimer sur ce qui lui plaît ou lui déplaît. Auparavant les parents peuvent s'entendre sur les questions à régler. Il est possible que les jeunes demandent des assouplissements et surtout qu'on ne crie plus après eux.

#### 12 Bâtir un programme

Voici un modèle. Il s'agit d'établir cinq règles par enfants. En demandant aux jeunes d'en établir quelques unes. Généralement, elles sont plus strictes que celles demandées par les parents.

Pour un enfant de 6 ans.

1. Politesse en tout temps
2. Ranger ses jouets
3. Ne pas frapper d'autres enfants
4. Participer à un sport
5. Desservir son assiette

Pour un adolescent

1. Faire ses devoirs en revenant de l'école
2. Internet, TV téléphone, une heure par jour durant la semaine.
3. Aller chercher la petite sœur au service de garde
4. Rentrer le soir à une heure déterminée
5. Nettoyer sa chambre une fois par semaine.

En général si ces programmes sont appliqués, le climat familial s'adoucit, les tensions baissent. Les jeunes reconnaissent qu'ils sont bien élevés malgré quelques frustrations.

Application du programme avec de jeunes enfants de plus de 4 ans. Utile jusqu'à l'âge de 13 ans.

Prendre un calendrier ou dessiner un quadrillé.

Chaque jour prendre 15 minutes pour évaluer les points à travailler avec l'enfant. S'il s'est bien conduit, il dessine lui-même un grand sourire.

S'il a connu des faiblesses, mais que l'ensemble de la journée s'est bien déroulé, il dessine lui-même un sourire plat.

S'il a fait une crise importante ou a désobéi gravement, il dessine un sourire à l'envers. (baboune).

Le faire dessiner lui-même, c'est lui apprendre à se responsabiliser graduellement au sujet de sa conduite. Il n'y a ni récompenses, ni punitions. C'est au travers d'une relation affective et éducative que l'enfant va progresser. Généralement, l'enfant est fier de participer à ce qu'ils appellent un calendrier.

Aussitôt qu'un point est acquis, il peut être remplacé par un autre.

Avec les adolescents, la révision aux 2 jours du programme par une bonne discussion porte fruit en quelques semaines.

Claire Leduc  
Travailleuse sociale  
Thérapeute conjugale et familiale