

RACHEL BLUTEAU, ps.éd

Être parent
365 jours par an
et rester

ZEN



© Rachel Bluteau ps.éd. 2018
Tous droits réservés

Rachel Bluteau : rbluteau5@gmail.com

Être parent 365 jours par an et rester zen

ISBN ??????? Version PDF

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec,
Bibliothèque et Archives Canada

Imprimé au Canada

Édité à compte d'auteur

Liste de collaboratrices :

Auteure : Rachel Bluteau ps.éd

Correctrice : Marie-Pier Ouellette,

Gestion Éditoriale : Rachel Bluteau ps.éd.

Mise en page et couverture : Cristina Tejada

Limites de responsabilité :

L'auteur ne revendique ni ne garantit l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Il décline toute responsabilité, expresse ou explicite, quelle qu'elle soit. Ce document ne remplace en aucun temps une consultation auprès d'un professionnel.

À celles et ceux qui cherchent
Une source d'inspiration et un soutien
...c'est la visée.

À mes enfants, Marc-Olivier, Carolyn, Jean-Simon. Ils ont été et sont la source de mon devenir de parent. Parce qu'être parent, ça se construit au contact de l'enfant. Merci pour ce que vous avez été, est et sera...

Un remerciement sincère aux auteurs que j'ai lu. Ils ont contribué grandement à la réalisation de ce document par leurs écrits. Merci d'avoir osé écrire devenant ainsi source d'inspiration....

Un remerciement particulier à ceux et celles qui ont consacré de leur temps pour me lire et me faire part de leurs commentaires permettant ainsi d'améliorer le document. Nommons : Stéphanie Joyal, Marie-Pier Ouellette, Évelyne Marchildon et Jessica Lévesque, psychoéducatrice.

Un remerciement tout spécial à Cristina Tejeda qui a mis temps, énergie et patience pour la mise en page qui donne à ce document une touche artistique; ce qui en fait un document fort attrayant.

*« L'essentiel dans l'éducation,
Ce n'est pas la doctrine enseignée,
C'est l'éveil. »*

- ¹ERNEST RENAN (1823-1892)

1

¹ Écrivain, philologue*, philosophe et historien français.

* Philologie: science qui traite d'une langue d'un point de vue historique

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés

INTRODUCTION

Dans le tourbillon de notre vie quotidienne, il est possible que nous soyons préoccupés par l'impact qu'elle peut avoir sur notre rôle de parent.

Nous voguons sans nous poser trop de questions jusqu'au moment où nous ressentons le sentiment de ne pas être à la hauteur. Le «politically correct» dicte que notre vulnérabilité ne peut être partagée : « C'est mal perçu d'avouer qu'on a besoin d'aide. Surtout pour un parent »²

Pourtant, nous aimerions pouvoir parler de « comment on se vit » dans notre « parentalité » et avoir la possibilité d'apprendre de notre vécu.

Tout en admettant la contribution de notre environnement (famille, communauté, travail, etc.) dans l'amélioration de notre qualité de vie, la seule personne que nous pouvons changer, c'est nous-même. Nous avons choisi d'éduquer un enfant, soit. Toutefois, la tâche la plus exigeante est de nous éduquer à être le parent que nous voulons être.

Le « comment on se vit » dans notre « parentalité » est de l'ordre de la satisfaction. Apprendre de notre vécu est de l'ordre de l'exercice de son rôle, c'est-à-dire de sa pratique.

Ce document aborde ces deux aspects qui sont étroitement liés. Il est conçu pour permettre de faire le point, d'initier un changement, d'améliorer ses actions dans un cadre interactif. L'idée est que notre sentiment d'être seul, voire démuné, se modifie. Personne n'est une île. Aucun de nous, en agissant seul, ne peut atteindre le succès (Nelson Mandela). La visée est d'allumer la bougie de quelqu'un pour qu'à son tour, il brille de sa propre lumière.

Occupons-nous de nous!

Rachel Bluteau, ps.éd.

² Propos de Benoît DeGuire, directeur de La Relance jeunes et familles, organisme communautaire Hochelaga-Maisonneuve, La Presse, Montréal, 14 décembre 2012. p. A2

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés

Avant de commencer!

L'acte d'apprentissage est le résultat d'une réflexion sur l'expérience³. La réflexion est un processus qui consiste à prendre du recul par rapport à une expérience pour s'interroger. L'apprentissage consiste à donner un sens à des événements passés ou actuels qui servent à guider le comportement futur.⁴

Cette démarche amènera un changement chez chacun, soit de l'ordre de l'homéostasie ou de l'évolution. Qui peut dire à quel changement ce document fait appel! C'est à chacun de vivre l'expérience.

Pour certains, il leur offrira des connaissances leur permettant d'apporter des ajustements, de faire de l'autocorrection (homéostasie). Pour d'autres, il leur offrira l'opportunité de poursuivre leur développement personnel (évolution). Chacun verra à l'utiliser en fonction de ses objectifs. Des lectures suggérées sont listées à la fin pour ceux intéressés à approfondir des thématiques.

Dans un cas comme dans l'autre, vouloir changer ne suffit pas. Le changement est le résultat d'un apprentissage.

C'est à chacun de passer du désir au plaisir d'obtenir des résultats. Alors, ACTION!

Bonne route!

N.B. Bien que ce document soit complet en soi, il est fortement recommandé que vous soyez accompagné dans le cadre d'une consultation ou d'un atelier.

³ King K. The role of adventure in the Experiential Learning Process. Journal of Experiential Education 11 (2), 4-8, 1988

⁴ Blanchard K.; Trouver son talon d'Achille, Magazine Premium, Fév.-Mars 2013, p.32

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés

SOMMAIRE

SOMMAIRE	8
MODULE 1: FAIRE LE POINT	10
Pourquoi entreprendre une réflexion sur son rôle de parent?	10
Se situer par rapport à la démarche.....	14
Où j'en suis comme parent ?	15
MODULE 2: QUI SUIS-JE COMME PARENT ?	17
Faire son portrait	18
<i>Grille d'auto évaluation</i>	19
Résultat de l'auto-évaluation.....	26
Objectifs de développement	28
Interagir en connaissant le niveau de maturité.....	29
Résultats du quiz	35
MODULE 3: LA SATISFACTION À L'ÉGARD DE SA PARENTALITÉ.	36
Le stress.....	36
La psychodynamique	37
Les ingrédients de la satisfaction à l'égard de la parentalité	38
1. <i>Le sens de la parentalité</i>	39
2. <i>La cohérence de la parentalité</i>	39
3. <i>Le soutien</i>	40
4. <i>Le pouvoir d'agir (« empowerment »)</i>	40
5. <i>La reconnaissance</i>	41
RÉSUMONS !	43
MODULE 4: RÉINVENTER SA PARENTALITÉ	45
Qu'est-ce qu'une pratique ?	45
Qu'est-ce que cela implique pour le parent ?.....	46
Comprendre son rôle et ses responsabilités de parent... ..	46
Avoir une vision différente de son rôle de parent.....	50
Connaître les compétences liées à cette vision du rôle	52
Connaître comment exercer cette vision du rôle	59
<i>Connaître les conditions de l'exercice du rôle</i>	67

MODULE 5 : « LA BOÎTE À OUTILS »	72
Connaître les outils soutenant l'exercice de cette vision du rôle.....	72
1. <i>Le projet</i>	73
2. <i>La communication</i>	79
3. <i>La responsabilisation</i>	90
4. <i>L'encadrement : «Love is not enough»</i>	94
4.1 Profil de l'enfant	101
4.2 L'attachement.....	110
4.3 La discipline	113
4.4 Conscience et jugement.....	120
4.5 Les mécanismes catalyseurs	131
4.6 La gestion de conflits.....	134
4.7 La délégation et la prise de decision	139
5. <i>L'art de poser des questions</i>	144
6. <i>Les conduites</i>	150
6.1 L'éthique	150
6.2 Les valeurs	157
6.3 Le code	160
7. <i>Le partenariat</i>	162
8. <i>Prendre des risques</i>	165
9. <i>L'amélioration ou se parfaire</i>	167
MODULE 6 : GO ! GO ! GO !	171
Réinventer sa culture familiale.....	171
CONCLUSION	178
Annexe I.....	181
Annexe II	188
Annexe III	191
Lectures suggérées	195



MODULE I



FAIRE LE POINT

*« La vie ne vaut pas la peine d'être vécue
Si elle n'est pas remise en question »*

- SOCRATE

POURQUOI ENTREPRENDRE UNE RÉFLEXION SUR SON RÔLE DE PARENT?

Vous arrive-t-il d'avoir de telles pensées ou de tels sentiments?

« Je me répète que c'est impossible, que je ne pourrais jamais, que c'est trop pour mes forces, trop pour ma petite tête qui va éclater sous le poids des responsabilités.

Quelle cruelle et lourde responsabilité que celle de mettre un enfant au monde sans garantie, sans l'ombre d'une assurance qu'on pourra le rapporter au magasin si jamais une pièce fait défaut.

Quelle police d'assurance pourra me garantir que le quelqu'un ou le quelque chose en question ne sera pas misérable toute sa vie ou que son bonheur ne sera pas gâché par... »⁵

- On ne se considère pas souvent à sa juste valeur.
- On se sent vite coupable comme si tout était de sa faute.
- On pense que comme parent l'on se doit de tout savoir avant même d'apprendre.
- On se demande si on a une perception juste de ses compétences.
- On pense que pour être un bon parent, on se doit de tout connaître de son enfant, que rien ne doit nous échapper.
- On pense qu'avec de la volonté et une pensée positive nous allons réussir.

⁵ Petrowski Nathalie: Maman Last Call, Boréal, 1995 p.18

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



- On pense (et on nous le fait sentir) que nous sommes les seuls à pouvoir agir, à savoir agir (omnipotence).
- On est sollicité de part et d'autre et confronté à de multiples situations, par moments on a l'impression d'avoir ni queue ni tête.

Devant de telles idées et de tels sentiments, il n'est pas étonnant de constater qu'être parent soit perçu comme peu enviable voire peu valorisé ce qui crée ainsi une insatisfaction.

Au contraire, pourrait-on se considérer comme un parent qui a le rôle le plus important et... être fier de l'avoir choisi.

Alors, pourquoi entreprendre une telle réflexion?

Pour se considérer comme un parent qui est fier d'avoir choisi ce rôle et pour assumer les responsabilités liées à ce rôle, nous avons besoin d'améliorer son sentiment d'auto efficacité...C'est un jugement que l'on porte sur sa capacité à réaliser une action afin d'obtenir les résultats attendus.⁶

Le sentiment d'auto efficacité est une perception du parent à mener à terme différentes tâches liées à leur rôle parental et de leurs habilités à influencer positivement les comportements et le développement de leur enfant. Coleman et Karraker, 1997.⁷

Pour mener à bien l'exercice de son rôle, il est fondamental de croire en sa capacité à se motiver et à mettre en branle tous les moyens à sa disposition, quelle que soit la situation afin d'avoir une emprise sur les évènements.

L'efficacité se développe avec l'expérience c'est-à-dire dans la pratique, en ce sens elle est sagesse⁸ parce qu'elle émerge des interactions parent-enfant au jour le jour.

« S'il existait une recette miracle pour être de bons parents, ça se saurait!

En attendant, il n'est pas défendu de prendre quelques conseils. »

AUTEUR INCONNU.

⁶ Définition: Inspiré d'Albert Bandura, psychologue canadien: Magazine Premium, Sept.oct. 2011 p.63

⁷ Revue de psychoéducation Vol 39, no 2, 2010 p. 126

⁸ Voir Module IV Réinventer sa parentalité : Qu'est-ce qu'une pratique?

© Rachel Bluteau, ps.ed.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Évaluation de satisfaction à l'égard de votre rôle de parent

Où êtes-vous par rapport à votre satisfaction dans votre rôle de parent?

1. Avez-vous un sentiment de lourdeur dans vos responsabilités entraînant une pression.

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |

2. Avez-vous le sentiment que vos responsabilités sont peu stimulantes ce qui vous démotive et vous porte à vous déresponsabiliser ?

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |

3. Avez-vous le sentiment de vivre comme si tout était urgent?

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |

4. Avez-vous le goût de vivre cela autrement?

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |



Ce document propose des paramètres⁹ pour soutenir le développement de sa pratique parentale afin de relever les défis de la parentalité.

À la fin de la démarche on sera en mesure de comprendre :

1. Ce qu'est la satisfaction à l'égard de sa parentalité;
2. Les ingrédients de la satisfaction à l'égard de sa parentalité;
3. Ce que la satisfaction à l'égard de sa parentalité implique pour le parent.

On sera en mesure d'améliorer son sentiment d'auto efficacité en :

1. Ayant une meilleure connaissance de soi;
2. Ayant des outils permettant de soutenir l'exercice de son rôle;
3. Ayant la possibilité d'influencer un changement de la culture familiale.

⁹ Paramètres = Éléments nécessaire pour comprendre, analyser et juger

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



SE SITUER PAR RAPPORT À LA DÉMARCHE

1. *S'approprier la formation (faire sienne)*
2. *Identifier son objectif personnel*

*Qu'est-ce qui me stimule, motive à faire la démarche ?
(Actuellement)*

*Qu'est-ce que je veux vivre dans le cadre de cette démarche ?
(Idéalement)*

*Comment vais-je agir dans le cadre de cette démarche pour obtenir ce que je veux ?
(Processus)*



OÙ J'EN SUIS COMME PARENT ?

Faire un état de la situation.

- Quelles ont été mes motivations pour avoir des enfants ?
- Quelles ont été mes motivations pour être parent ?
- Comment j'imaginai mon enfant ?
- Comment je m'imaginai être avec mon enfant ?
- Qu'est-ce que je vis actuellement ?
- Ce que je me suis imaginé correspond-t-il à ce que je vis présentement ?
- En quoi est-ce différent/pareil ?

Dans quel état d'esprit j'exerce mon rôle ?

« Beaucoup de relations parentales (ou professionnelles) se vivent à l'intérieur de rapports de force préétablis socialement, institutionnellement ou culturellement. »

« Notre position d'adulte est souvent ambiguë [...] car nous avons le sentiment (avec la plus grande sincérité) que c'est nous qui savons pour l'autre, notre ami, notre collègue notre amoureux et encore plus pour eux, s'il s'agit de nos enfants. »

Jacques Salomé, 1991

Quel énoncé illustre le mieux ma pensée ?

- J'ai appris à exercer mon rôle de parent en observant les autres faire : mes parents, mes professeurs et d'autres personnes en autorité.
- J'ai appris que mes enfants doivent faire ce que je leur demande de faire pour que je me sente OK dans mon rôle de parent.
- J'ai appris à gagner. Si je ne réussis pas, j'ai l'impression qu'ils chercheront à avoir le dessus sur moi.
- J'ai appris que je serai jugé un bon parent à travers les comportements de mon enfant. Ce qui veut dire 0 problème, des enfants qui réussissent, qui ne font aucune vague et ne dérangent personne.

D'une manière ou d'une autre, ces énoncés visent des rapports de force qui s'expriment comme suit :

- Je veux que tu fasses quelque chose que tu ne veux pas faire.
- Tu veux que je fasse quelque chose que je ne veux pas faire.
- Nous voulons tous les deux que l'autre fasse ce que ni l'un, ni l'autre ne veut faire.
- Je m'efforce à faire quelque chose que je ne veux pas faire et je le fais en partie pour faire plaisir à l'autre ou pour garder mon autorité.



Question

Est-ce que j'ai choisi d'être parent pour vivre ce que je suis en train de vivre ? (état de la situation et état d'esprit)

Qu'est-ce que je veux vivre maintenant comme parent ?

(En un mot) _____

Le but n'est pas de passer sous silence les difficultés, mais de nous mettre dans un état d'esprit qui nous permet de trouver des solutions et de les mettre en pratique. On a le choix de mettre nos efforts à éviter la douleur ou à rechercher le plaisir.

MODULE II



QUI SUIS-JE COMME PARENT ?

Si j'étais à la place de mon enfant, est-ce que je me choisirais comme parent?

Question piège ou matière à réflexion? Le malaise que le parent peut vivre dans l'exercice de son rôle peut être dû à sa pratique parentale. Est-il conscient de ce qu'il vit, de sa façon d'agir, de ses besoins comme parent? Croit-il que pour être un bon parent, il a à être en contrôle de tout, répondre aux multiples demandes? Se sent-il isolé? Reconnaît-il qu'il est un être humain? Pour se sentir bon (sentiment d'auto-efficacité) dans son rôle et ses responsabilités, le parent a pris et prend le temps de se connaître et d'apprendre.

Le parent qui ne prend pas le temps de réfléchir à sa situation risque grandement de ne pas être prêt à affronter tout ce que son rôle et ses responsabilités lui réservent. Il doit connaître ses points forts, ses vulnérabilités parce qu'il a une influence sur son entourage. Il est observé par son enfant, la famille proche, les voisins, les milieux fréquentés par l'enfant, etc. Il doit découvrir comment il est perçu par eux. À leurs yeux, c'est leur perception qui est matière de vérité même si on n'est pas d'accord avec leur opinion¹⁰.

La conscience de soi est l'aptitude la plus importante à développer¹¹. Cette démarche est sans fin puisqu'on est des êtres en évolution. Le processus de prise de conscience nécessaire pour opérer le changement implique un reflet de l'autre de ce qu'on a fait. Il est pour ainsi dire impossible de se confronter seul à ses ombres.¹² Le changement pour être significatif s'oriente vers «ce que devrait être» et non vers ce qui est. L'exercice qui suit permet de s'orienter vers une situation désirée et également permet de confronter la situation actuelle à la situation désirée.

¹⁰ Voir Module IV, Connaître les conditions de l'exercice du rôle : la crédibilité

¹¹ Toegel G., Barsoux J-L.; La psychologie des meneurs, Magasine Premium, Fév.-Mars 2013, p.58

¹² Lyubonmirsky S.; Comment être heureux et le rester, Flammarion, 2007 p. 37

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-formatrice agréée-médiatrice familiale-superviseure. 2015
Tous droits réservés



FAIRE SON PORTRAIT

*« La raison d'être du reflet de l'autre n'est pas de te faire mal,
Mais de t'enseigner ta propre force de vie. »*

AUTEUR INCONNU

Le parent qui s'intéresse à son développement, est conscient que d'avoir une perception juste de lui-même lui permet de mieux cibler ce qui est à améliorer. « Le changement commence par soi-même, sa volonté et sa capacité de se transformer». ¹³ Le rôle de parent n'est pas qu'une affaire de connaissances, le volet « personne » est prépondérant, spécifiquement concernant sa maturité. Pour le parent, se connaître à ce niveau lui permet de savoir d'où il part afin de se donner une direction pour son développement.

Le modèle avec lequel le parent peut faire son portrait est inspiré du « Management by responsibility »¹⁴. Ce modèle permet de regarder les aspects personnels en considérant cinq niveaux de maturité. Il n'a pas de bon ou de mauvais niveau. Chacun présente une opportunité de développement. Dans un premier temps, le parent est invité à faire une démarche d'auto-évaluation. Il pourra par la suite valider chacun des aspects en se rapportant au corrigé à l'annexe 1. Il pourrait constater que son niveau de maturité est irrégulier, en dent de scie, comme il pourrait observer que son niveau de maturité est uniforme. Dans un cas comme dans l'autre, il est important que le parent puisse identifier la tendance ou la majeure.

Ainsi, le parent aura son portrait et pourra se donner un ou des objectifs de développement (voir à la fin des tableaux). Il est recommandé d'être réaliste dans le choix et le nombre d'objectifs. « La sagesse est d'avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit.¹⁵»

¹³ Barsh J., Mogelof J., Webb C.; Au cœur de la cible, Magasine Premium, Mars-Avril 2011, p. 19

¹⁴ Durst M.G. : Management by responsibility, Trainig Systems, Illinois,1987. Traduction libre des pages 124-125 ; 170-171

¹⁵ Tirer du livre 365 jours zen.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Grille d'auto évaluation

Comme parent, j'ai à mener à terme différentes tâches liées à mon rôle parental et à influencer positivement les comportements et le développement de mon enfant.

Pour ce faire, j'évalue si ma façon de me comporter le favorise :

1. Qu'est-ce que je veux être comme parent?

(choisir un item) :

Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

2. Comment je me comporte? :

a) Lire les énoncés.

b) Choisir ceux qui me caractérisent.

« Jamais un être humain ne devrait être évalué par un autre être humain »
(DEMING)¹⁶

ASPECTS PERSONNELS (VOLET 1) : COMMENT JE ME COMPORTE?

CAPACITÉ ÉMOTIONNELLE	FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL	IMPLICATION
<ul style="list-style-type: none">◆ En ayant un sens de légèreté.◆ En étant soucieux ou fébrile.◆ En étant insécure, en vivant un sentiment d'urgence malgré une apparence de confiance.◆ En étant hyperémotif.	<ul style="list-style-type: none">◆ En ayant des pensées obsessives.◆ En ayant d'énormes distorsions perceptuelles.◆ En étant préoccupé par sa survie.◆ En ayant des difficultés à traiter l'information	<ul style="list-style-type: none">◆ En évitant les défis.◆ En ayant peu de confiance en soi.◆ En m'activant pour éviter l'anxiété, l'activité n'est pas une source de satisfaction.

¹⁶ Glasser W. : La liberté de choisir, Les Éditions Logiques, 1998, p.342

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



CAPACITÉ ÉMOTIONNELLE	FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL	IMPLICATION
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant une cause aux fluctuations dans les émotions. ◆ En ayant une réaction émotive de courte durée. ◆ En agissant rapidement sur les émotions négatives. ◆ En étant stable. ◆ En vivant souvent des émotions positives. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant l'habileté à traiter l'information avec efficacité et efficience ◆ En choisissant d'être conscient. ◆ En étant créatif et en ayant des pensées stimulant l'action ◆ En percevant les problèmes comme des opportunités, pensée positive; ◆ En étant préoccupé par son accomplissement. ◆ En percevant le monde comme parfait, c'est-à-dire : se parfaire 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En faisant des activités inutiles et vaines. ◆ En étant indécis. ◆ En ne prenant aucun risque. ◆ En ayant un besoin de renforcement positif.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Cause externe : en blâmant les autres, les événements ou les circonstances ◆ En ayant des retournements émotionnels. ◆ En ayant des comportements hystériques. ◆ En étant dominé par la peur. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant aveugle aux faits. ◆ En ayant de la difficulté à prendre des décisions. ◆ En ayant une distorsion chronique de la réalité. ◆ En étant préoccupé par le sexe et l'agression. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant intéressé et enthousiaste. ◆ En étant engagé à s'améliorer. ◆ En étant compétent. ◆ En étant libre d'excès. ◆ En apprenant de ses erreurs
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'ayant aucun lien avec la réalité : distorsion, hallucination, pensée magique. ◆ En ayant un changement rapide d'émotions. ◆ ◆ En étant envahi par le stress et l'anxiété. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En devenant inconscient quand on ne veut pas entendre ou vivre le moment présent. ◆ En étant rigide dans ses solutions : en priorisant la vitesse. ◆ ◆ En percevant multiples possibilités et choix. ◆ Pensées polyphasiques (plusieurs phases). ◆ En étant réactif, non proactif. ◆ En étant préoccupé par l'acquisition. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant fébrile, pressé en faisant plusieurs activités en même temps. ◆ En ayant des activités ritualisées. ◆ En accordant une importance aux objectifs échanciers et aux priorités pour des motifs irréalistes.



CAPACITÉ ÉMOTIONNELLE	FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL	IMPLICATION
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En stressant, en étant tendu sans cause. ◆ En ayant peur, en vivant de la culpabilité, de la honte, en se sentant inadéquat. ◆ En utilisant un long temps de récupération ◆ En stéréotypant : préjugé. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En intellectualisant et analysant ses sentiments au lieu de les vivre. ◆ En ayant une pensée simplifiée : bon – mauvais. ◆ En étant inquiet : « si cela... ». ◆ En étant perfectionniste : « je dois... », « il faut... ». ◆ En étant préoccupé par son apparence et par se faire accepter (se faire aimer). 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant des comportements ritualisés et compulsifs (extrême). ◆ En vivant difficilement le changement, en le percevant comme menaçant. ◆ En ayant une peur intense face à la nouveauté.

ASPECTS PERSONNELS (VOLET 2): COMMENT JE ME COMPORTE

AUTODISCIPLINE	RELATIONS	ÉTAT PHYSIQUE
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant hautement motivé pour passer au travers. ◆ En ayant une anxiété intériorisée. ◆ En ayant peur de lâcher. ◆ En ayant une intolérance à l'ambiguïté et à l'incertitude. ◆ En ayant une capacité de planification sous-développée. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En jouant des rôles dramatiques. ◆ En se référant aux expériences négatives. ◆ En jouant des jeux psychologiques. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En manifestant des maladies psychosomatiques ◆ En n'ayant pas d'appétit. ◆ En souffrant de douleurs musculaires. ◆ En abusant chroniquement de drogues.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant des comportements ritualisés et automatiques. ◆ En étant opportuniste. ◆ En ayant de la difficulté à apprendre de ses erreurs 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant capable d'intimité. ◆ En ayant de la considération pour soi et pour l'autre. ◆ En ayant une habileté à communiquer. ◆ En ayant l'habileté d'être un « leader » et un supporteur efficace. ◆ En vivant parfois des relations conflictuelles particulières. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant soit obèse ou maigre, en ayant des troubles de sommeil, des problèmes gastro-intestinaux, de sévères maux de tête ou des problèmes cutanés. ◆ En ayant des tics ou en manifestant des problèmes d'élocution (bégaiement). ◆ En recourant à l'assistance médicale pour se sentir mieux. ◆ En abusant de drogues épisodiquement.



AUTODISCIPLINE	RELATIONS	ÉTAT PHYSIQUE
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'ayant peu d'autocontrôle sur sa vie. ◆ En étant dépendant de l'extérieur pour des conditions de vie. ◆ En ayant des comportements impulsifs basés sur la pensée : « je veux ce que je veux, quand je le veux ». 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'ayant aucune capacité à interagir : pouvant devenir « autistique ». ◆ En ayant une communication égocentrique. ◆ En n'ayant aucune considération. ◆ En faisant peu de changements suite à une rétroaction négative 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant un regard vide. ◆ En manifestant des problèmes physiques sévères. ◆ En ayant des dépendances.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant rigide et en manquant de flexibilité. ◆ En ayant besoin d'avoir des définitions claires de tâches, d'objectifs et de priorités. ◆ En ayant un début de motivation interne. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En se fiant sur les louanges de l'autre pour rehausser son estime et en fuyant les remarques. ◆ En étant compétitif. ◆ En ayant des relations déshumanisées en mettant l'emphase sur la tâche/l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En vivant un sentiment de bien-être. ◆ En ayant une énergie élevée. ◆ En ayant un sommeil, un appétit et une respiration régulière. ◆ En ayant une convalescence rapide. ◆ En prenant en main sa santé.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant une motivation interne. ◆ En ayant de la patience et de l'endurance pour des tâches fastidieuses. ◆ En ayant l'habileté à organiser et planifier. ◆ En étant flexible et adapté. ◆ En travaillant à pleine capacité pour atteindre des résultats. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En se retirant, en ayant des relations de dépendance et d'hostilité. ◆ En n'étant aucunement concerné par les accords, les engagements et les règles. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant une prédisposition aux maladies coronariennes ◆ En vivant des symptômes liés au stress (ex. : troubles du sommeil, problèmes de digestion...). ◆ En étant fatigué et exténué. ◆ En utilisant de la drogue pour gérer son stress



ASPECTS PERSONNELS (VOLET 3) : COMMENT JE ME COMPORTE

DIMENSION SPIRITUELLE	L'UTILISATION DE L'AUTORITÉ	RÉSOLUTION DE CONFLITS	STYLE DE LEADERSHIP
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant très rarement des considérations morales ou éthiques. ◆ En adoptant des comportements fanatiques 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant aucune autorité et aucun pouvoir ◆ En étant faible et inefficace. ◆ En étant perçu incompetent. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En faisant des compromis (en gagner, en perdre). ◆ En tentant d'adoucir les effets de sa perte en limitant les gains. ◆ En adoptant une approche de persuasion et de manipulation. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En évitant tous contacts et engagement. ◆ En recourant à des références extérieures . ◆ En se percevant faible, comme ayant les mains liées.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'étant pas « éthique ». ◆ En cherchant à ne pas être pris (niveau moral). 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Altruiste : en utilisant son autorité pour le bien commun. ◆ En utilisant l'autorité pour avoir un impact et influencer. ◆ En étant perçu comme juste et équitable. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant synergique (gagnant - gagnant). ◆ En pensant que si la relation est pour durer, tous les objectifs doivent être atteints. ◆ En adoptant une approche créative et franche 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En se percevant comme un membre de la famille. ◆ En encourageant la contribution de l'autre. ◆ En stimulant la synergie (la coopération). ◆ En se percevant comme une personne ressource
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant concerné par l'éthique. ◆ En questionnant les règles et les valeurs. ◆ En n'étant pas attiré par une croissance spirituelle. ◆ En ayant un sentiment de vide spirituel. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Domination : en utilisant son autorité pour contrôler. ◆ En utilisant l'autorité pour demander l'obéissance. ◆ En étant perçu comme dictateur et impitoyable. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En s'accommodant (cède / perd). ◆ En accordant une importance primordiale à la relation. ◆ En vivant les conflits comme destructeurs des relations. ◆ En adoptant une approche hésitante et timide. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En me présentant comme accessible. ◆ En gérant par « exception », en éteignant les feux si nécessaire. ◆ En se percevant comme flexible et adaptable



DIMENSION SPIRITUELLE	L'UTILISATION DE L'AUTORITÉ	RÉSOLUTION DE CONFLITS	STYLE DE LEADERSHIP
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant des comportements ritualisés détachés de la compréhension spirituelle. ◆ En étant tyrannique : « devoir », « falloir », accompagné constamment d'une pensée punitive. ◆ En se percevant comme une victime. ◆ En se préoccupant davantage de ce que l'autre pense. ◆ En suivant les règles sans questionner ou sans égard aux circonstances. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Aversion : en utilisant son autorité pour dominer. ◆ En n'étant non volontaire à exercer son autorité. ◆ En étant perçu comme indécis et inconsistant. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En évitant totalement (perd / laisse aller). ◆ En vivant du désespoir : pas de gagnant. ◆ En adoptant une approche de retrait et de détachement. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En offrant peu d'enlignement. ◆ En agissant comme une personne soutenante en répondant aux besoins sociaux et alimentaires. ◆ En se percevant comme pourvoyeur et motivateur. (moral booster).
<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant un haut niveau d'éthique. Cohérence entre ses actions et ses valeurs. ◆ En étant motivé par l'amour et non par la peur. ◆ En craignant peu la mort. ◆ En devenant une meilleure personne, en étant au service de l'autre (sens de la vie). ◆ En enseignant le sens de la responsabilité. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Accroissement personnel : en utilisant son autorité pour des gains personnels. ◆ En utilisant l'autorité pour construire un « empire ». ◆ En étant perçu comme exploiteur et agressif. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant compétitif (gagne / perd). ◆ En accordant une importance primordiale à ses objectifs personnels. ◆ En pensant que son statut social est un enjeu et que perdre veut dire être faible. ◆ En adoptant une approche dogmatique et agressive. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En demandant des autres une soumission stricte et rapide. ◆ En insistant sur une surveillance proche, un contrôle constant. ◆ En se percevant fort et dominant.

☺ Pour obtenir le résultat de son auto évaluation se référer à la page 26, **et ce, après avoir validé chacun des aspects** en se rapportant au modèle à l'[Annexe 1](#).



Aperçu des niveaux de maturité

Pour donner un aperçu d'un résultat, un parent qui présente un niveau de maturité :

1) Inconscient : est non-impliqué avec son enfant, sa famille et son entourage. Il est inadapté face à de nouvelles situations et craint le changement. Il répète les mêmes erreurs et semble exténué la plupart du temps. Son sentiment d'impuissance est renforcé par la perception que les autres ont de lui c'est-à-dire incapable, inefficace et inefficent.

2) Auto-protecteur : projette sur sa famille et son entourage son sentiment d'inadéquation. Il blâme les membres de sa famille, son enfant et utilise la peur comme source de motivation. Il est autoritaire, borné et dominant. Il perçoit son enfant comme paresseux, stupide et comme étant contraint de d'obéir à ce qui lui est demandé. Toute résistance de la part son enfant à agir comme attendu, renforce chez le parent sa perception.

3) Conformiste : cherche à être accepté et aimé. Parce qu'il craint la désapprobation, il joue « safe », évite les crises. Il se dévoue mais est peu efficace. Il maintient des façons de faire qui ne font plus sens et démontre de la difficulté à prioriser et à établir des objectifs éducatifs. Il a peu de capacité à faire face à des situations complexes. Il ne cherche nullement à se dépasser.

4) Performeur : est efficace mais vit un stress démesuré. Il établit des objectifs éducatifs et les respecte. Il semble être tracassé et être sous pression. Parce qu'il perçoit que tout est une urgence, il intervient comme si tout était une crise. Il ne prend pas le temps de planifier et d'anticiper les difficultés. Cela lui occasionne des crises qu'il cherche à contrôler ou à étouffer ce qui crée ainsi un haut niveau de stress qui résulte en des problèmes de santé (« burn-out », maladies coronariennes).

5) Responsable : est efficace sans vivre un stress excessif. Il est en mesure de prendre des décisions et agit efficacement. Il donne à son enfant et sa famille une rétroaction constructive. Il assume sa responsabilité spécifiquement lors d'échecs ou d'erreurs et manifeste de la résilience. Il fait preuve d'une grande énergie dans l'accomplissement de son rôle. Il a des relations positives avec son enfant, sa famille et son entourage. Il équilibre sainement sa vie professionnelle avec sa vie personnelle et familiale. Il se connaît, sait ce qu'il veut et les raisons pour le réaliser.



RÉSULTAT DE L'AUTO-ÉVALUATION

Comme parent, j'ai à mener à terme différentes tâches liées à mon rôle parental et à influencer positivement les comportements et le développement de mon enfant.

Pour ce faire, j'ai évalué si ma façon de me comporter le favorise :

1. Qu'est-ce que je veux être comme parent :

Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

2. À la suite de l'auto-évaluation, je suis actuellement un parent :

Aspects personnels :

CAPACITÉ ÉMOTIONNELLE : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

IMPLICATION : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

AUTODISCIPLINE : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

RELATIONS : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

ÉTAT PHYSIQUE : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

DIMENSION SPIRITUELLE : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

L'UTILISATION DE L'AUTORITÉ : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

RÉSOLUTION DE CONFLITS : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

STYLE DE LEADERSHIP : Responsable Performeur Conformiste Auto-protecteur Inconscient

☺ Un écart peut être constaté entre la situation désirée et sa situation actuelle. Ce qui nous amène à l'identification d'objectifs de développement. L'objectif doit s'avérer réaliste, c'est-à-dire être en mesure de le réaliser en considérant le défi que l'objectif impose. On visualise l'expérience émotionnelle d'atteindre chacun des objectifs. Le confort ressenti permet de finaliser la décision et de passer à l'action même dans de petits gestes.



Un objectif permet de nous concentrer sur une direction précise. Ce n'est pas une fin en soi. Toutefois, si en cours de route on observe une déroute et bien on s'ajuste.....Il n'y a pas d'échec, il y a que du feedback! Pour juger de ce qui est bon, l'expérience, particulièrement celle acquise face à l'adversité et à l'échec, est nécessaire; la persévérance rapporte même si le défi nous fait peur parce que nous y voyons une occasion d'amélioration de soi.

« Une bien belle erreur. Toutes nos décisions sont des occasions de grandir »

Auteur inconnu.



OBJECTIFS¹⁷ DE DÉVELOPPEMENT

« La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, Une aventure à tenter »

ANAÏS NIN

Le parent qui se préoccupe de son développement est conscient que le changement commence par soi-même, sa volonté et sa capacité de se transformer, un défi à la fois, et ce tout au long de notre vie.

Aspects personnels :

Priorité

CAPACITÉ ÉMOTIONNELLE :		
FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL :		
IMPLICATION :		
RELATIONS :		
DIMENSION SPIRITUELLE :		
RÉSOLUTION DE CONFLITS :		
AUTODISCIPLINE :		
ÉTAT PHYSIQUE :		
L'UTILISATION DE L'AUTORITÉ		
STYLE DE LEADERSHIP :		

17. Points à considérer pour déterminer ce que je veux (objectif)

- Formulé de façon positive
- Formulé de façon précise : quoi, quand, où, de quelle manière, avec qui
- Formulé de façon que c'est la personne elle-même qui le réalise
- Qu'est-ce que cela m'apportera (le bénéfice) ?
- Comment savoir concrètement que l'objectif sera atteint ?
- Y a-t-il des obstacles, des inconvénients à réaliser l'objectif pour moi ou pour mon environnement?
- Est-il réaliste ?

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



INTERAGIR EN CONNAISSANT LE NIVEAU DE MATURITÉ.

Connaître notre niveau de maturité nous permet de nous situer par rapport aux personnes qui nous entourent et qui sont bien présentes dans notre environnement familial¹⁸. En observant leurs aspects personnels et en les notant sur la grille d'évaluation¹⁹, il sera possible d'avoir une indication de leur niveau de maturité. Toutefois, une observation rigoureuse s'avère nécessaire pour obtenir un portrait le plus juste possible. L'idée de prendre connaissance de leur niveau de maturité sert à mieux interagir et user de notre influence de façon appropriée. Ce qui peut se révéler un défi en soi. Se rappeler que le développement n'est pas linéaire. La personne peut avoir des aspects qui sont à de niveaux différents de développement.

Voyons la façon d'interagir avec une personne qui a un niveau de maturité :

1. Inconscient

Prendre en considération que la personne à ce niveau de développement cherche à éviter toutes situations qui pourraient la mettre dans des difficultés. La personne peut adopter des comportements de retrait, d'évitement, d'indifférence. Voici des stratégies²⁰ pour interagir avec cette dynamique.

- a) Montrer du respect en ajustant son rythme au sien;
- b) Éviter de démontrer de l'impatience ou de l'exaspération;
- c) Rassurer la personne que l'interaction est sûre;
- d) Avoir un ton ferme, décisif tout en démontrant de la douceur;
- e) Garder la personne interactive dans la conversation en s'adressant à elle par son prénom ou nom, en posant des questions ouvertes, en faisant des pauses et en la relançant avec des affirmations.
- f) Développer une relation qui vise le soutien mutuel dans la tâche;
- g) Présenter la tâche en cours et les résultats pour la garder impliquée;
- h) Demander des clarifications sur le champ, en termes de résultats, lorsque
- i) Démontrer une attitude plaisante afin qu'elle se sente à l'aise d'interagir;
- j) Dépersonnaliser (ne pas prendre personnel) la façon d'être et de faire de cette personne car elle accorde peu d'importance aux relations.

¹⁸ Voir Module IV, Réinventer sa parentalité : Connaître comment exercer cette vision du rôle : l'environnement externe

¹⁹ Se référer au corrigé à l'annexe 1

²⁰ Traduction libre de Management by Responsibility, Durst.G.M. Training Systems Inc. Illinois, 1988. Cahier d'exercice.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



2. Auto protection :

Prendre en considération que la personne à ce niveau de développement perçoit son interlocuteur comme un compétiteur ou comme un mauvais joueur (loser). Dans un cas comme dans l'autre, elle cherche à obtenir le contrôle. Elle évite «le mauvais joueur» ou elle en fait son allié. Face à un compétiteur, elle tente de s'emparer du pouvoir soit de façon ouverte ou subtilement. Voici des stratégies pour interagir avec cette dynamique.

- a) Démontrer de l'assurance sans être dominant;
- b) Démontrer par un message clair qu'elle est notre égal;
- c) Présenter son point de vue avec fermeté sans brusquer;
- d) Énoncer lors de désaccords, l'objectif commun et l'importance de régler le différents sans se rabaisser, se dénigrer;
- e) Utiliser des questions ouvertes, partager ses réflexions et résumer régulièrement les propos.
- f) Écouter ce qu'elle ressent et pas seulement ce qu'elle dit;
- g) Observer ce qu'elle fait de bien et l'informer que cela aide à faire la tâche;
- h) Protéger son estime de soi en gardant à l'esprit que c'est une activité, une tâche. Si la situation persiste aller ailleurs sans vivre de ressentiment;
- i) Démontrer par son action sa motivation à faire l'activité, la tâche;
- j) Informer régulièrement des résultats et des enjeux. Le faire avec tact;
- k) Présenter avec considération ses désaccords dans un moment de calme et en privé, autrement elle pourrait le percevoir comme une attaque;
- l) Être concerné par faire l'activité, la tâche au lieu de vivre du ressentiment;
- h) Demander de préciser le résultat attendu lorsqu'elle demande de réaliser une activité ou une tâche.

3. Conformiste

Prendre en considération que la personne à ce niveau recherche principalement l'harmonie; c'est-à-dire n'avoir et ne vivre aucun conflit. La croyance sous-jacente est : la plupart des personnes sont bonnes en autant qu'on prend le temps de la connaître. Prendre le temps de connaître l'autre personne est pour le conformiste la solution à la majorité des problèmes. Toutefois, cela peut facilement devenir une relation sociale. Voici des stratégies pour interagir avec cette dynamique.

- a) Démontrer un intérêt pour la personne;
- b) Garder la discussion sur l'objectif car l'échange peut vite devenir « social »;



- c) Permettre des instants de débordement pour alléger le côté « business » de l'échange;
- d) Utiliser des questions fermées, résumer les propos et les réflexions dans le but d'avoir une interaction productive. Limiter les questions ouvertes et les pauses.
- e) L'aider à comprendre que le respect et les résultats sont plus important que de chercher à se faire aimer;
- f) Démontrer que l'ambivalence et l'indécision ne font que rendre difficile l'exécution de l'activité, la tâche et rend les gens inquiets;
- g) Présenter des propositions en démontrant les inconvénients d'abord et les avantages ensuite;
- h) Souligner ses habilités tout en apportant une attention sur les points qui posent problèmes;
- i) Ouvrir sur ses propres difficultés pour rendre la relation plus fluide et obtenir son point de vue.

4. Performeur

Prendre en considération que la personne à ce niveau cherche à faire avancer les choses coûte que coûte. Elle peut avoir la perception que l'autre est un compétiteur. Établir une relation de confiance et de soutien est la visée. Voici des stratégies pour interagir avec cette dynamique.

- a) Mettre l'énergie sur les échanges et les décisions;
- b) Demander fermement à ce que l'échéancier et les tâches soient réalistes;
- c) Se présenter préparer et à l'heure;
- d) Avoir un échange franc, poser des questions directes, demander son opinion sur la situation;
- e) Aller droit au but, présenter, proposer des alternatives;
- f) Reconnaître leur efficacité et leur approche sensée.
- g) Démontrer sa capacité de faire l'activité, la tâche ainsi que son ouverture à poursuivre tout en soulignant le soutien que cela lui apporte au lieu de chercher à vouloir tout faire par elle-même;
- h) Discuter ouvertement de toutes les situations qui ont pour conséquence de saboter sa propre énergie ou autorité. Lui demander conseil et soutien pour améliorer ses propres habilités;

5. Responsable

Prendre en considération que la personne à ce niveau perçoit l'autre comme un partenaire. L'autre n'est ni un adversaire ou ni une menace. Elle est un individu très important avec qui une collaboration est possible pour la poursuite d'objectifs communs. Voici des stratégies pour interagir avec cette dynamique.



- 1) Renforcer l'interaction puisqu'il y a un véritable intérêt à agir en synergie;
- 2) Démontrer une ouverture à apprendre de la personne en demandant son opinion et ses stratégies pour réussir l'activité, la tâche.
- 3) Apprendre d'elle. Modeler ses actions;
- 4) Renforcer la confiance qu'elle a en nous;
- 5) Assumer ses responsabilités et son imputabilité;
- 6) Donner une rétroaction honnête et directe.

Ces stratégies sont des pistes à explorer. Il aura des réussites et des échecs. Chaque expérience est un moment d'apprentissage. Plus je me connais, plus je m'adapte et plus je parfaits mon habilité à répondre (Response-Ability²¹)²² à ce que je veux obtenir comme influence.

²¹ Kourilsky F. ; « À la racine du mot « responsabilité » se trouve le verbe répondre ». Citation libellée dans le livre Du désir au plaisir de changer, Édition Dunod, 2008, p.127

²²Durst M.; Cahier d'exercice, Management by responsibility, Training Systems, Inc., Evanston, Illinois, 1988, p 7
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Quiz

Pour se sentir bon (sentiment d'auto-efficacité) dans son rôle et ses responsabilités, le parent a pris et prend le temps de se connaître et d'apprendre.

Où en est-il face à sa satisfaction à l'égard de sa parentalité? R : _____ (p.12).

Le parent est sensible à la satisfaction que procure l'exercice de son rôle car elle influence sa façon de faire et d'être. Certes, son entourage est un atout majeur pour vivre une satisfaction. Toutefois, pour vivre une satisfaction, mieux vaut connaître sa disposition à être et à agir en ce sens. À quelle enseigne se loge-t-on? Un test !!! Quel est votre degré de zénitude?²³

Petit jeu sans prétention dont le résultat est à prendre avec un grain de sel. Toutefois, il pourrait indiquer une tendance. **À ses crayons !!**

On encercle la lettre correspondant à sa réponse.

1. Vos (l'un et l'autre) envies pour le lendemain sont inconciliables

- a) Pas question de céder, vous ne faites que cela toute l'année
- b) Vous gardez votre calme et affûtez vos meilleurs arguments pour le convaincre en douceur.
- c) Chacun défend son point de vue jusqu'au bout, et vous essayez ensemble de trouver un compromis satisfaisant.

2. Vous n'en pouvez plus, les enfants ne cessent pas de se disputer

- a) Vous les menacez de toutes sortes de privations.
- b) Vous les laissez faire, après tout, eux aussi ont besoin de décompresser.
- c) Vous essayez de cerner le nœud de la discorde et vous leur demandez de s'ignorer jusqu'à ce que le calme soit revenu.

3. La maison de location ? Décevante en tous points :

- a) Pas question d'y mettre un pied, vous repartez chercher autre chose.
- b) Vous y passez au moins une nuit pour faire le point à tête reposée
- c) Cette année, c'est comme ça, vous n'avez pas eu de chance. Ce sera mieux l'année prochaine.

4. Les grandes retrouvailles familiales virent au conflit général :

- a) Vous en profitez pour, enfin, vider votre sac.
- b) Vous essayez de tempérer les ardeurs de chacun.
- c) Vous changez ce qui est susceptible de pouvoir être changé et vous ne vous mêlez pas du reste.

²³ *www.quiz.figaro.net/test.



5. Amourosement parlant, vous trouvez votre partenaire un peu tiède :

- a) Vous lui en parlez à la façon d'une « mise au point ».
- b) Vous faites confiance au soleil pour qu'il se dégèle.
- c) Vous remettez en question votre comportement et attendez de voir si les choses bougent.



RÉSULTATS DU QUIZ

Plus de A : Vous êtes : **Zéro zen**

Réactif, impulsif et passionné. Votre tempérament vous fait adopter des comportements que vous avez tendance à regretter rapidement. Tout doit aller vite et bien, sinon, il faut tout casser pour repartir à zéro. Le conseil : prenez le temps d'identifier vos émotions, vos besoins et vos attentes avant de réagir. Écoutez l'autre jusqu'au bout. Abandonnez les rapports de force et testez la coopération, c'est bien plus reposant. La clé : le lâcher-prise. Faites davantage confiance aux autres. Vous ne vivez pas sur un champ de bataille. Respirez, méditez, chaque fois que la colère ou l'impatience vous gagnent. Votre maxime : « Esprit libre, environnement libre. » Pacifiez-vous d'abord à l'intérieur avant de chercher à pacifier votre environnement.

Plus de B : Vous êtes : **Quasi zen**

Il en faudrait peu pour que vous ressentiez le calme intérieur que vous tenez à afficher à l'extérieur. Mais être zen ne signifie certainement pas mimer l'impassibilité pour faire bonne figure. De même qu'accepter une situation ne signifie pas s'y résigner. Le conseil : apprenez à considérer avec bienveillance. Le zen enseigne que chacun doit faire du mieux qu'il peut. Ni plus ni moins. La clé : la responsabilité. Agissez de la façon qui vous semble la plus juste pour vous. C'est ainsi que l'on s'affirme tranquillement, sans écraser les autres, sans se renier soi-même. Votre maxime : « Faire le thé et partir. » Posez l'acte juste, sans vouloir maîtriser les conséquences.

Plus de C : Vous êtes : **Total zen**

Lucide et indulgente pour vous-même comme pour les autres, vous savez que la perfection est une illusion. Vous savez évaluer une situation avec objectivité et en tirer le meilleur parti. Dans le calme, mais avec fermeté. Le conseil : faites bénéficier vos proches de votre sagesse, sans leçons de morale mais par petites touches d'humour qui décrispent les situations les plus tendues. La clé : la persévérance. L'une des qualités majeures du zen. Vous avez trouvé l'équilibre entre action et réflexion, tolérance et exigence. Il ne faut pas s'arrêter en si bon chemin ! Votre maxime : « L'homme regarde la fleur, la fleur sourit. » Lorsque l'on change de comportement, tout notre environnement se modifie.

☺ Pour se sentir bon (sentiment d'auto efficacité), pour mener à bien l'exercice de son rôle et de ses responsabilités et pour vivre une satisfaction à l'égard de sa parentalité, on prend le temps de poser un regard sur ce qui constitue la satisfaction ainsi que la pratique.

MODULE III



LA SATISFACTION A L'EGARD DE SA PARENTALITE.

*« Il faut un minimum de satisfaction et de bonheur
Pour qu'un être humain survive. »*

J.C. HACHETTE ET N. LEBERT

La satisfaction est une réponse affective vis-à-vis de sa parentalité. Il s'agit d'un indicateur de bien-être en réponse à ses besoins.

Mes besoins²⁴ sont:

Survie-----\$: qui permet de subvenir à ses besoins de base;

Appartenance----- affiliation sociale : entretenir des relations positives;

Liberté ----- autonomie : réguler ses actions;

Pouvoir----- compétence: se sentir efficace et atteindre ses objectifs;

Plaisir ----- légèreté: état d'esprit ludique et sentiment d'accomplissement.

Deux facteurs sont essentiels à sa satisfaction à l'égard de sa parentalité:

1) Le stress

2) La psychodynamique

LE STRESS

La notion du stress.

*«..Ce qui est important pour l'homme, ce n'est pas tant ce qui lui arrive mais ce **qu'il pense** qu'il lui arrive» (Schopenhauer)*

*«.. l'expérience de stress apparaît quand la situation **est perçue** par la personne comme excédent ses ressources.» (Lazarus et Folkman)*

«... ce ne serait pas l'intensité du stresseur qui explique la réponse de la personne mais l'évaluation de la situation par l'individu et la signification que l'individu donne au stimulus qui détermineraient s'il y a présence de stress » (Lazarus et Folkman)

²⁴ Glasser William : La liberté de choisir, Éditions logiques, 1998. Ch. 2 p.37

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-formatrice agréée-médiatrice familiale-superviseure. 2015
Tous droits réservés



Le stress comme stimulus, comme réaction, comme interaction, tient compte de l'habilité du parent à agir sur son environnement. Cette façon de voir présente le stress comme une forme particulière de relation entre le parent et son environnement familiale. Il y a une énorme différence entre être stressé et être maître de son stress. Nous sommes l'auteur de notre propre stress.²⁵

L'évaluation que fera le parent sur son habilité à faire face à la situation, détermine l'intensité du stress. On parlera de la capacité de « coping. »

La capacité de faire face (le coping) est l'effort effectué par le parent en vue de gérer la situation. Le coping n'est pas la maîtrise d'une situation mais **la gestion** d'une situation.

Faire face à une situation (maladie, conflits, séparation, deuil, difficultés, etc.) implique qu'il n'y a pas d'automatisme. Le coping constitue un processus cognitif, comportemental, émotionnel qui change avec l'évolution de la situation.

Il est important de chercher des comportements de coping qui produiront des effets favorables sur l'interaction parent-environnement familiale afin de tendre à préserver sa santé mentale et l'harmonie familiale.

« La vie est ni bonne, ni mauvaise, elle est neutre. Cependant, chacun d'entre nous tient le pouvoir de choisir la manière d'interpréter nos expériences, ce qui affecte la nature de nos expériences. »²⁶

LA PSYCHODYNAMIQUE ²⁷

La psychodynamique aborde la parentalité en tant qu'activité humaine sujet à la subjectivité du parent qui l'accomplit.

Le sens subjectif que le parent donne à son expérience de parentalité se fait en tenant compte de trois éléments :

- a) la connaissance que la parent a de la parentalité;
La connaissance que le parent a de la parentalité **réfère** à son expertise: savoir, savoir-faire et savoir-être.
- b) la situation dans laquelle le parent actualise sa parentalité dont les tenants et les aboutissants sont en grande partie déterminées par autrui;
La situation dont les tenants et les aboutissants sont en grande partie déterminées par autrui **réfère** aux environnements²⁸ dans lesquels le parent évolue ainsi que son interaction avec l'enfant.

²⁵ Robbins A.; L'éveil de votre puissance intérieure, Édition de l'Homme, 2007. p. 313

²⁶ Tsabary S.; The conscious parent, Namaste Publishing, 2014, p. 83. Traduction libre

²⁷ Inspiré et adapté de la psychodynamique au travail.

²⁸ Voir Module IV, Connaître comment exercer cette vision du rôle : l'environnement externe

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



- c) la manière dont le parent vit sa parentalité. La manière dont le parent vit sa parentalité **réfère** au plaisir ou à la souffrance vécue à exercer son rôle de parent. L'exercice de son rôle et de ses responsabilités de parent est l'actualisation de son expertise dans l'environnement familial²⁹.

La question du plaisir ou de la souffrance prend une place importante puisqu'elle est le résultat du *comment on se vit* dans son rôle de parent qui peut être source ou non de maladie mentale. Le résultat n'est jamais dissocié du collectif (œuvre commune)³⁰ même s'il est ressenti de façon individuelle.

A) La souffrance est caractérisée:

- a) au plan personnel par l'insatisfaction ressentie qui s'exprime par de l'ennui, de la monotonie, de la peur, de l'angoisse, de la déception, de la colère ...
- b) au plan collectif par l'insatisfaction ressentie qui s'exprime par la perte de la coopération, de la solidarité, de la convivialité et de la confiance.

B) Le plaisir est caractérisé:

- a) au plan personnel par un sentiment de bien-être parce que sa parentalité est structurée et organisée pour répondre à ses besoins.
- b) au plan collectif par l'expérience de la coopération, de la solidarité, de la convivialité et la confiance à réaliser une œuvre commune³¹.

Le sentiment de satisfaction que le parent éprouve est très important car il a trait au plaisir d'être ensemble comme famille.

LES INGRÉDIENTS DE LA SATISFACTION À L'ÉGARD DE LA PARENTALITÉ³²

« Le sel de l'existence est dans le poivre que l'on y met. »

AUTEUR INCONNU

1. Le sens de la parentalité
2. La cohérence de la parentalité
3. Le soutien
4. Le pouvoir d'agir (« empowerment »)
5. La reconnaissance

²⁹ Voir Module IV, Réinventer sa parentalité : Connaître comment exercer cette vision du rôle : l'environnement externe

³⁰ Voir Module V, « la boîte à outils », Le projet

³¹ Voir Module V, « la boîte à outils », Le projet

³² Rappel de la définition: Voir la note en bas de page no.8

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



1. Le sens de la parentalité

Être parent est un fait³³ qui s'inscrit : a) dans le temps; soit dans notre histoire de vie puisqu'on devient parent avec la venue d'un premier enfant, b) dans un ordre; on a été un enfant d'un parent avant d'être un parent, c) dans une durée puisque souvent être parent peut engager jusqu'à notre mort.

Être parent est un fait³⁴ a) soit biologique : il est défini par le lien du sang; b) soit domestique : il se définit par celui qui élève/éduque l'enfant sous son toit et qui partage la vie quotidienne, tisse la filiation; c) soit juridique : il se définit par celui que le droit désigne comme tel, en fonction des lois en vigueur; d) soit psychologique : il se définit comme celui qui s'auto désigne comme tel indépendamment des liens évoqués ci-contre (ex : la sœur d'une mère décédée qui s'occupe de l'enfant orphelin). Être parent est issue de ces diverses situations.

Être parent se vit comme une mère ou un père, ce qui désigne d'être en relation avec une autre personne soit l'enfant créant ainsi une filiation, un lien biologique, juridique, social et intergénérationnel. C'est le fait d'être un adulte face à un bébé, un enfant, un adolescent qui donne des responsabilités éducatives, des droits et des devoirs.³⁵

Être parent, c'est interagir avec d'autres soit l'autre parent, la parenté, la « recomposition familiale ». La présence d'un enfant relie des personnes au-delà de leur simple relation entre eux. L'union parentale demeurera au-delà d'une relation de couple.

Être parent, cela s'articule autour d'un projet à construire et à gérer afin d'avoir une œuvre commune qui fasse sens pour l'ensemble. Même si la parentalité (ex: dispenser des soins, régler des conflits, interagir avec divers milieux, etc.), peut être source de souffrance, le plaisir viendra des défis à relever et de l'espoir de le mener à bien.

Être parent, c'est m'accepter comme je suis et avec mon potentiel de devenir ce que je veux être.

2. La cohérence de la parentalité

La cohérence est un sentiment global qui exprime la confiance que le parent a envers sa parentalité parce qu'elle sera:

³³ Carraud F., Tozzi M.; Être parent aujourd'hui, Éditions Saint-Augustin, 2004 p.15-18

³⁴ Op.cit. p.39-41

³⁵ Carraud F., Tozzi M.; Être parent aujourd'hui, Éditions Saint-Augustin, 2004 p.47-48

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Intelligible: le parent percevra les « stresseurs » comme étant cognitivement logiques c'est-à-dire une source d'informations ordonnées, constantes, structurées et claires.

Faisable: le parent percevra les ressources disponibles comme adéquates pour répondre aux exigences de sa parentalité.

Signifiante: le parent percevra que les demandes et les problèmes posés valent la peine d'investir de l'énergie et de s'engager.

3. Le soutien

Pour mener à bien ses responsabilités parentales, le parent a besoin de soutien. Il y a quatre (4) types de soutien: émotionnel, considération (estime), matériel et financier. C'est l'aspect qualitatif du soutien qui est pris en compte par le parent. C'est le ressenti du parent face au soutien qui prime – soutien perçu.

Le rôle du soutien est d'agir comme tampon sur les effets du stress en fournissant des ressources pour que le parent puisse faire face (coping) aux événements.

Un soutien perçu négatif n'empêche pas le parent de prendre ses responsabilités. Toutefois, la souffrance du parent s'accroît et sa qualité de vie « parentale » et familiale s'en ressent et peut être perçue inefficace.

Un soutien perçu positif favorise chez le parent l'adoption de comportements efficaces qui permettent de développer son sentiment d'auto-efficacité et améliore par le fait même sa qualité de vie « parentale » et familiale.

4. Le pouvoir d'agir (« empowerment »)

Le pouvoir d'agir est avant tout une motivation intrinsèque ressentie par le parent face à son rôle. Quatre aspects composent le pouvoir d'agir.

- 1) La valeur que le parent accorde à sa parentalité;
- 2) Le sentiment de compétence que le parent vit en lien avec ses connaissances et ses habiletés pour exercer sa parentalité;
- 3) Le sentiment d'autodétermination³⁶ que la personne éprouve dans le choix et l'accomplissement de ses actions;
- 4) Le degré d'influence (impact) que le parent a sur l'éducation de ses enfants.

Le parent ressentira un pouvoir d'agir parce qu'il se donnera la possibilité d'avoir :

- a. accès à de l'information, à du soutien et à des ressources;
- b. accès à des défis qui favoriseront le développement de sa parentalité.

³⁶ Autodétermination: Wehmeyer et Sands (1996) définit l'autodétermination comme étant les "Habiletés et attitudes requises chez une personne, lui permettant d'agir directement sur sa vie en effectuant des choix non influencés par des agents externes indus". Pronovost J.; Caouette M. ; Bluteau J. : L'observation psychoéducative, Éditeur Béliveau, 2013, p.55.



5. La reconnaissance

Le parent craint le préjugé défavorable à son endroit. Le « politically correct » est une motivation sérieuse qui dicte que notre vulnérabilité ne peut être partagée : « C'est mal perçu d'avouer qu'on a besoin d'aide. Surtout pour un parent »³⁷. En même temps, le parent a besoin de sentir une reconnaissance de son entourage pour avoir le reflet de ce dernier sur sa pratique parentale. Ce qui le place dans un dilemme. Pourtant, la reconnaissance est un besoin universel. Partout, les gens désirent être appréciés.³⁸

En ce sens, la reconnaissance est affective puisqu'elle est le regard d'autrui sur soi, c'est un message symbolique qui nous aide à se situer dans un ensemble. Quel genre de reconnaissance que le parent recherche alors? Cherche-t-on une : (répondre par un oui ou un non)

1) reconnaissance existentielle: porte sur le parent en tant qu'individu distinct. Elle est accordée pour la simple raison que le parent est un être humain. Elle se manifeste dans les petits gestes posés quotidiennement au cours des échanges interpersonnels. Elle est la base de toutes les autres formes de reconnaissance. **R** : _____

2) reconnaissance des résultats: porte sur la tâche une fois accomplie. Il s'agit d'un jugement et d'un témoignage de gratitude sur l'efficacité, l'utilité, et la qualité de la tâche accomplie. **R** : _____

3) reconnaissance de sa pratique parentale: porte sur la manière que le parent exerce sa pratique parentale. Elle touche les comportements, les qualités et les compétences. Elle témoigne de la relation avec son enfant, sa famille, son entourage selon les règles de l'art. **R** : _____

4) reconnaissance de l'investissement dans sa parentalité : porte sur la qualité et l'importance des efforts mis par le parent dans sa parentalité sans égard aux résultats. Elle souligne les risques pris pour mener à bien une tâche, l'énergie déployée dans des conditions parfois difficiles et les actions qui participent au fonctionnement de la famille. **R** : _____

³⁷ Propos de Benoît DeGuire, directeur de La Relance jeunes et familles, organisme communautaire Hochelaga-Maisonneuve, La Presse, Montréal, 14 décembre 2012. p. A2

³⁸ Blanchard K.; La passion du client, Éditions Michel Lafond, 2007 p.168-169

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Pourtant, «la reconnaissance est un cadeau quand je l'offre et un piège quand je l'exige ».³⁹ Comment éviter que la reconnaissance soit un piège où seul le regard de l'autre importe? En s'accordant à soi-même de la reconnaissance plutôt que de dépendre seulement de la rétroaction des autres. C'est la forme de reconnaissance la plus permanente et la plus satisfaisante.

Le parent a la responsabilité de s'auto motiver. Pour réussir à le faire, il doit exercer sa parentalité en accord avec ses valeurs et son projet familial...bref que ce soit stimulant.

L'évaluation des résultats par rapport à ses objectifs est l'occasion pour le parent de faire sa propre démarche « d'auto- reconnaissance » en constatant ses bons coups et en identifiant les points à améliorer qui deviennent des opportunités de développement. Il n'y a pas d'échec, il y a que du « feedback »!

En contrepartie, comment démontrer de la reconnaissance envers son enfant, son entourage de façon à ce qu'elle soit bien reçue. Pour une pratique de reconnaissance efficace, des critères ⁴⁰ sont à respecter.

- 1) **La sincérité:** doit pouvoir reconnaître aussi bien les faiblesses que les forces de la personne.
- 2) **La réactivité:** doit être manifestée le plus rapidement possible après l'acte, le résultat ou le comportement. Elle peut être inattendue pour créer un plus grand effet sur la personne.
- 3) **La variabilité:** doit être diversifiée tant dans la forme que dans l'expression.
- 4) **La personnalisation:** doit être taillée sur mesure, adaptée aux caractéristiques de la personne.
- 5) **La légitimité:** doit être significative et crédible aux yeux de la personne qui reçoit le témoignage.
- 6) **La spécificité:** doit être formulée en soulignant précisément la réalisation, l'effort ou l'événement.
- 7) **La cohérence:** doit être en lien avec la nature de l'action accomplie et des objectifs visés par cette action.

³⁹ Latour J. Propos de Serge Marquis, médecin et consultant en santé mentale au travail recueilli dans L'art de la reconnaissance, Magazine Jobboom Vol. 10 no. 8 septembre 2009

⁴⁰ Brun J.-P., Dugas N.; La reconnaissance au travail : une pratique riche de sens, Secrétariat du Conseil du Trésor, Qué., Oct. 2002, p.19

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



RESUMONS!

1. Les motifs pour entreprendre une réflexion concernant sa parentalité.

Motivation⁴¹ identifiable : Améliorer son auto efficacité, sa capacité d'agir.

Une motivation est dite identifiable lorsqu'elle correspond à ce qu'on veut par croyance ou par nécessité.

Motivation intrinsèque : Améliorer son mieux-être.

Une motivation est dite intrinsèque parce que c'est tout naturel d'agir de la sorte et que cela me procure du plaisir.

2. Le changement désiré : qu'est-ce que je veux vivre maintenant comme parent?

R : _____ (p. 16) Une auto portrait a été réalisé (maturité). Des objectifs de développement ont été identifiés (maturité). Sa disposition à être et à agir soulignée (zenitude). Un regard sur ce qui constitue sa satisfaction à l'égard de sa parentalité a été posé..... un regard sur la pratique est à venir.

3. La satisfaction à l'égard de sa parentalité.

C'est une réponse affective vis-à-vis de sa parentalité, un indicateur de bien-être en réponse à ses besoins : survie, appartenance, liberté, pouvoir, plaisir.

4. Deux facteurs à considérer pour la satisfaction à l'égard de sa parentalité.

Le stress comme stimulus, comme réaction, comme interaction, tient compte de l'habileté du parent à agir sur son environnement familial: capacité à faire face (coping)

La psychodynamique: le sens subjectif que le parent donne à son expérience de parent. Ce sens peut être source de plaisir ou de souffrance.

5. Ingrédients de la satisfaction à l'égard de sa parentalité

Le sens de la parentalité: être parent est un fait qui s'inscrit dans le temps, dans un ordre, dans une durée. Être parent est un fait soit biologique, domestique, juridique, psychologique. Être parent se vit comme mère ou père. C'est le fait d'être un adulte face à un bébé, un enfant, un adolescent qui donne des responsabilités éducatives,

⁴¹ Motivation intrinsèque : m'apparaît tout naturel et me procure du plaisir. Motivation identifiable: où l'on agit pour témoigner d'une opinion ou d'une croyance parce qu'elle correspond à ce que je veux faire même si elle ne m'apporte pas de plaisir. Motivation introjectée: où l'on agit pour éviter d'éprouver de la culpabilité ou de l'anxiété. Motivation externe: où l'on agit contre rétribution, pour faire plaisir à autrui ou contraint par les circonstances. Les quatre motivations sont à replacer sur une échelle qui va de l'interne (autonomie) à l'externe (contrôle d'autrui). Plus la motivation autodéterminée augmente à l'endroit d'un objectif donné, plus la personne a des chances d'aboutir à ses fins. Lyubomirsky S.; Comment être heureux et le rester, Flammarion, 2007 pp. 83-84 et 87.



des droits et des devoirs. Être parent s'est interagir avec d'autres soit l'autre parent, la parenté, la « recombinaison familiale ». Être parent cela s'articule autour d'un projet à construire et à gérer.

La cohérence de la parentalité: confiance éprouvée envers sa parentalité parce qu'elle est intelligible, faisable et signifiante.

Le soutien: émotionnel, considération (estime), matériel et financier. C'est l'aspect qualitatif du soutien qui est pris en compte par le parent. C'est le ressenti du parent face au soutien qui prime – soutien perçu.

Le pouvoir d'agir: motivation intrinsèque ressentie par le parent face à son rôle: la valeur qu'il accorde à sa parentalité, son sentiment de compétence, son sentiment d'autodétermination face à ses choix et ses actions, son degré d'influence (impact) sur l'éducation de ses enfants.

La reconnaissance: message symbolique et affectif du regard d'autrui sur soi mais surtout celle que le parent s'accorde à lui-même.

On reconnaît que :

La satisfaction à l'égard de sa parentalité est une pierre angulaire pour l'exercice de son rôle. S'occuper de sa satisfaction à l'égard de sa parentalité implique de s'occuper de sa pratique. Les deux aspects sont étroitement liés, l'un influençant l'autre et vice versa. « La satisfaction naît du sentiment d'efficacité et le sentiment d'efficacité, du sentiment de satisfaction ; l'efficacité apporte une satisfaction et le sentiment de satisfaction confère le sentiment que l'on est efficace »⁴²

⁴² Miron J.-M.; Tochon F.-V.; cité dans le livre L'estime de soi des parents de Germain Duclos, CHU Sainte-Justine, 2009 p.26

MODULE IV



REINVENTER SA PARENTALITÉ

« *La connaissance théorique est un trésor dont la pratique est la clé.* »

THOMAS FULLER

QU'EST-CE QU'UNE PRATIQUE ?

Avant d'aller plus loin faisons une parenthèse pour comprendre ce qu'on entend par pratique. Le mot pratique a deux sens⁴³ :

- a) exercer : disposition à agir, à faire.
- b) actualiser : mettre en œuvre, opérer.

Une pratique c'est :

Une disposition à agir son rôle et ses responsabilités en mettant en œuvre les compétences liées à ce rôle. « Quand le parent se met à la disposition de son enfant, il se sent plus compétent. »⁴⁴

En d'autres termes:

C'est la façon de s'y prendre pour exercer son rôle et actualiser ses responsabilités.

Précisément :

Une disposition à agir signifie:

Être préparé: se rendre capable de faire quelque chose;

Être disponible: avoir du temps pour et être ouvert à;

Être dans un état d'esprit: avoir des pensées et des sentiments favorisant les actions cohérentes avec ce qu'on veut être et faire.

Mettre en œuvre, opérer signifie: Procéder d'une certaine manière d'agir.

On peut dire d'ores et déjà qu'on devient le parent qu'on veut être (son mieux-être.) ... par sa pratique (améliorer son auto efficacité, sa capacité d'agir).

La « sagesse pratique » est une manière d'agir qui s'acquiert grâce à une accumulation de connaissances acquises au fil des expériences.

⁴³ Définition construite à partir des définitions de dictionnaires Larousse, Petit Robert, Wikipédia

⁴⁴ Duclos G ; L'estime de soi des parents, CHU Sainte-Justine, 2009 p.25

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-formatrice agréée-médiatrice familiale-superviseure. 2015
Tous droits réservés



Elle est une connaissance expérientielle qui permet de prendre des décisions judicieuses, appropriée pour le bien commun.⁴⁵

QU'EST-CE QUE CELA IMPLIQUE POUR LE PARENT ?

Pour se sentir bon (sentiment d'auto efficacité) dans son rôle et ses responsabilités et améliorer son bien-être, cela implique de revoir sa façon de l'exercer pour mieux se vivre dans sa parentalité.

1. Comprendre son rôle et ses responsabilités de parent;
2. Avoir une vision différente de son rôle de parent;
3. Connaître les compétences liées à cette vision du rôle;
4. Connaître comment exercer cette vision du rôle ;
5. Connaître les conditions à l'exercice de cette vision du rôle;
6. Connaître les outils soutenant l'exercice de cette vision du rôle (Ils font l'objet du module V).

COMPRENDRE SON RÔLE ET SES RESPONSABILITÉS DE PARENT...

« *Tous les rôles sont de composition* »

VIRGINIE LEDOYEN

La définition du rôle

C'est la raison d'être qu'a l'individu dans une famille pour assurer le fonctionnement de cette dernière.

L'individu traduit la compréhension de son rôle par les comportements⁴⁶ qu'il adopte en lien avec :

- 1) les responsabilités⁴⁷ requises à l'exercice du rôle et dont il est imputable;
- 2) l'interaction qu'il a avec l'autre ;
- 3) l'influence qu'il exerce par la fonction qu'il remplit.

Rôle du parent

Être le premier responsable⁴⁸ du mieux-être⁴⁹ de l'enfant afin qu'il devienne un adulte et un citoyen à part entière.⁵⁰

⁴⁵ Nonaka I., Takeuchi H.; Sagesse à la japonaise, Magasine Premium, Fév.-Mars 2013 p.43

⁴⁶ Comportement est composé de quatre éléments: pensée, action, émotion, réaction physiologique. Glasser W. La liberté de choisir, Éditions Logiques, 1998 pp.87-88

⁴⁷ Responsabilité : action portant une obligation et dont nous sommes imputables.

⁴⁸ Art. 2.2 de la Loi de la protection de la jeunesse du Québec : La responsabilité d'assumer le soin, l'entretien et l'éducation d'un enfant et d'en assurer la surveillance incombe en premier lieu à ses parents.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Responsabilités:

- 1) Assumer le soin et l'entretien: nourriture, logement, vêtement, santé, etc.;
- 2) Assumer l'éducation qui favorise son mieux-être;
- 3) Assurer sa surveillance et sa protection;
- 4) Établir une relation qui favorise son mieux-être;
- 5) Rendre compte de ses actions.

Les tâches liées au rôle et aux responsabilités:

Ex: préparer les repas, acheter et laver le linge, superviser les devoirs, réprimander, rencontrer les amis de l'enfant, poser une clôture autour de la piscine, le câliner, déléguer, fournir des outils, lui dire ce qui est important (valeurs), stimuler l'enfant, contraindre l'action de l'enfant, etc, etc, etc.

Connaitre et comprendre son rôle (mission) et ses responsabilités nous campe dans l'actualisation du défi qu'est d'éduquer un enfant.

Le rôle de parent ...autrement dit

- « Un parent a pour rôle de chérir, de protéger ses enfants. Il doit les inscrire progressivement dans la vie sociale en leur fournissant un cadre et des repères, une lecture du monde. Il doit les préparer à leur émancipation future, leur donner les clés de leur autonomie. » MICHEL FIZE
- « Le rôle du parent est de faire en sorte que son enfant se comporte de manière la plus adaptée possible en tenant compte de lui-même et du monde qui l'entoure. » FRANÇOIS DUMESNIL
- « Être parent ne se réduit pas à exercer une fonction éducative. C'est une expérience relationnelle unique qui demande à être bien comprise pour être bien vécue. » FRANÇOIS DUMESNIL
- « Pour que l'enfant puisse être lui-même, le rôle du parent est de partir de ce qu'il est (enfant) et lui enseigner à en tirer le maximum. » JEAN SAVARD
- « Le rôle du parent est d'encadrer les impulsions inadaptées, favoriser l'actualisation du potentiel, donner un sens à l'expérience et favoriser le développement de son jugement et de sa conscience afin que l'enfant devienne une personne qui se traite bien, qui se considère. » FRANÇOIS DUMESNIL

...et qui pense par lui-même, soit différemment de l'autre. » MICHEL FIZE

⁴⁹ Réfère aux besoins : physique, psychologique, social, développemental, affectif et ce dans le respect de ses droits.

⁵⁰ Adulte et citoyen à part entière dans le sens d'un individu qui participe de plein droit à la vie en société.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



▪ « Le rôle du parent n'est pas de se faire aimer mais faire ce qu'il juge le mieux pour son enfant. » FRANÇOIS DUMESNIL

▪ « Aimer son enfant pour ce qu'il est, c'est bien. L'aimer pour ce qu'il deviendra, c'est mieux. » MICHEL MAZIADÉ

« Et une femme qui portait son enfant dans les bras dit, Parlez-nous des Enfants.

Et il dit :

Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même.

Ils viennent à travers vous mais non de vous.

Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.

Vous pouvez leur donner votre amour mais point vos pensées,

Car ils ont leurs propres pensées.

Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes,

Car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.

Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne tentez pas de les faire comme vous,

Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.

Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés.

L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et Il vous tend de Sa puissance pour que Ses flèches puissent voler vite et loin.

Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie;

Car de même qu'Il aime la flèche qui vole, il aime l'arc qui est stable. »⁵¹

⁵¹ Gibran K; Le prophète, Casterman, 1956 p.19-20

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Le parent se simplifie la vie et donne un sens à son quotidien en favorisant dans sa dynamique d'action :

L'énergie : gérer son énergie⁵² en tenant compte de la charge physique (effort physique) que peuvent demander certaines tâches vs sa capacité à les accomplir (forme physique, aptitude physique). Gérer son énergie en tenant compte de la charge mentale (utilisation de notre matière grise) que demande une tâche/activité. Ex : penser aux nombreuses choses à faire avant de quitter la maison le matin ou à faire avant d'aller se coucher. Ex : penser à nos préoccupations par exemple celle de régler une situation problématique. Gérer son énergie en tenant compte de la charge psychique soit l'intensité des émotions que tout événement fait naître.

Peu importe que ce soit pour une activité/tâche qui requiert une charge physique ou qui augmente la charge mentale ou psychique, les exécuter au moment où on sent avoir le plus d'énergie. Récupérer de l'énergie entre les tâches avec une pause de quelques minutes pour se changer les idées, respirer, se détendre pour se rendre disponible et avoir l'état d'esprit favorable à exécuter la tâche/activité. Revoir, s'il y a lieu, sa planification pour équilibrer les tâches/activités en fonction de l'énergie disponible, reporter si besoin la tâche/activité à un moment plus opportun ou déléguer⁵³.

La motivation: avoir envie d'apprendre de ses expériences, maintenir de l'intérêt, du dynamisme et un effort continu quand la situation l'exige malgré les difficultés, les contraintes ou les obstacles.

Le temps: gérer et prioriser les activités/tâches en fonction du temps objectif (calendrier, horloge) et les gérer en fonction du temps subjectif : soit de répondre à l'instantanéité ce qui induit l'urgence ou soit de prendre le temps de prendre le temps. La maîtrise du temps et la maîtrise de soi-même sont en étroite corrélation. Celui qui passe son temps à courir après le temps passe aussi à courir après lui-même.⁵⁴

Le quotidien: faire l'inventaire de son quotidien⁵⁵ pour vérifier de quoi il est fait. Correspond-il à ce que je veux? Des correctifs peuvent-ils être apportés pour vivre plus de plaisir? Est-il équilibré : me stimule-t-il suffisamment, me permet-il d'assumer et être disponible à mes différents rôles sans qu'un prenne toute la place?

⁵² Scimeca D. : Plus jamais fatigué, Éditions Alpen, 2006. Petit livre qui présente des avenues (ex :la fatigue qu'est-ce que c'est, alimentation, phytothérapie) pour ceux et celles qui se sentent à plat et stressés.

⁵³ Voir Module V, « la boîte à outils » L'encadrement : la délégation

⁵⁴ Ferland F.; Pour parents débordés et en manque d'énergie, Éditions CHU Ste-Justine, 2006 p. 29

⁵⁵ Quotidien: se réfère autant au jour le jour, qu'hebdomadairement et mensuellement.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Est-il composé d'activités variées et significatives qui me permettent de répondre à mes besoins et mes responsabilités?

L'action: Si tu n'aimes pas cela change-le. Si tu ne peux le changer, aime-le⁵⁶. Pour chacune des activités/tâches qui m'apparaît désagréable soit je subis le désagrément ou soit : a) je cherche à comprendre ce qui me la rend désagréable pour y apporter un petit truc qui fera la différence (ex : je n'aime pas entretenir le terrain tout seul, le faire en famille) **ou** b) je change mon état d'esprit. J'aborde l'activité/tâche avec un grain de sel au lieu de la considérer comme un fardeau (ex : faire la vaisselle m'est désagréable au moins je fais une activité physique qui m'aide à digérer mon repas.)

Le stress : On ne peut se soustraire au stress, il faut composer avec puisqu'il nous aide à agir. Au-delà d'un certain seuil (qui est personnel à chacun), il peut avoir l'effet d'un grugeur. Composer avec le stress se fait d'heure en heure avec de petites stratégies toutes simples : ▪ prendre de bonnes respirations jusqu'à temps que la tension baisse, ▪ collectionner de petits bonheurs au quotidien : «le bonheur c'est continuer à désirer ce qu'on possède»,⁵⁷ ▪ mettre de l'ordre autour de nous pour mettre de l'ordre également en nous : «l'absence d'encombrement procure de la place pour penser et sans doute même pour comprendre»,⁵⁸ ▪ faire une liste de ce qui est à faire et prioriser en fonction du temps, ▪ être flexible pour mieux s'adapter aux imprévus, ▪ aborder les aléas de la vie avec un grain de sel au lieu de faire de l'auto sabotage, ▪ s'entraîner à profiter de ce qui se passe maintenant au lieu de se préoccuper de ce qui pourrait arriver et auquel on n'a aucun contrôle, ▪ retrouver l'habitude du rire et du sourire, et ▪ cultiver l'habitude de «mettre son esprit au régime»⁵⁹ en évitant de se complaire dans des pensées et d'émotions limitantes pour se doter de pensées et d'émotions stimulantes/aidantes.

AVOIR UNE VISION DIFFÉRENTE DE SON RÔLE DE PARENT

Pour assumer de telles responsabilités, il y a lieu d'avoir une vision différente de son rôle.

Une vision répond à la question « qu'est-ce que je veux? »

La question posée au début de l'atelier: qu'est-ce que je veux vivre maintenant? référerait à son mieux-être ex: quiétude, libre, etc. Sa réponse est: _____
(p.16)

⁵⁶ Ferland F.; Pour parents débordés et en manque d'énergie, Éditions CHU Ste-Justine, 2006 p. 40

⁵⁷ Citation de St-Augustin dans ses Confessions dans Ferland F.; Pour parents débordés et en manque d'énergie, Éditions CHU Ste-Justine, 2006 p. 71

⁵⁸ Citation de John Pawson dans Ferland F.; Pour parents débordés et en manque d'énergie, Éditions CHU Ste-Justine, 2006 p. 72

⁵⁹ Robbins A.; L'éveil de votre puissance intérieures, Édition de L'Homme, 2007 p. 342

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



La question posée dans la démarche d'auto évaluation : qu'est-ce que je veux être comme parent? réfère à son développement. On a répondu à cette question au moment de faire son portrait. Sa réponse est: _____ (inscrire la majeure p.19).

Pour réaliser ses aspirations, on ne peut demeurer avec une façon de concevoir son rôle qui nous maintient dans un état d'insatisfaction et d'inefficacité. Qu'est-ce que je veux devenir comme parent? réfère au dynamisme, à l'énergie qui mobilise ses ressources facilitant l'actualisation de ces deux visées (vivre et être), et qui donne le sentiment de certitude que nous sommes davantage ce que l'on croyait être. Voici une proposition.

Être un parent

Être parent est un art⁶⁰. C'est l'art d'accorder une valeur à quelqu'un et d'encourager ce dernier à prendre possession de sa personne, de sa destinée pour qu'il puisse devenir quelqu'un et voler de ses propres ailes. Être parent est une expérience relationnelle unique qui demande d'être bien comprise pour être bien vécue.⁶¹

Être parent n'est pas seulement un fait biologique, domestique, juridique, psychologique. Être parent est en fait une dimension subjective auquel chacun y donne un sens. Chaque parent doit découvrir sa manière d'être parent tout au long de la trajectoire de vie de l'enfant⁶², tout en ayant à l'esprit la finalité de sa mission. Ce qui exige de sa part d'accepter de se rendre disponible à l'enfant et aussi graduellement transformer sa présence jusqu'à se désarrimer du vécu quotidien de ce dernier pour lui laisser les commandes.

Être parent, c'est habiter quotidiennement l'idéal, c'est faire correspondre dans la réalité ce qu'on est dans le moment présent avec ce que l'on veut être. C'est un processus d'apprentissage qui tient compte de notre histoire, de nos croyances, de nos valeurs, de nos connaissances, de nos crises, etc. et qui s'exprime par nos comportements.

Choisir de devenir parent, c'est d'abord pressentir que cela est beau, bon et juste pour soi et les autres⁶³. Devenir parent, ça se construit au contact de l'enfant. L'enfant fait aussi le parent en venant s'opposer à ce que le parent projette sur lui.

⁶⁰ Art dans le sens de manière de faire : pratique

⁶¹ Dumesnil F.; Questions de parent responsables, Éditions de l'Homme, 2004, p.8

⁶² Enfant : le mot enfant réfère autant à un bébé, un adolescent et un adulte. L'enfant étant la filiation.

⁶³ Berlinguette J-M.; Pour une humanité qui s'accouche : devenir adulte, Direct Livre, services d'édition, 2013, p. 36

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



L'enfant réel vient s'opposer à l'enfant imaginaire, à l'idéal que le parent se fait de ce dernier (sois ce que je veux que tu sois pour que moi je me sente un bon parent).

Être parent réveille en nous un fort sentiment de responsabilité qui nous fait sombrer dans un fort sentiment de culpabilité lorsque le regard que pose l'enfant ou celui de son entourage sur nous ne correspond pas aux attentes. Être parent n'est pas de prendre sur ses seules épaules le devenir de l'enfant au point d'avoir à tout savoir de lui. Cette visée d'omniscience est une façon de répondre à ses propres craintes et ainsi être loin de favoriser la distance psychologique que l'enfant a besoin pour se déployer sans se sentir étouffer. Être parent, c'est se sentir en cause sans se sentir la cause⁶⁴.

Être parent, c'est constamment prendre le risque de rencontrer des difficultés, d'être confrontés à ses contradictions, à croire qu'on sait et découvrir qu'on ne sait pas. Être parent, c'est avant tout s'humaniser. « Le parent est une personne, avec ses joies et ses peines. ...Il souffre, il doute... »⁶⁵

Après lecture, qu'est-ce que je veux devenir comme parent? (un mot)

R : _____

CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES LIÉES À CETTE VISION DU RÔLE

Être parent, c'est jouer un rôle actif dans le développement de l'enfant tout en s'adaptant aux changements inhérents au développement de celui-ci et en composant quotidiennement avec ces exigences. C'est de l'accompagner et le soutenir dans ses expériences de vie diversifiées avec lesquelles il aura à apprendre à composer quotidiennement afin de se construire comme personne. C'est aussi, entre autres, le toucher, l'aimer, l'encadrer. Agir comme parent exige plus que de répondre aux besoins de base de l'enfant. Être parent implique des compétences spécifiques.

Qu'est-ce qu'une compétence⁶⁶?

Une compétence se définit sur deux axes:

a) Avoir des compétences : c'est avoir des ressources

- Théoriques: connaissances-savoir
- Stratégies-Techniques: façons de faire
- Conduites: façons d'être

⁶⁴ Maziade M.; Guide pour parents inquiets, aimer sans se culpabiliser, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010. p.65

⁶⁵ Fize M.; L'adolescent est une personne, Éditions du Seuil, 2006, p. 99

⁶⁶ Inspiré du texte de Le Boterf G; Construire les compétences individuelles et collectives, Éditions d'Organisation, 2006

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseuse. 2018

Tous droits réservés



b) Agir avec compétence : c'est sélectionner, combiner et intégrer les connaissances qui ont à être mises en œuvre pour un(e) situation/événement dans un contexte donné.

- Une compétence n'est pas un élément tangible, un objet;
- Une compétence n'existe pas en soi; ▪ Une compétence est « agi » par quelqu'un;
- Une compétence est un savoir-agir qui est complexe.

Une compétence se développe sur un continuum soit un niveau de développement:

a) débutant b) confirmé (maîtrise) c) expert (expertise)

Les compétences⁶⁷ requises pour exercer son rôle de parent

Ce qui suit présente une typologie ⁶⁸des compétences compte tenu que plusieurs compétences peuvent être regroupées sous un même thème. Cette classification facilite la compréhension et le repérage.

☺ Pour son plaisir, identifier à quel niveau de développement on se situe par rapport à chacune des compétences : a) débutant b) confirmé (maîtrise) c) expert (expertise)

1) Compétences personnelles et humaines

- Déterminer qui on veut être comme parent, comme famille, comme individu: soi et enfant;
- Déterminer quelle est sa philosophie, ses croyances⁶⁹ et ses valeurs⁷⁰ et évaluer si elles sont aidantes ou limitantes⁷¹ pour son développement et celui de l'enfant;
- Adapter nos façons d'être et de faire en tenant compte du contexte dans lequel se déroule la situation/événement;
- Réseauter pour nouer des liens avec des personnes significatives afin d'avoir des sources d'information et d'appui;

⁶⁷ La typologie a été construite par l'auteure en s'inspirant de divers auteurs. (voir lectures suggérées)

⁶⁸ Typologie est une classification

⁶⁹ Qu'est-ce qu'une croyance? Une croyance n'est qu'un sentiment de certitude sur la signification d'une chose.

Robbins A.; L'éveil de votre puissance intérieure, Éditions de L'Homme, 2007, p. 437

⁷⁰ Qu'est-ce qu'une valeur? C'est ce qu'on juge important dans la vie; ce qui est décisif dans l'attitude, effectif dans le comportement. Grand'Maison Jacques 1977 dans Paquette C.; Les idées d'avenir pour un monde qui vacille, Québec Amérique, 1991, p.244

⁷¹ Une croyance est dite limitante lorsqu'elle porte préjudice à son développement. Elle freine les possibilités de la personne en l'empêchant d'utiliser de façon constructive les données de la situation présente. Kourilsky F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008, p.236

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



- Apprendre de ses succès, de ses erreurs, de son vécu, de ses expériences en s'accordant une réflexion constructive, sans se déprécier et faire part du résultat à la personne concernée, s'il y a lieu;
- Gérer ses conflits, son stress, ses peurs, ses contradictions de façon à tendre vers un mieux-être;
- Demander de l'aide pour s'offrir des alternatives tant pour répondre à ses besoins que pour soutenir la réponse aux besoins de l'enfant;
- Se responsabiliser pour assumer consciemment son rôle et ses responsabilités et pour prendre les mesures nécessaires à l'exercice approprié de son rôle;
- Se discipliner en se donnant une ligne de conduite cohérente avec sa philosophie, ses croyances, ses valeurs et qui soutient son développement;
- Se réconcilier avec soi-même;
- Se manifester de la reconnaissance et de l'amour inconditionnellement;
- Se décentrer de soi pour décoder et comprendre les besoins de l'enfant;
- Gérer son énergie physique, mentale, affective et spirituelle en s'accordant des moments de ressourcements.

2) Compétences relationnelles

- Considérer l'enfant⁷² comme une personne unique qui a ses caractéristiques, ses goûts, ses intérêts, ses désirs, son tempérament⁷³, une vision de lui-même et un pouvoir décisionnel;
- Encourager l'exploration de l'environnement et la socialisation tout en ayant une surveillance sur le quoi, qui, quand, où, comment, et le pourquoi;
- Gérer les conflits, les différends, les chicanes avec une paix morale⁷⁴ en préservant l'amour-propre et tout en favorisant par la suite, la réconciliation;
- Manifester de la reconnaissance;
- Assurer une présence bienveillante (sans oppression) et protectrice (sans étouffer)
- Rassurer et soutenir pour sécuriser l'enfant et lui donner confiance;
- Soigner pour veiller au bien-être physique et psychologique de l'enfant;

⁷² Enfant réfère autant à l'enfance qu'à l'adolescence qu'à l'adulte

⁷³ Qu'est-ce qu'un tempérament : C'est la manière (comment) avec laquelle l'individu répond à son environnement et qu'il manifeste très tôt dans sa vie, Maziade M. ; Guide pour parents inquiets, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010, p.101

⁷⁴ Paix morale: État psychologique en tant qu'aptitude à supporter ou à affronter plus ou moins bien les problèmes, les difficultés.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



3) Compétences éducatives

- Enseigner à l'enfant à apprendre de ses succès, de ses erreurs, de son vécu, de ses expériences en lui donnant l'occasion de s'exprimer sur ceux-ci;
- Enseigner à l'enfant des connaissances, des façons d'être et de faire en créant des opportunités d'apprentissages et en utilisant les succès, les erreurs, le vécu, les expériences de ce dernier pour en faciliter l'intégration;
- Encadrer en établissant des règles de conduite (une manière d'être et de faire), un régime de vie qui sont cohérents avec la philosophie, les croyances, les valeurs qu'on veut véhiculer et qui soutiennent son développement physique, psychologique, affectif social et spirituel⁷⁵;
- Discipliner⁷⁶ en manifestant son accord ou désaccord (se positionner tout en gardant la maîtrise de soi-même) dès que possible face à un comportement donné, en énonçant les conséquences (positives ou négatives et logique avec la situation) qu'a un tel comportement sur soi et sur l'autre, en clarifiant à l'enfant ce qu'il peut faire et ce qu'il doit faire par nécessité, en proposant des alternatives, au besoin en imposant lorsqu'il n'est pas possible de convenir d'une entente;
- Responsabiliser pour que l'enfant assume consciemment son rôle et ses responsabilités et qu'il prenne les mesures nécessaires à l'exercice approprié de son rôle (ex : en réparant son erreur);
- Guider le jugement de l'enfant pour qu'il puisse comprendre les choix et prendre des décisions éclairées;

4) Compétences organisationnelles

- Planifier en prévoyant un programme (routine, activités, tâches, etc.) qui tient compte des besoins de la famille, du couple, de l'enfant et des siens ainsi que les conditions d'application;
- Organiser en mettant en place les conditions prévues à la réalisation du programme;
- Gérer les priorités en évaluant le degré d'urgence et le degré d'importance en estimant le risque : soit la probabilité qu'une situation/un événement causant des conséquences X-Y-Z sur la santé ou le bien-être de la famille, du couple, de l'enfant ou de soi se produise;

⁷⁵ Spirituel : dans le sens philosophique, qui est esprit, ordre moral et qui émane d'un principe supérieur.

⁷⁶ Discipliner : c'est établir (au besoin imposer) des choix en tenant compte de la réalité et conformément à ses valeurs pour atteindre son objectif. Inspiré de Renald Legendre Dictionnaire actuel de l'éducation cité dans Responsabiliser son enfant, G.Duclos et M.Duclos Responsabiliser son enfant, Édition CHU Sainte-Justine, 2005 p..50 et Bourgeois G.; Ça pourrait être pire, Éditions de l'Homme, 2010. Contrôler : forme d'attention continue aux choix que nous faisons en vue d'une cohérence. Inspiré de : Ça pourrait être pire, Bourgeois Guy. 2010

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



- Déléguer en attribuant les tâches ou les responsabilités en fonction des compétences, en donnant des directives claires et en veillant à ce qu'elles soient accomplies;

5) Compétences communicatives

- Parler clairement de différentes choses et de façon compréhensible en adaptant le niveau de langage à l'enfant;
- Dialoguer en révélant ce qui m'a amené à penser de telle manière, en soutenant de façon libre et ouvert la réflexion de l'autre. (ce qui exige une mise entre parenthèses de ses propres idées, de ses préjugés) afin de revoir ses références, de les valider ou d'en apprendre de nouvelles; « Grâce au dialogue, les individus observent leur propre façon de penser »⁷⁷
- Discuter en écoutant l'opinion, le point de vue de l'autre, ses idées en émettant son opinion/point de vue tout en cherchant celles qui sont plus aptes à déboucher sur une prise de position, sur une décision, sur une entente;
- Expliquer clairement nos idées, notre point de vue de façon à ce que l'enfant comprenne le bien-fondé d'une permission, d'un refus, d'une sanction, etc;
- Recevoir et tenir compte des idées, des opinions de l'enfant de manière à ce qu'il sente qu'il a une influence sur son environnement et est participatif dans la réponse à ses besoins;

6) Compétences réflexives

- Réfléchir sur la situation, sur l'événement dans son ensemble en procédant à une analyse pour y donner un sens, en s'interrogeant sur la façon d'être et de faire, sur le senti, en cherchant à prendre du recul lorsque la tension est trop forte, en dégagant les améliorations à apporter;
- Juger d'une situation, d'un événement, d'un acte en se faisant une opinion sur la concordance entre ce que l'on veut et ce qui s'est passé vs préjuger de la situation, de l'évènement (préjuger : se faire une opinion avant d'avoir observé la réalité);
- Penser autrement pour trouver des solutions originales et avantageuses à des problèmes particuliers.

⁷⁷ Senge P.; La cinquième discipline, Édition First, 1991 p.305



À la lumière de ce qui a été présenté :

1. Les compétences sont-elles celles observées dans sa réalité?

R : _____

2. Comment je me situe par rapport aux compétences? (niveau de développement, inscrire la majeure)

R : ~Compétences personnelles et humaines : _____

~Compétences relationnelles : _____

~Compétences éducatives: _____

~Compétences organisationnelles : _____

~Compétences communicatives : _____

~Compétences réflexives : _____

3. Quelle réflexion je me fais?

R : _____

4. Quel lien peut-il être fait avec le niveau de développement de ses compétences et son niveau de maturité? (voir faire son portrait p.19)

R : _____

Être compétent ou agir avec compétence

Posséder des connaissances ou des capacités à priori ne signifient pas être compétent. La compétence n'est pas assimilable à un acquis de formation.⁷⁸ Être compétent, ce n'est pas que de le savoir, c'est de le mettre en pratique tout en composant avec ses moments de tension, de détente, de joie, de peines, etc. Être compétent⁷⁹ c'est agir de façon pertinente ⁸⁰ dans un contexte donné.

1. C'est savoir comment agir, en toute connaissance de cause, au bon moment, de la meilleure façon possible;

⁷⁸ Fontaine F., Bernard H. Reconnaissance des compétences développées par l'expérience professionnelle, Conseil Interprofessionnel du Québec, Février 2010, p.21

⁷⁹ Fontaine F., Bernard H. Reconnaissance des compétences développées par l'expérience professionnelle, Conseil Interprofessionnel du Québec, Février 2010, p.51

⁸⁰ Façon pertinente: agir de façon **appropriée**: savoir quoi faire, comment le faire, quand le faire et pour quoi le faire.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



2. C'est savoir mobiliser ses ressources et celles de son environnement dans une situation, un événement dans un contexte donné;
 3. C'est combiner ses ressources souvent de façon innovatrice pour trouver une solution;
 4. C'est être en mesure d'expliquer l'action posée: y donner un sens, comprendre comment on s'y est pris, le résultat, qu'est-ce qu'on en retire;
 5. C'est de transposer sa compétence dans d'autres contextes similaires.
- ☺ **La sagesse pratique** est une connaissance expérientielle qui permet de prendre des décisions appropriées pour le bien commun.⁸¹

⁸¹ Voir module IV Réinventer sa parentalité : Qu'est-ce qu'une pratique?
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



CONNAÎTRE COMMENT EXERCER CETTE VISION DU RÔLE

L'exercice du rôle.

Rôle du parent (Quoi)

Être le premier responsable du mieux-être de l'enfant afin qu'il devienne un adulte et un citoyen à part entière.

L'exercice du rôle du parent (Comment)

L'exercice du rôle parental consiste à assurer une réponse satisfaisante aux différents besoins de l'enfant et à adopter des stratégies éducatives qui permettent à celui-ci (enfant) de développer graduellement ses habilités afin de répondre de façon autonome et responsable à ses besoins, facilitant ainsi son intégration et sa participation à la société. *Boily, St-Onge et Toutant, 2006*⁸²

L'exercice du rôle ramène à une expression qui le résume bien « faire parent⁸³ ». Être parent c'est s'occuper d'un enfant par nos gestes animés de paroles, de silence, de cris, de pleurs, de mimiques. Éduquer nous interroge beaucoup; doit-on poursuivre une tradition, prendre les mêmes habitudes éducatives? Quoi qu'il en soit, notre manière de s'occuper de lui relève d'intentions et de choix délibérés qui sont motivés par la recherche du bien-être et du bon développement de l'enfant.⁸⁴ Autrefois, le parent préparait l'enfant à devenir un héritier, un successeur. Aujourd'hui, nous le préparons à ce qu'il devienne un adulte et un citoyen à part entière...on se préoccupe de son épanouissement.

Un parent éduque l'enfant : il forme son esprit, il l'aide à actualiser son potentiel, il lui insuffle le courage de vivre sa vie et il le prépare à sortir du nid familial. Le parent guide l'enfant sur sa trajectoire de vie, l'accompagne, se joint à lui tout en se faisant « passeur » de connaissances. Il n'a pas de recettes éducatives. L'essentiel est de donner un sens à ce que nous disons, à ce que nous faisons.⁸⁵

Le parent éduque son enfant en ayant un idéal de ce qui (l'enfant) devrait être (partir de ce qu'il est et lui enseigner à en tirer le maximum) pour qu'il devienne un adulte et un citoyen à part entière. Le parent évalue ce que l'enfant est dans le moment présent avec cette idéalisation. Cette comparaison permet au parent de guider l'enfant à correspondre à cet idéal jusqu'à ce que l'idéal soit suffisamment intégré pour que l'enfant l'incarne dans la réalité.⁸⁶ Le parent dans sa guidance vise à ce que

⁸² Côté D., Tardif E.; L'indice du stress parental, présentation power point, Colloque OPPQ, juin 2010, acétate #4

⁸³ Carraud F., Tozzi M.; Être parent aujourd'hui, Éditions Saint-Augustin, 2004, p.87

⁸⁴ Op.cit. p.95

⁸⁵ Fize M.; L'adolescent est une personne, Éditions du Seuil, 2006, p.198

⁸⁶ Dumesnil F.; Parent responsable, enfant équilibré, Éditions de l'Homme, 1998, p.123

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



l'enfant en vienne à s'estimer, à bien se traiter. Ce qui exige du parent d'avoir à faire le geste de répéter à maintes reprises⁸⁷.

C'est dans la quotidienneté que le parent exerce son rôle et prend sa place auprès de l'enfant. Même si le parent est conscient qu'il a la « charge » de l'enfant, il agit avec un leadership interactionnel (par opposition à domination) où son pouvoir d'influence parental se caractérise par un soutien constant sans attendre de résultats dans l'instantanéité (obéir au doigt et à l'œil), par une ouverture à l'influence que l'autre peut avoir sur soi et par un souci d'être cohérent tout en aidant l'autre dans sa recherche de cohérence.

Qui est l'autre ?

*« Qu'est-ce qu'un enfant ? Une tentative toute fraîche de produire l'homme
Juste dans sa perfection : c'est-à-dire de rendre divine l'humanité. »*

BERNARD SHAW

Décider d'avoir un enfant induit inconsciemment qu'il devient notre propriété; on a un enfant; il y a donc une dimension « je réponds à mon besoin ». Cela peut laisser supposer qu'on a un enfant comme on a une maison, une auto. La présence de l'enfant lors de la grossesse ou à sa naissance fait surgir en nous qu'il est un être vivant. Le sourire du 2^e et 3^e mois que l'enfant nous manifeste, signifie au parent qu'il est un être humain et qu'il y a lieu de le traiter comme tel.

Graduellement, le parent réalise qu'il habite avec un être différent de lui tout en étant une partie de lui. Il réalise que ses sentiments sont en montagnes russes, comme : avoir des crises soudaines de le bécoter et vivre une répulsion lors des changements de couches. Avoir du ravissement pour les nouveaux apprentissages, les efforts et avoir un ressentiment suite au bris de notre plus beau bibelot. Vivre de la colère lorsqu'il résiste à notre volonté, manifester de l'impatience quand il n'arrive pas à trouver une solution ou à faire ses devoirs. Être exaspéré devant les disputes incessantes entre frères et sœurs, vivre des moments de tranquillité, d'apaisement en sa compagnie.

Le parent réalise également qu'il vit avec une personne qui a ses caractéristiques, ses goûts, ses intérêts, ses comportements, son tempérament⁸⁸, qu'il est unique. D'un étranger à la naissance, le parent découvre avec le temps qui est l'enfant. L'enfant découvre également qui est son parent : celui qui côtoie dans la réalité vs celui qui aimerait qu'il soit. Leurs différences (enfant/parent) peuvent créer des tensions dans

⁸⁷ Voir Module V, « La boîte à outils » : L'encadrement

⁸⁸ Maziade M. ; Guide pour parents inquiets, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010, p.23-32

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



la relation. Ces tensions qui peuvent venir ébranler le parent et l'enfant dans leur sentiment affectif respectif. Ils peuvent particulièrement amener le parent à douter de son sentiment d'auto-efficacité concernant son rôle éducatif.

Les manifestations spontanées d'affection ne garantissent pas un sentiment durable. Comme dans toute relation, l'affection entre le parent et l'enfant « ça se travaille », c'est-à-dire qu'elle se construit. Le parent se doit d'être conscient qu'il en prend le « lead » et de ne pas s'attendre à se faire aimer de l'enfant. « Le rôle du parent n'est pas de se faire aimer mais faire ce qu'il juge le mieux pour son enfant. »⁸⁹

Pour le parent aimer son enfant est un défi parce que celui-ci n'agit pas toujours pour se faire aimer. Avoir à l'esprit qu'« aimer son enfant pour ce qu'il est, c'est bien, l'aimer pour ce qu'il deviendra, c'est mieux. »⁹⁰ Ainsi, dans les moments où le parent a l'impression que tout tourne de travers, il pourra avec cette perspective, prendre plus facilement du recul pour reprendre son équilibre affectif envers ce dernier. Ainsi le parent sera ouvert à aider son enfant à son apprentissage au lieu d'attendre de lui qu'il soit comme qu'il aimerait qu'il soit. L'enfant comprendra qu'il est accepté pour ce qu'il est et deviendra et aimé parce qu'il existe comme personne.

Le parent est souvent étonné d'observer que ce qui fonctionne avec l'un peut échouer avec l'autre. Ce qui, dans ce contexte, porte le parent à se blâmer ou blâmer l'autre parent voire l'enfant. Chaque enfant est unique et très tôt dans sa vie, il présente sa manière (comment) de répondre à son environnement (tempérament)⁹¹. Ce qui demande de la part du parent de composer avec l'unicité de l'enfant en adaptant ses méthodes éducatives et ses attitudes au tempérament de ce dernier pour soutenir celui-ci à répondre à son besoin d'être quelqu'un. C'est par son unicité que l'enfant « éduque » son parent à interagir avec lui.

L'environnement

« Pour qu'un enfant grandisse, ça prend tout un village »

Proverbe africain

Éduquer un enfant se fait en considérant l'environnement dans lequel la dyade parent-enfant évolue. Le parent pose un regard sur les situations en ayant à l'esprit qu'elles résultent des interactions entre divers contextes. Il développe ainsi une

⁸⁹ Dumesnil F. ; Parent responsable, enfant équilibré, Éditions de L'Homme, 1998, p.94

⁹⁰ Maziade M. ; Guide pour parents inquiets, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010, p.101

⁹¹ Pour connaître le tempérament de l'enfant, se référer au Questionnaire **en annexe II**; Maziade M., Guide pour parents inquiets, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010 p.191-195. Questionnaire pour les enfants de 3 à 10 ans.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



lecture éco-systémique.⁹² Au-delà de leur propre personne (nous sommes nous-mêmes un système⁹³), le parent et l'enfant vivent dans un environnement familial qui influence les liens que chacun entretient entre eux. Cet environnement familial interagit avec différents environnements qui influent sur eux parce qu'ils sont le cadre culturel, social, légal et économique; c'est-à-dire une collectivité qui a elle aussi son niveau de maturité. Quoique le parent a un rôle prépondérant dans l'éducation de l'enfant, la qualité de cette éducation réside dans la qualité des relations entre les différentes entités (ex : parent-enfant-école, parent-enfant-loisir, etc.) y compris entre eux (soit entre les parents et entre parents- enfants). Ce regard interactif permet de comprendre les situations dans leur globalité et ainsi reconnaître leur caractère unique.

De plus, nous interagissons avec notre environnement pas seulement comme parent. Ce qui peut, pour nous, rendre complexe la compréhension des situations ne sachant pas toujours qui de nos rôles influe sur l'exercice de notre rôle parental. « Nous sommes composé de multiples personnages (rôles) en interaction qui s'animent et qui se comportent différemment selon les contextes à vivre »⁹⁴ Notre soi est composé d'autres rôles:

- un(e) conjoint(e) une sœur, un frère
- l'enfant d'un parent un(e) ami (e)
- un(e) travailleur (se) un citoyen (ne)
- un(e) chômeur (se) un client (e)
- etc.

L'enfant et le parent ne sont pas le produit d'une seule influence. Voir de quoi est composé notre environnement nous permet de développer notre regard éco-systémique.

L'environnement est composé de quatre sous-systèmes qui s'emboîtent l'un dans l'autre et qui s'influencent réciproquement.

- a) le micro système → petit
- b) le méso système → milieu
- c) l'exo système → au-dehors
- d) le macro système → grand

a) Le micro-système : milieu immédiat dans lequel vit la famille. Il inclut:

⁹² Éco-systémique : Éco : écologie, soit l'être humain dans son environnement. Systémique : relatif à un système, un ensemble.

⁹³ Nous sommes un système biologique, psychologique, social, psychique, etc.

⁹⁴ Kourilsky F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008. p.173

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



L'environnement physique (un quartier):

Qui est l'adéquation entre l'environnement physique et les besoins de la famille.

Qui est l'accessibilité et la diversité de ressources (exo et le méso) ainsi que la qualité de vie.

Qui est l'environnement pour la famille : soit défavorisé, moyenne classe, huppé, etc.

Le climat:

Qui est la qualité des interactions du parent avec les membres de sa famille et le voisinage.

La structure:

Pour le parent: seul ou en couple. La famille est bi-parental, monoparental, recomposée, intergénérationnelle.

b) Le méso système : interactions de proximité

Pour le parent : le méso système est les milieux fréquentés régulièrement par ce dernier soit pour lui-même, son conjoint, ses enfants et/ou ses proches: ex: travail, service de garde, école, loisirs, entreprises de services (magasins), famille élargie, amis. etc.

C'est un sous-système qui nécessite, pour qu'il soit satisfaisant, une entraide mutuelle, une réciprocité, une inter-influence.

c) L'exo système : interactions au-dehors de la proximité dont la fréquentation est au besoin.

Pour le parent, l'exo système représente les entreprises, les organismes, les services :

▪ Qui chapeaute les milieux de proximité: ex: Fédérations, CSSS, Ministères, etc. ▪ Qui leur est complémentaire: ex: Universités/Cégeps, Municipalités, Centres Jeunesses, Palais de Justice, etc.

▪ Qui offre un service régional voire provincial: ex: CALAC, OPHQ, Curateur public, Ministères, Aide juridique, Centres Jeunesses, Cour supérieure, etc.

▪ Qui est des groupes d'influence: Centrales Syndicales, Ordres professionnelles, Fédérations, Conseil du patronat, etc.

d) Le macro système : la société, le vivre ensemble.

Une société indique:



Les croyances, les valeurs, les normes et les conduites entérinées par l'ensemble. Notre société est basée sur les droits de la personne et inscrits dans des Chartes.

Le Canada: Charte canadienne des droits et des libertés

Le Québec: Charte des droits et libertés de la personne

Les chartes chapeautent les lois, les politiques et les règlements du pays, de la province, des municipalités, des institutions....

La mondialisation économique, politique, légale et sociale vient de plus en plus nous influencer sur le plan culturel et social: nos croyances, nos valeurs, nos normes et nos conduites, et ce jusque dans notre vie quotidienne. On pense entre autres à Internet, l'ONU, aux traités de libre échange, etc.

Le modèle qui suit sert à indiquer pour le parent les éléments constituant les sous-systèmes. Faire l'exercice pour chacun permet de visualiser ce qui caractérise la situation du parent. Le premier dessin montre le modèle vierge. Le deuxième dessin fait office d'exemple une fois le modèle complété. Rien n'empêche d'être spécifique pour davantage identifier ce qui caractérise l'environnement du parent en lien avec ses besoins pour l'exercice de son rôle. Une analyse peut suivre pour déterminer si le parent peut poser des gestes sur un ou des sous-systèmes afin d'améliorer l'environnement et ainsi mieux répondre à ses besoins et ceux de sa famille.

Amusez-vous bien!



EXEMPLE

EXO SYSTEM

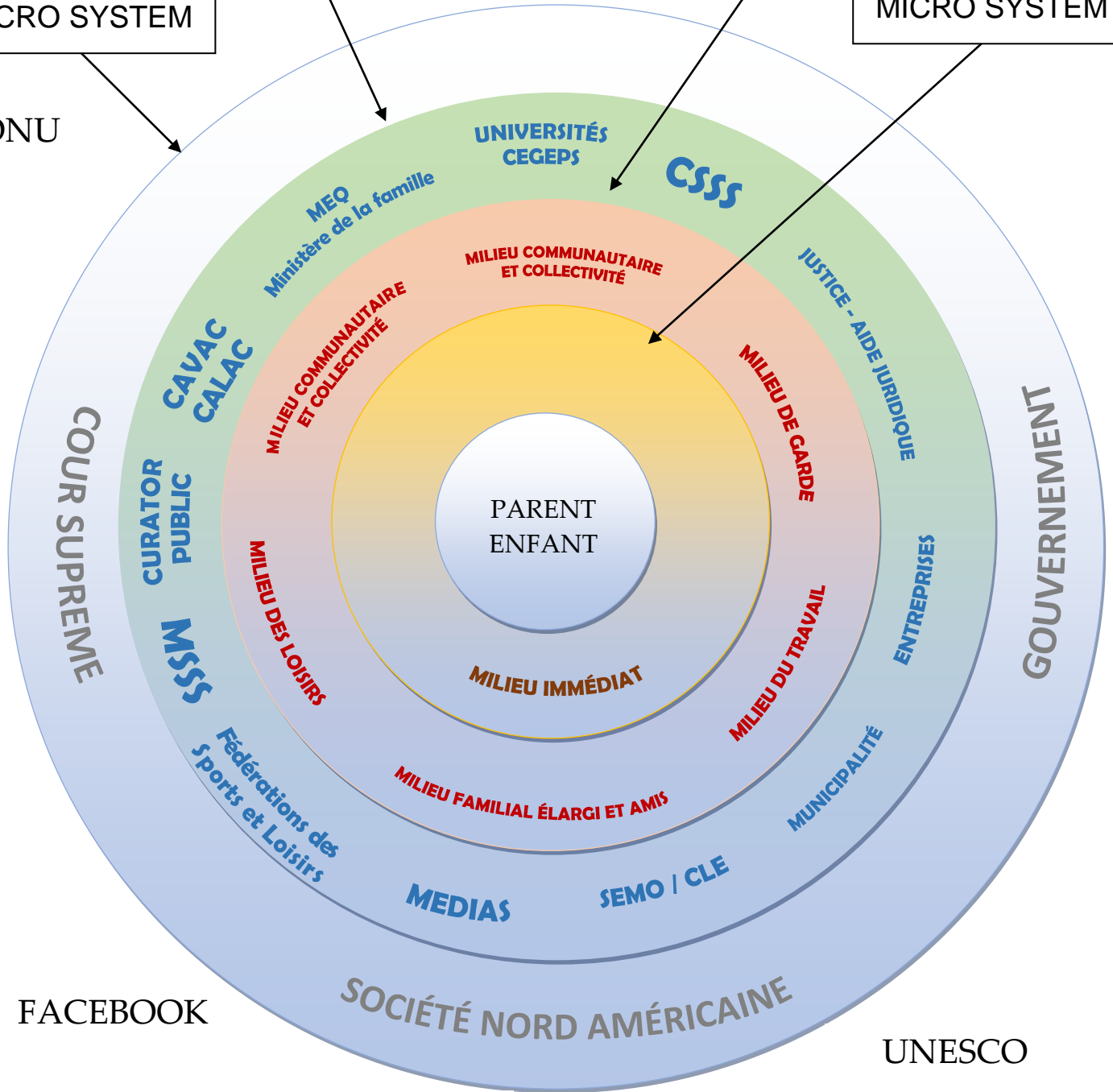
MÉSO SYSTEM

INTERNET

MACRO SYSTEM

MICRO SYSTEM

ONU



FACEBOOK

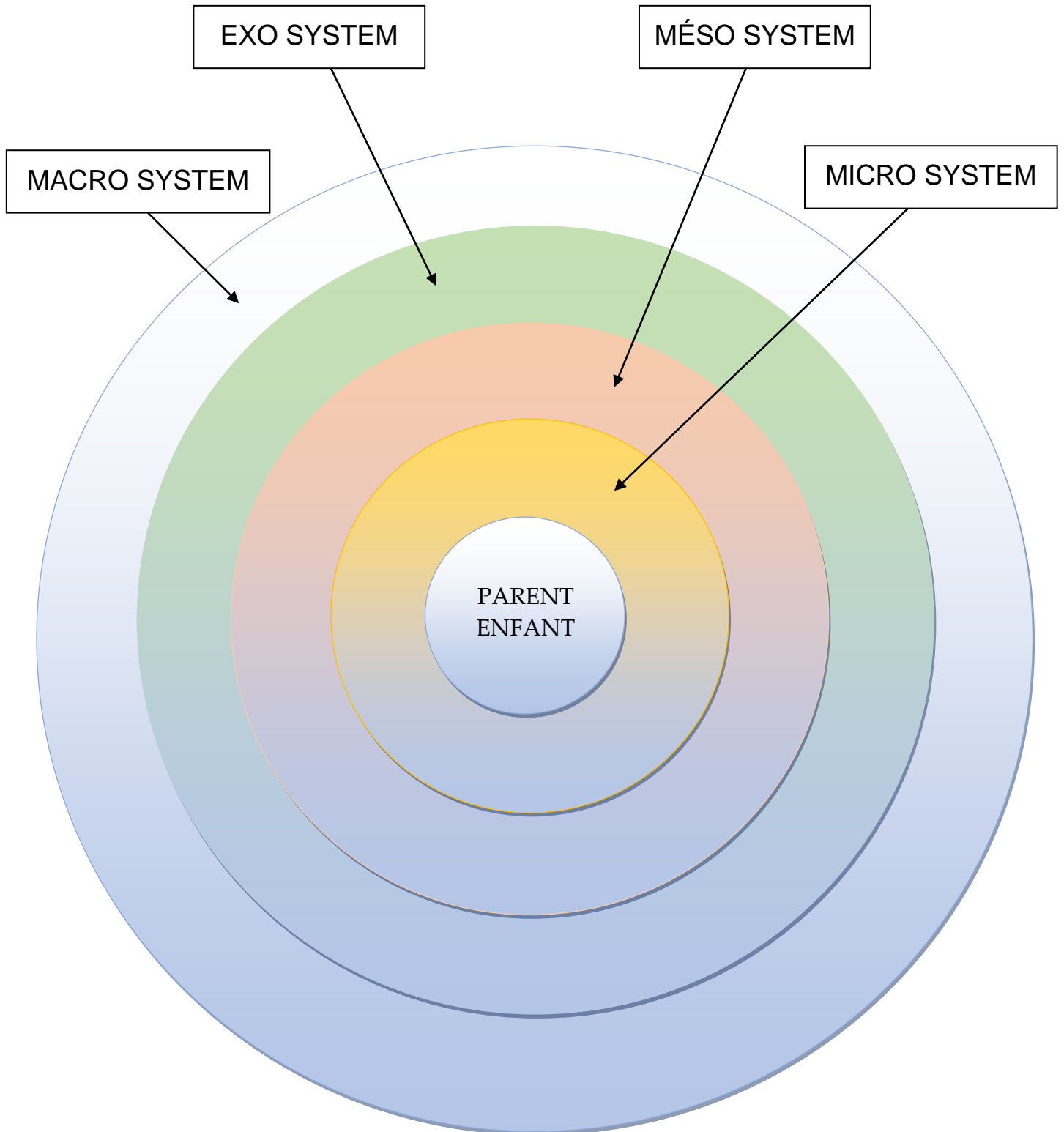
UNESCO

OMS

OMC



MODÈLE





Connaître les conditions de l'exercice du rôle

Le parent est conscient que l'exercice de son rôle tient compte du contexte. Toutefois, une analyse est nécessaire pour poser un jugement et décider de son action. User de discernement permet de voir l'essence, de comprendre la nature de la situation et de peser les conséquences. Ainsi le parent pourra mieux faire la **gestion** de la situation.

Les conditions suivantes sont des éléments inhérents à l'exercice de son rôle.

1. Le pouvoir d'agir
2. Le vouloir agir
3. La responsabilité partagée
4. Le savoir agir
5. La crédibilité

1. Le pouvoir d'agir

Le pouvoir d'agir demande d'analyser le contexte dans lequel se passe la situation.

Se questionner sur l'origine.

- Est-ce une situation dans mon milieu de travail qui a des répercussions sur mon rôle de parent?
- Est-ce une situation avec l'école qui a des répercussions sur notre famille?
- Est-ce ma situation personnelle qui a des répercussions sur mon rôle de parent?
- Etc.

Le contexte nous indique ce qu'on aura à considérer pour le choix de son action:

Je cherche à saisir ce qui se passe. (au besoin échanger avec une personne de confiance)

Qu'est-ce qui se passe?

Qu'est-ce qui s'oppose, se complète, se juxtapose?

Quels sont les enjeux?

Quels sont les défis qui en découlent?

Sur quoi je peux agir et ne pas agir?

Qui cela concerne?

Suis-je un acteur pour la solution?

ETC...



2. Le vouloir agir

Une fois la situation cernée, on évalue ce qu'elle nous fait vivre :

Quelles sont la/les raisons qui me stimulent à ne pas agir:

- Est-ce que j'ai envie de tout sacrer ça là ?
- Est-ce que je sens que j'ai le choix?
- Est-ce que je perçois la situation comme une menace, une perte, sans issue?
- Suis-je à la recherche d'un coupable: moi, l'autre, les deux, etc.?
- Est-ce que cela relève de ma responsabilité?
- ETC.

Ou au contraire

Quelles sont la/les raisons qui me stimulent à agir?

- Est-ce que j'interviens par obligation?
- Est-ce que je me sens mobilisé ?
- Est-ce que je perçois la situation comme un défi, un apprentissage?
- Suis-je stimulé à résoudre le problème, à chercher à sortir de la difficulté?
- Est-ce que cela relève de ma responsabilité?
- ETC.

3. La responsabilité partagée

Lorsqu'une situation implique plus d'un individu (d'où l'importance de savoir qui cela concerne) ...tous sont co-responsables.

Ceci ne signifie pas nécessairement que toute personne concernée peut, au même degré, agir pour changer la situation. Cela signifie toutefois que la recherche d'un bouc émissaire mène à une impasse⁹⁵.

L'action de chacun dépend de son rôle et de ses responsabilités en lien avec la situation.

A) Qu'est-ce qui relève de mon rôle:

1. Quelles sont les actions qui sont à faire dans cette situation et qui sont en lien avec mes responsabilités?
2. Est-ce que j'accepte de les faire (me responsabiliser) et d'en rendre compte? (imputabilité).

B) Qu'est-ce qui relève du rôle de l'autre:

1. Quelles sont les actions qui sont à faire dans cette situation et qui sont en lien avec ses responsabilités?
2. Est-ce que l'autre accepte de les faire (se responsabiliser) et d'en rendre compte? (imputabilité).

⁹⁵ Senge P.; La cinquième discipline, Éditions New-York, NY, Currency et Doubleday, 1991 p.107

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



4. Le savoir agir

Une fois qu'on a compris son implication dans la situation et celle de l'autre, on évalue où nous en sommes pour pouvoir finaliser la décision?

1. Qu'est-ce que je comprends de la situation?
2. Suis-je dépassé par la situation?
3. Je ne sais pas quoi faire ?
4. Qu'est-ce que je peux faire?
5. Comment s'en sortir? (consulter quelqu'un, évoquer des souvenirs de situation semblable, faire un remue-méninge pour trouver des solutions, faire une liste de réussites, noter des solutions proposées, etc.)
6. Est-ce que j'estime que je suis en mesure d'agir (coping) ⁹⁶ en tenant compte de mes ressources personnelles et celles de mon environnement?
7. Qu'est-ce qui **me concerne** dans la situation vs ce qui concerne l'autre (l'enfant, l'autre parent, l'école, l'ami, etc.)?
8. En ce qui me concerne, est-ce que je sais sur quoi agir? (On peut agir sur plus d'un élément).
9. En ce qui me concerne, est-ce que je sais ce que je recherche comme résultat? (Et ce pour chacun des éléments).
10. Est-ce que je sais comment faire pour réaliser le résultat recherché? (stratégie : évaluer la pertinence des stratégies envisagées en fonction de la situation présente)
11. Est-ce que j'ai une idée de l'impact de ma stratégie sur l'ensemble? (moi, l'autre parent, l'enfant, l'ami, l'école, etc.)
12. Est-ce que je me sens outillé pour le faire? (ressources, compétences)
13. Est-ce que je suis au fait de ce que l'autre réalisera, comment il le fera et l'impact de son action sur l'ensemble? (lecture systémique)
14. Est-ce que ce que je choisis de faire avec la situation nécessite que j'y pense à deux fois : ai-je un regard assez objectif avec la situation, ai-je trouvé une solution qui est pertinente avec la situation?
15. Suis-je crédible avec ce que je vais présenter?

⁹⁶ Définition: Coping est l'effort requis pour gérer la situation.⁹⁷ Réseau DOF; Le développement d'une culture de coaching, gérer sa crédibilité, 2003

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



5. La crédibilité

Une fois l'action établie ...qu'est-ce qui fait que l'autre croit que cela se fera?

La crédibilité :⁹⁷

La crédibilité est une valeur subjective que l'on accorde à une personne, un groupe ou une organisation selon un certain nombre de **critères** explicites ou implicites et qui la ou le rend croyable, digne de confiance avec lequel un lien de confiance est possible.

1. Critères : Les critères sont reliés soit:

- 1) à la compétence : soit les connaissances, les techniques, méthodes, habiletés;
- 2) à la relation : soit les attitudes, les conduites;
- 3) aux antécédents : soit les réalisations les succès/échecs autant sur le plan professionnel que personnel;
- 4) à l'association : soit le réseau social ou professionnel.

2. Observer si l'autre m'accorde une crédibilité.

Les questions à se poser :

Est-ce que je perçois que je suis pour l'autre digne de confiance ?

Sur quoi je pense que l'autre s'appuie pour m'accorder une crédibilité?

Si je perçois que l'autre ne m'accorde pas de crédibilité, je questionne :

1. Ai-je une idée de ses critères? Pour les connaître, je porte une attention à ses actions, à sa façon de penser, j'obtiens une rétroaction sur mes actions.
2. Est-ce que cela nuit à l'établissement de la relation?
3. Puis-je rétablir ma crédibilité?

Avenues pour rétablir sa crédibilité :

1. Rendre visibles, apparents nos comportements, nos actions, nos paroles qui peuvent correspondre aux critères de l'autre;
2. L'influencer afin qu'il reconnaisse le contexte dans lequel j'évolue afin qu'il ajuste ses critères.

3. Déterminer la crédibilité que j'accorde à l'autre.

Les questions à se poser :

1. Est-ce que l'autre est digne de confiance?
2. Sur quoi je m'appuie pour lui accorder une crédibilité?

⁹⁷ Réseau DOF; Le développement d'une culture de coaching, gérer sa crédibilité, 2003



Si je n'accorde pas de crédibilité à l'autre, je questionne:

1. Les motifs pour lesquels je n'accorde pas de crédibilité à l'autre.
2. Quels sont mes critères qui me permettraient de lui accorder une crédibilité?
3. Est-ce que cela nuit à l'établissement de la relation?
4. Est-ce que je pourrais lui accorder une crédibilité?

Avenues pour rétablir la crédibilité :

1. Identifier si les actions de l'autre correspondent à mes critères;
2. Considérer le contexte dans lequel l'autre évolue afin, s'il y a lieu, d'ajuster mes critères.

Ce processus utilisé à bon escient permet au parent de prendre du recul sur la situation tout en se sentant en cause sans se sentir la cause. Une fois la situation résolue, le parent fait le point pour évaluer le résultat en reprenant les étapes du processus comme soutien à sa réflexion.

MODULE V



« LABOITE A OUTILS »

CONNAÎTRE LES OUTILS SOUTENANT L'EXERCICE DE CETTE VISION DU RÔLE

Le parent qui agit avec un leadership interactionnel⁹⁸ dans l'exercice de son rôle possède divers outils. Ceux-ci favorisent la dynamique d'action et l'état d'esprit nécessaire:

- 1) à assurer une réponse satisfaisante aux différents besoins de l'enfant;
- 2) à adopter des stratégies éducatives qui permettent à celui-ci (enfant) de développer graduellement ses habilités afin de répondre de façon autonome et responsable à ses besoins, facilitant ainsi son intégration et sa participation à la société.

Les outils sont:

1. Le projet ;
2. La communication ;
3. La responsabilisation ;
4. L'encadrement:
 - le profil de l'enfant ;
 - l'attachement ;
 - la discipline ;
 - la conscience et le jugement ;
 - les mécanismes catalyseurs ;
 - la gestion de conflits ;
 - la délégation et la prise de décision
5. L'art de poser des questions ;

⁹⁸ Voir Module IV, Réinventer sa parentalité : L'exercice du rôle
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-formatrice agréée-médiatrice familiale-superviseure. 2015
Tous droits réservés



6. Les conduites :

- l'éthique ;
- les valeurs ;
- le code ;

7. Le partenariat ;

8. La prise de risques ;

9. L'amélioration ou se parfaire

1. Le projet

« *La vie, c'est le truc qui passe pendant qu'on multiplie les projets* »

JOHN LENNON

Les individus s'alimentent d'espoir, de vision du futur, de plans et de projets.⁹⁹ Avoir un enfant s'inscrit dans cette optique. Un projet est une idéalisation, dans le sens de proche de l'idée, de ce qu'on veut voir réaliser. On se l'imagine en se représentant l'enfant, en se voyant comme parent, comme famille. Cette idéalisation lorsqu'elle devient un acte concret qui a été partagée avec un autre devient un projet commun. C'est un projet qui engage dans une durée et qui se transforme en aventure éducative avec les événements de la vie. « *Demain est un projet à réaliser et non une fatalité à subir.* » ALBERT JACQUARD

Les raisons motivant la présence d'un enfant dans notre vie diffèrent de jadis. C'est une décision exercée dans un libre choix. Ce qui était autrefois attribuable à l'inéluctable destin naturel, social ou divin, est aujourd'hui imputable à soi. Même si le projet est emballant, on mesure peut-être plus pleinement la responsabilité. On en discute en se référant à sa réalité (âge, nombre d'enfants, situation financière, état psychologique, etc.), à son vécu antérieur, au sens que cet acte a pour soi qui peut être différent pour l'autre. On fait allusion au fait que la relation entre les parents puisse survivre à la relation conjugale. On entrevoit les défis que cela pourrait engendrer; le maintien d'une unité parentale, une cohérence éducative, une coexistence pacifique pour l'intérêt de l'enfant même avec la tension créée par la désunion.

Le projet commun du couple, (**ex** : fonder une famille pour transmettre de l'amour à un être ou créer un lien d'appartenance avec un être pour donner un sens à sa vie d'adulte), devra se transformer pour y inclure l'enfant (son implication tient compte de sa capacité et de la place que le parent lui laisse prendre). Pour que le projet soit perçu par l'enfant comme une réalisation à venir où il trouve son compte par sa

⁹⁹ Kourilsky F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008, p.313

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



contribution et non qu'il y voie un événement imposé, il devra être choisi par ce dernier, la réussite du projet en dépend.

« Dis-moi et j'oublierai, montre-moi et je retiendrai,
Implique-moi et j'en prendrai soin. »

PROVERBE CHINOIS.

Prendre part à l'élaboration d'un projet (petit, moyen, gros) permet d'échanger les points de vue divergents, de remettre en question des idées, d'influencer, mettre en place des ententes, etc. Cette réflexion permet une compréhension commune se finalisant en un projet¹⁰⁰ commun partagé (œuvre commune¹⁰¹).

Pistes de réflexion pour élaborer un projet :

1) Faire un portrait de la situation actuelle:

- Y a-t-il du nouveau? besoins, crise, intérêt, événement, etc.;
- Y a-t-il des éléments qui sont perturbants pour le fonctionnement de la famille?;
- Y a-t-il des éléments qui sont soutenant pour le fonctionnement de la famille?;

2) Qu'est-ce que l'on observe du portrait;

3) Qu'est-ce qui est problématique?

4) Qu'est-ce qui se passerait si la situation restait non changée? (enjeu et conséquences);

5) Qu'est-ce qui se passerait si la situation changeait? (enjeu et conséquences);

6) Se positionner: changement ou statut quo;

7) Qu'est-ce qui est à changer, qu'est-ce qu'on veut comme résultat? Qui est concerné?;

8) Qu'est-ce que cela pourrait devenir?

9) Qu'est-ce qui nous indiquerait que le changement s'est opéré comme voulu?

10) Qu'est-ce qui serait bénéfique et utile une fois le projet accompli?

11) Qu'est-ce qui serait négatif une fois le projet accompli? Comment faire pour amenuiser ces effets?;

¹⁰⁰ Voir en annexe III, un outil ludique pour élaborer le projet, la carte heuristique.

¹⁰¹ Templar R.; Les 100 lois de la famille, Éditions Caractère, 2013, p. 143

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



12) Comment s'y prendre pour mettre en place le projet? Qu'est-ce qu'on priorise? Quel est l'échéancier¹⁰²;

13) Quel est le confort de chacun face au projet?

Faire valoir les avantages du changement proposé. Tenir compte que pour adhérer au changement, chacun doit constater les avantages qui surpassent les inconvénients. Dans tout changement, il y a des pertes et l'effet de ces pertes sur chacun peut amener une résistance au changement. Même si le projet a été réfléchi en famille, l'actualiser crée inévitablement de l'opposition parce qu'on voit concrètement la forme qu'il prend et l'impact qu'il a sur soi (changement). Tenir compte que si la majorité adhère au projet, les conditions sont réunies pour sa réussite. Penser ainsi, c'est tomber dans le piège de faire fi d'une opposition, petite soit-elle, qui peut réussir à le saboter. Le meilleur moyen est de faire face à l'opposition en investissant le temps et l'énergie. Pour amener le changement, motiver est plus efficace que convaincre car le langage affectif est généralement plus dynamisant que le langage de raison.¹⁰³ Avoir à l'esprit qu'adhérer est un acte librement consenti, décidé avec toutes les informations nécessaires. L'adhésion est le résultat d'un choix.¹⁰⁴

Voici une démarche avec laquelle le parent peut s'inspirer lorsqu'il a à amener l'autre à adhérer au projet.

1. Se préparer à être confronté¹⁰⁵ :

- a) Maîtriser son sujet;
- b) Identifier les enjeux et les principales objections qui pourraient être apportées;
- c) Préparer ses réponses en demandant à une personne de jouer le rôle de l'avocat du diable. Elle pourra nous confronter avec les critiques potentiellement justifiées, de mauvaises foi ou celles qui nous visent directement;
- d) Se mettre dans l'état d'esprit que la critique ne nous vise pas personnellement même si les propos de l'un viseraient à nous toucher personnellement;
- e) Comprendre et accepter que quelle que soit la qualité du projet, il rencontrera une opposition;
- f) Avoir déterminé comment présenter le projet, au besoin avoir une assistance, et des règles de conduite pour soi et le groupe;
- g) Se donner des moyens qui nous permettront de gérer la pression.

¹⁰² L'échéancier est établi en réfléchissant sur le délai/temps qui s'écoule entre une action et la conséquence désirée. Inspiré du texte de Senge P. La 5ième discipline, Édition New-York, NY, Currency et Doubleday, 1991, p. 119

¹⁰³ Kourilsky F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008. p.153

¹⁰⁴ Senge P.; La cinquième discipline, Édition New-York, NY, Currency et Doubleday, 1991, p. 279

¹⁰⁵ Confronter (se) : Vérifier, comparer les points de vue. Affronter (s') : s'opposer, se combattre.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



2. Identifier (dans sa tête) où chacun en est par rapport au projet et comment interagir;

a) Celui qui est favorable au projet.

- Le mobiliser pour qu'il soit le porte-parole;
- Chercher son appui;
- Voir à maintenir la cohésion en l'informant des avancées du projet;
- Tenir compte de ses suggestions pour qu'il voie que le projet avance dans le sens désiré.

b) Celui qui s'oppose.

- Comprendre ses oppositions;
- Canaliser ses réactions pour minimiser leur influence;
- Ne pas chercher à le faire changer d'avis;
- Désamorcer les attaques pour réduire l'effet.

c) Celui qui est insatisfait.

- Échanger avec lui sur les points positifs et les bénéfiques;
- Questionner ce qui le mécontente;
- Demander d'exposer des solutions;
- Identifier les aménagements à apporter au projet.

d) Celui qui branle dans le manche.

- Renforcer son adhésion en l'informant des avancées;
- Offrir des occasions de participer à la mise en place;
- Tenir compte de ses suggestions pour qu'il se sente davantage concerné.

e) Celui qui ne sait pas quoi en penser.

- Chercher à ce qu'il s'exprime;
- Comprendre son indécision;
- Proposer des aménagements et demander ce qu'il en pense;
- Faire appel à celui qui est favorable pour lui présenter le projet.

3. Inviter chacun à s'exprimer en encadrant l'échange:

a) Présenter les règles de conduite et s'assurer qu'il les comprend et qu'il est en accord;

b) Ouvrir le débat une fois la présentation du projet faite, en lui demandant de dire son point de vue.

c) Soutenir l'échange en lui demandant d'approfondir ses propos, préciser ses arguments et à révéler le fond de sa pensée; (se référer au point 2 pour tenir compte d'où il en est par rapport au projet et la façon d'interagir)



d) Écouter sans interrompre, prendre des notes pour se souvenir, s'y référer.
Porter une attention à son propre non-verbal pour ne pas laisser transparaître son irritation;

4. Privilégier la simplicité et la clarté :

- a) Répondre aux objections, aux questions de façon à ce que chacun comprenne sans chercher à convaincre mais à l'amener à considérer comme nécessaire le changement;
- b) Apporter ses arguments de façon simple et claire, aller à l'essentiel;
- c) Éviter trop les détails. Plus on entre dans les détails plus on donne prise à des interrogations, des doutes supplémentaires et à des contradictions;
- d) Avoir un langage exempt de jargon, avoir des phrases courtes et directes et des exemples concrets;
- e) Porter une attention à ne pas se laisser distraire par les diversions. Rester focalisé sur le message à livrer.

5. Toucher le cœur plutôt que la raison : (la vérité absolue n'existe pas)

- a) Énoncer les émotions qu'un tel changement provoque;
- b) Démontrer de l'empathie, (capacité de comprendre ce que l'autre vit);
- c) Montrer sa compréhension de sa réalité et parler de la nôtre;
- d) Présenter sous forme d'histoire « comment la réalité à venir » prendra forme pour que chacun puisse se projeter dans du concret et avoir confiance.

6. Réaffirmer sa position :

- a) Préciser ce qui demeurera inchangé dans le projet;
- b) Préciser ce qui pourra être considéré pour aménager le projet;
- c) Vérifier où il en est rendu suite à la démarche.

Le plus difficile est de constater qu'on ne peut forcer personne à adhérer à un projet même en ayant pris soin de faire une démarche en ce sens. Chacun a face au projet sa motivation et adopte une attitude¹⁰⁶ en conséquence. Voici des attitudes qui pourraient être adoptées par l'un ou l'autre :

¹⁰⁶ Inspiré de Senge P.; La cinquième discipline, Édition New-York, NY, Currency et Doubleday, 1991, p. 280
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



1. Une volonté à réaliser le projet en s'assurant par lui-même et à sa mesure de mettre en place ce qui est nécessaire pour la réalisation du projet;
2. Une volonté à réaliser le projet en faisant le nécessaire dans l'esprit des règles existantes;
3. Une perception des effets positifs du projet en faisant ce qui est demandé et en appliquant les règles à la lettre;
4. Une perception des effets bénéfiques du projet en faisant ce qui est demandé sans plus;
5. Une perception pour qui le projet a peu d'effets bénéfiques en faisant ce qui est demandé pour ne pas perdre l'estime de la famille tout en manifestant ses réserves;
6. Une perception pour qui le projet a peu d'effets bénéfiques en ne faisant pas ce qui est demandé parce qu'il ne peut être forcé;
7. Une perception neutre, ni pour ni contre en manifestant peu d'intérêt, peu d'énergie parce qu'il a hâte que ça se termine.

Le parent qui a une approche interactive favorisera non pas la logique de l'obéissance mais celle de la responsabilisation peu importe l'attitude adoptée par l'enfant. Le parent pourra nommer ouvertement l'attitude adoptée et sollicitera la collaboration de l'enfant; ex : « je comprends que tu n'es pas en accord avec le projet mais à ce stade-ci, j'ai besoin de ta collaboration. »



2. La communication

*« Tu es aveugle ; je suis sourd-muet ; que ta main touche la mienne
Et que la communication soit. »*

KHALIL GIBRAN

Dans nos relations quel qu'elles soient, la communication est un élément essentiel mais combien difficile à exercer.

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous croyez entendre, ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous comprenez, il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même » (Encyclopédie du savoir relatif et absolu, EDMOND WELLS)

« Il faut admettre que la communication est imparfaite. Il n'y a pas de recette pour y remédier, sinon la conscience de part et d'autre de cette difficulté et la volonté de la surmonter » (ALBERT JACQUARD, 1997)

On ne peut parler de communication sans avoir à l'esprit le mot d'Albert Jacquard ou ceux d'Edmond Wells. Ils nous confrontent au défi de la communication, c'est-à-dire de se faire comprendre de l'autre et de comprendre l'autre en retour. C'est d'autant plus difficile que chacun a ses propres caractéristiques et ses propres références qui diffèrent de l'autre.

« Bien souvent nous croyons parler de la même chose parce que nous employons les mêmes mots alors que nous donnons à ceux-ci des sens différents. Un effort est souvent nécessaire pour dégager au moins un accord sur le sens des mots utilisés afin de s'entendre et de toucher à la réalité de l'autre d'un peu plus près. La charge émotionnelle d'un mot a souvent plus d'importance que la signification donnée par le dictionnaire parce que pour chacun, les mots prennent un sens différent » (FRANÇOISE KOURILSKY 2008)

« Nous sommes des êtres relationnels: on ne peut se penser soi-même en termes scientifiques : « Je suis triste ce soir parce que la sécrétion de mes catécholamines s'est un peu abaissée. » On ne peut se penser en termes de circuits cérébraux ou de sécrétion ou de neuromédiateurs. Mais on possède une grande aptitude à se penser en termes d'histoires, d'évènements vécus, d'émotions, de mythes. Nous nous posons en tant que sujet de mythes et non en tant que sujet de science. » (BORIS CYRULNIK, 1993)



La communication dans la relation parent-enfant est particulière puisqu'elle est l'essence pour le développement de l'enfant, car « nécessaire pour vivre, survivre et évoluer. »¹⁰⁷

Qu'est-ce la communication?

La communication est un comportement qui sert à être en relation (rendre commun, être relié), c'est-à-dire à être en lien d'influence réciproque : influencer et se faire influencer. (COLETTE PORTELANCE, 1994). Communiquer, c'est créer des liens, c'est la base de la vie sociale.

Communiquer, c'est, par nos comportements, transmettre quelque chose à quelqu'un, un lègue (bagage génétique, physique, psychologique, culturel et familial, valeurs et croyances) qui dépasse l'humain et qui donne un sens à l'humanité. La communication prend racine dans la relation intime qui s'établit entre l'enfant et son parent devenant le premier lien avec le monde.

Communiquer, c'est, par nos comportements, intervenir¹⁰⁸ pour changer l'état de la situation d'autrui, sa construction de la réalité, pour susciter des comportements différents¹⁰⁹. Elle sert comme outil d'avancement et de changement.

Dès l'instant où il y a relation, mise en présence de deux personnes, il y a nécessairement exercice d'influence car on ne peut pas ne pas influencer. Même si nous ne répondons pas, cette non-réponse constitue encore une réponse qui influence.

Que nous le voulions ou non, que nous nous taisions ou pas, nous ne pouvons pas ne pas communiquer et donc nous ne pouvons pas ne pas influencer¹¹⁰.

Tout comportement est communication : il est impossible de ne pas communiquer car il est impossible de ne pas avoir de comportement (l'immobilité, le mutisme étant aussi des comportements). (École de Palo Alto)

Nous comprenons bien que la communication a un caractère systemique et circulaire et non linéaire par le fait qu'elle exerce d'influence.

¹⁰⁷ Julien G. ; Aide-moi à te parler! La communication parent-enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2004, p.47

¹⁰⁸ Définition d'intervenir : prendre part à l'action de l'autre dans l'intention d'influer sur son déroulement.

¹⁰⁹ Kourilsky, F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008, p.112

¹¹⁰ Kourilsky, F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008, p.114

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Systemique:

« La vie en société exige la présence d'au moins deux individus : c'est le phénomène concret le plus élémentaire. L'un devient l'environnement de l'autre et l'autre devient l'environnement de l'un » (Monique Tremblay, 1992)

« La personne que je deviens n'est pas le résultat d'un cheminement interne solitaire. Je n'ai pu dire **je** que grâce au **tu** » (Albert Jacquard, 1997) « UBUNTU » dans la culture Xhosa (peuple africain) signifie : « Je suis parce que Nous sommes »

La famille, premier lieu social de l'enfant, qui ouvre sur un monde qui stimule chez lui le désir et le pouvoir de s'ouvrir sur le monde.

Circulaire:

Tout comportement s'inscrit dans une boucle (rétroaction¹¹¹). Un comportement qui lui-même produit en retour un comportement et ainsi de suite. Les comportements sont des réponses, des stimuli et des renforcements dans l'interaction. C'est pour cela que nous devons porter une attention à son comportement, demeurer conscient tout au long de l'interaction afin de s'adapter.

Le parent aura, en plus du sien, à porter une attention au comportement de l'enfant. C'est lui qui a les efforts à faire pour le comprendre jusqu'à temps que ce dernier soit en mesure de prendre en main sa communication.

¹¹¹ Rétroaction : c'est la capacité qu'ont des actes de se renforcer mutuellement ou au contraire de se compenser. La rétroaction dans la pensée systémique, décrit tout phénomène d'influence réciproque : toute influence est à la fois effet et cause, et s'exerce dans les deux directions. (Senge P.; La cinquième discipline, Édition New-York, NY Currency et Doubleday, 1991, p. 100 et 103)



Comment la communication s'organise ?

La communication est un processus auquel chacun participe sans en être l'origine ni l'aboutissement.¹¹²

1. Je reçois – Je capte

Les stimulations (comportements des autres ou évènements, situations) sont captées par nos sens (vue, audition, le toucher, l'odorat, le goût). C'est le premier niveau de la réalité¹¹³, celle que nos récepteurs sensoriels enregistrent. Chacun capte en privilégiant un sens; certains sont dits être visuels, d'autres auditifs ou kinesthésiques. Dans la communication, nous captions en plus des mots, l'expression du visage, le langage du corps, les sentiments et les émotions de la personne au moment qu'elle interagit.

Toutes ces informations sensorielles sont acheminées par les nerfs sensoriels vers les zones corticales du cerveau où elles sont analysées, c'est-à-dire traitées.

2. Je traite

À partir de mon système de représentations, c'est-à-dire mes valeurs, croyances, souvenirs, expériences, connaissances, modèles de comportements, etc., je fais un traitement cognitif. J'y donne un sens, c'est-à-dire une compréhension (pareil ou différente de l'autre) ou une incompréhension. C'est le deuxième niveau de la réalité.¹¹⁴ Le traitement cognitif (la pensée, dialogue interne) de nos observations, influence grandement ce que l'on sent (émotion, état interne), ressent (réaction physique) et fait (action, geste).

3. J'émet-Je transmets

À la suite d'une compréhension ou incompréhension que j'ai faite de l'information perçue, je me comporte: le comportement est composé d'une pensée, d'une émotion, d'une action/geste, d'une réaction physique¹¹⁵ : juger, blâmer, imaginer, discourir¹¹⁶, chanter, marcher, courir, faire des projets, etc.

Chacun émet en privilégiant un sens; certains sont dits être visuels, d'autres auditifs ou kinesthésiques. Ex : Une personne auditive s'exprime en référence aux sons : j'entends bien ce que tu me dis, ne fait pas la sourde oreille, tout cela sonne faux,

¹¹² Winkin Y. cité dans Kourilsky, F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008, p.107

¹¹³ Réalité de 1^{er} ordre : propriétés physiques, données factuelles de ce que nous percevons. Kourilsky, F. Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008, p. 10-11

¹¹⁴ Réalité de 2^{ème} ordre : celle de la signification et de la valeur que nous attribuons aux objets, aux comportements, aux données factuelles. Kourilsky, F. Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008, p. 10-11

¹¹⁵ Glasser W. La liberté de choisir, Éditions Logiques, 1998 pp.87-88

¹¹⁶ Avoir un langage avec soi; nous nous tenons un discours intérieur permanent à l'aide de mots, d'images, de sensations.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



nous ne sommes pas sur la même longueur d'ondes....Une personne visuelle s'exprime en référence au visuel: illustre tes propos, jette un œil là-dessus, montre-moi,Une personne kinesthésique s'exprime en référence aux sensations du toucher, goût, odorat: il a beaucoup de flair, elle est jolie à croquer, il est solide comme un roc, il a les deux pieds sur terre.

Le comportement est choisi parmi mes modèles de comportements. Ce sont des comportements conscients et volontaires régis par les codes frontaux du cortex. (Chabot Daniel, 1991;1998).

Le comportement que j'émet, est pour soi à la fois un premier et un deuxième niveau de réalité (auto-observation); pour l'autre il est un premier niveau de réalité parce qu'il est en mode captation. Une fois capté, il se met en mode traitement qui est le deuxième niveau de réalité. Ainsi de suite parce que tout comportement s'inscrit dans une boucle (rétroaction).

Il va sans dire que la communication parent-enfant évolue avec le développement de ce dernier. Toutes les sphères de développement de l'enfant (psychologique, sociale, cognitive, physique, affectif, langage, etc.) deviennent des occasions d'interactions avec lesquelles le parent transmet un lègue et intervient pour influencer sur l'enfant. Même en bas âge, par ses pleurs, ses cris, ses sourires, ses mimiques, l'enfant participe au processus de la communication. Graduellement, avec son développement et sa maturité, l'enfant qui deviendra un adolescent et plus tard un adulte, aura une participation différente parce que de plus en plus conscient de son rôle d'influence.

Qu'elles sont les conditions nécessaires à une communication satisfaisante?



Adaptation

L'adaptation est un processus d'équilibre continu et quotidien entre : moi comme système (je capte – je traite – j'émet) et l'autre comme système (il capte – il traite – il émet). Pour s'adapter l'un à l'autre :

- 1) nous devons nous connaître (sens qui est privilégié : vue, audition, le toucher, l'odorat, le goût) et découvrir celui de l'autre (sens qui est privilégié : vue, audition, le toucher, l'odorat, le goût).
- 2) adopter un langage qui est neutre : c'est-à-dire utiliser des mots qui n'ont aucune connotation sensorielle ex : analyser, demander, choisir, penser etc. ou adopter le langage de l'autre, c'est-à-dire utiliser des mots à connotation sensorielle qui rejoint le sens privilégié par l'autre: visuel, auditif ou kinesthésique. Apprendre le langage de l'enfant car il est comme un livre ouvert...quand l'enfant se sent en confiance et apprécié, il exprime tout, avec ou sans mots, et avec beaucoup de clarté.¹¹⁷
- 3) énoncer nos références pour en créer des communes (dialogue).
- 4) reconnaître la nécessité de s'harmoniser un minimum avec l'autre pour établir ou maintenir un contact, et ce, en se réajustant (relation).

Deux modes d'échange se posent à nous : la discussion et le dialogue.

Discuter: suggère un échange d'opinions qui prend en compte le point de vue de l'autre en cherchant celles qui sont plus aptes à déboucher sur une prise de position, sur une décision. Ici, on est dans l'ordre de l'argumentaire, du débat.

Dialoguer: veut dire révéler son processus de réflexion qui a amené la pensée. Elle répond à « qu'est-ce qui motive ce que tu dis ou fais »; ce qui permet d'apporter un sens et de comprendre les différences. Ce genre de questionnement peut être surprenant, car souvent on est convaincu de l'évidence des raisons de nos actions. Comprendre permet de pouvoir réagir de façon plus appropriée.

Le dialogue est une exploration partagée qui implique un échange libre et ouvert. On se doit de mettre entre parenthèses ses propres idées, ses préjugés pour réfléchir ensemble. On doit également suspendre son envie de parler pour laisser à l'autre la chance d'aller au fond de son idée. Cela prend une patience d'écoute surtout quand on n'est pas en accord avec l'autre. Le dialogue permet de revoir ses références, de les valider ou d'en apprendre de nouvelles pour déboucher sur une solution commune. « Grâce au dialogue, les individus observent leur propre façon de penser »¹¹⁸

¹¹⁷ Julien G.; Aide-moi à te parler! La communication parent-enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2004, p.33

¹¹⁸ Senge P.; La cinquième discipline, Édition New-York, NY, Currency et Doubleday, 1991, p.305

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Nous pouvons dans une même interaction passer de l'un à l'autre. Il y a lieu alors d'identifier le mode que nous sommes en train d'utiliser afin d'adopter la plus appropriée pour faire évoluer l'interaction. Que ce soit pour la discussion ou le dialogue, ils ne s'improvisent pas...l'enfant a besoin d'apprendre à les utiliser à bon escient. Un défi pour le parent car il a à observer comment lui-même les utilise.

Responsabilité

Lorsque deux personnes communiquent, la relation se construit selon la capacité de chacune de s'ajuster l'une à l'autre. La rétroaction¹¹⁹ de l'une à l'autre permettra à la relation d'être plus ou moins harmonieuse, conflictuelle ou bloquée.

Dans la perspective d'une rétroaction, tous les membres d'un système sont co-responsables...Ceci ne signifie pas nécessairement que toute personne concernée peut, au même degré, changer le système, mais cela signifie que la recherche d'un bouc émissaire mène à une impasse.¹²⁰

Dans la communication, les deux interlocuteurs sont à la fois actifs et passifs, émetteurs et récepteurs, stimulus, réponse et renforcement puisqu'ils interagissent dans une réalité circulaire.

« La réponse que vous obtenez (de l'autre) ¹²¹

Contient le sens de votre message »

BANDLER,R. GRINDER,J.

La communication s'appuie sur notre responsabilité qui est engagée lorsqu'on émet un comportement. Nos comportements produisent inévitablement des effets sur l'autre qui peuvent lui être utiles comme nuisibles et vice versa.

Être conscient

Les comportements sont des réponses, des stimuli et des renforcements dans l'interaction. C'est pour cela que nous devons porter une attention à son comportement, demeurer conscient tout au long de l'interaction afin de s'adapter.

Quoi que nous voulions ou que nous fassions, il n'y a pas de relation sans influence mutuelle. La difficulté est d'être conscient des impacts que nous créons ou créerons par nos comportements.

¹¹⁹ Rétroaction : la capacité qu'ont des actes à se renforcer mutuellement ou au contraire à se compenser. Dans la pensée systémique la rétroaction est tout phénomène d'influence réciproque : toute influence est à la fois effet et cause, et s'exerce dans les deux directions. Senge P.; la cinquième discipline, Édition New-York, NY Currency et Doubleday, 1991 p.100 et 103

¹²⁰ Senge P.; la cinquième discipline, Édition New-York, NY Currency et Doubleday, 1991 p.107

¹²¹ Ajout de l'auteure

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Quand on n'est pas capable de se rappeler de ce qu'on a fait, c'est qu'on n'avait pas de distance, on était trop pris émotionnellement.¹²² Dans ce cas, il est difficile de porter un jugement sur sa réalité parce qu'on ne peut dire qu'on était conscient. On peut utiliser qu'une fois notre inconscience pour expliquer nos comportements. Une fois conscientisé, c'est-à-dire d'avoir présent à l'esprit sa propre réalité et de la juger¹²³, être conscient devient alors la règle numéro un¹²⁴ dans l'interaction. Être conscient suppose que le présent est la seule réalité sur laquelle je peux agir et faire des choix. (Michael Durst, 1987). On ne peut changer le passé et le futur est un présent à venir.

Une communication sans objectif commun¹²⁵ peut créer une interaction où les jeux de pouvoir sont utilisés. Ce qui risque une dérive (blocage, rupture, tiraillement, blâme, dialogue de sourds, impasse, etc.) parce qu'on ne sait pas clairement ce qu'on veut ou que chacun à sa visée qui est non partagée. Ce type d'interaction crée des états émotionnels qui peuvent nous amener facilement dans l'inconscience et le pré jugement. Ce qui a comme conséquence une non adaptation. Tandis qu'une communication avec un objectif commun régule l'interaction. La clarification de l'objectif, au préalable, annonce la nature du lien et précise le rôle et les responsabilités de chacun dans l'atteinte de celui-ci tout en facilitant la compréhension de l'un et de l'autre.

Dans un cas comme dans l'autre, porter un jugement sur ce qui se passe est important et à favoriser. Il se porte à posteriori, soit immédiatement après l'émission du comportement. « Le jugement consiste à dire que cela est en accord ou non avec la vision que j'en avais. » (Fritz, Robert, 1991). Il permet l'adaptation tant nécessaire à une communication satisfaisante.

Les conditions nécessaires à une communication satisfaisante peuvent se résumer ainsi :

Plus je me connais, plus je m'adapte et plus je parfaits mon habilité à répondre (Response-Ability)¹²⁶ à ce que je veux obtenir comme résultat dans ma communication. Ceci favorise les conditions pour me faire comprendre et comprendre l'autre en retour. Je me soucie de l'impact qu'a mon comportement sur moi et sur l'autre (conscience).

¹²² Voir dans la section 15.7 Les conduites : l'éthique

¹²³ Juger: C'est se faire une opinion après avoir observé la réalité.

Préjuger: C'est se faire une opinion avant d'observer la réalité.

¹²⁴ Tremblay R : Règle numéro un : être conscient!, Magasine Premium, Nov-déc. 2012 p.82

¹²⁵ Même si l'objectif est énoncé par l'un, l'adhésion de l'autre à l'objectif fait qu'il devient commun.

¹²⁶ Kourilsky F. ; « À la racine du mot « responsabilité » se trouve le verbe répondre ». Citation libellée dans le livre Du désir au plaisir de changer, Édition Dunod, 2008, p.127

¹²⁶ Durst M.; Cahier d'exercice, Management by responsibility, Training Systems, Inc., Evanston, Illinois, 1988, p 7

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



La performance dans la communication

Communiquer, c'est transmettre un lègue et intervenir pour changer l'état de la situation d'autrui afin de susciter chez l'autre l'adoption de comportements différents. Imaginez l'enjeu de sa communication pour parent et un enfant. On construit son identité au travers des relations établies avec les autres et aussi par la qualité de nos dialogues intérieurs.

L'écoute (s'écouter et écouter) est essentielle dans la communication car elle implique l'observation de notre comportement et celui de l'autre parce que chacun a ses propres références qui sont le résultat de sa propre expérience.

S'écouter, c'est-à-dire avoir une veille à soi-même¹²⁷, exige de porter une attention: 1) à notre réceptivité aux comportements¹²⁸ de l'autre, 2) à la cohérence de notre comportement en lien avec l'objectif de la communication, 3) à notre langage. « *La langue ne transmet pas seulement de l'information mais une façon de penser. (modèle mentaux¹²⁹)* » KARL MARX

Écouter l'autre exige : 1) d'être silencieux à soi-même : de mettre en veille nos commentaires, même intérieurs, 2) ne pas préparer notre réponse avant que l'autre ait fini, 3) de porter attention à la cohérence du comportement de l'autre en lien avec l'objectif de la communication et 4) de porter attention au langage de l'autre.

L'écoute (s'écouter et écouter) exige d'adopter une position qui permet de voir l'ensemble de la situation interactionnelle. Il s'agit d'être présent simultanément sur plusieurs plans pour appréhender à la fois la réalité interne et la réalité externe¹³⁰¹³¹ et avoir à l'esprit que l'autre parle un langage *mystérieux* qui, bien qu'il ressemble au nôtre, a rarement le même sens.¹³²

L'écoute (s'écouter et écouter) implique l'observation de notre comportement et celui de l'autre. Cette écoute permet de se synchroniser engendrant une fluidité dans la communication.

Une relation ne peut s'approfondir que si l'on sait et comprend ce qui se passe dans la tête et dans le cœur de l'autre.¹³³

¹²⁷ Mayrand Leclerc M., Delmas P.: Sortir du management panique Tome 2, Édition Lamarre, 2006 p.171

¹²⁸ Comportement est composé de quatre éléments : la pensée (modèles mentaux), l'émotion, l'action et la réaction physique

¹²⁹ Ajout de l'auteure

¹³⁰ Mayrand Leclerc M., Delmas P.: Sortir du management panique Tome 2, Édition Lamarre, 2006 p.171

¹³¹ Réalité interne : réalité de 2^{ème} ordre, réalité externe : réalité de 1^{er} ordre : concepts de Kourilsky F., 2008

¹³² Kourilsky F.; Du désir au plaisir de changer, Dunod, 2008 p.131

¹³³ Julien G.; Aide-moi à te parler! La communication parent-enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2004, p. 31

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



A) J'observe ce que je capte, je traite et j'émets (auto-observation)

1. Qu'est-ce que je vis? Ce qui se passe pour moi ? Je nomme mon émotion « Je suis déçu/fâché/irrité ou je suis content/encouragé/serein» ou ma réaction physiologique « J'ai une boule dans la gorge/ un pincement au cœur/ de la chaleur aux joues/ des larmes», ce qui permet d'apaiser la tension et de pouvoir comprendre ce qui se passe;
La satisfaction ou la frustration, c'est l'état dans lequel je me retrouve lorsque je vis un équilibre ou un déséquilibre entre ce que je veux (objectif) et ce que je perçois. (Francine Bélair, 1996).
2. Ce que je choisis de penser, de faire, de sentir, de ressentir me permet-il d'obtenir ce que je veux ? (cohérence du comportement avec l'objectif);
3. Qu'est-ce que je veux ? Ai-je besoin de le clarifier à nouveau suite à mon comportement réceptif ou émetteur ?;
4. J'émets mon propos pour me faire comprendre de l'autre;
5. J'adopte envers l'autre une ouverture d'esprit en ajustant mon comportement : quel est le sens qu'il privilégie (visuel, auditif, kinesthésique), comment faire pour ..., qu'est-ce que je peux faire de différent...y-a-t-il un autre point de vue...etc.;
6. J'adopte un esprit réflexif en exprimant à l'autre les sources (des faits, des entendus dire, des théories, des recherches, vécu personnel, valeurs, croyances, etc.) de mon propos et en questionnant les sources de son propos;
7. Je signifie à l'autre ma compréhension de ses propos et lui demande des précisions, s'il y a lieu.

B) Je regarde la situation par les yeux de l'autre :

1. Je prends le temps de comprendre les sentiments de l'autre (empathie). Je nomme à haute voix ce que je perçois comme émotion « Es-tu déçu/fâché/irrité ou es-tu content/encouragé/serein » ou sa réaction physiologique « tu as les joues rouges/ des larmes aux yeux/tu sembles tendu », ce qui permet de vérifier ma perception, d'apaiser la tension et de pouvoir comprendre ce qui se passe; et spécifiquement ceci permet à l'enfant de prendre conscience de ce qui se passe pour lui;
2. Je prends le temps de comprendre certaines réactions qui m'apparaissent à prime abord non fondées, en vérifiant le sens que l'autre y donne; (je ne comprends pas, peux-tu m'expliquer ?)
3. Je prends le temps de comprendre comment l'autre a pu percevoir mon comportement en vérifiant le sens qu'il lui donne. (qu'est-ce que tu comprends de ce que je viens de dire ou faire?). Je rectifie ou précise au besoin le sens de mon comportement;



4. Je prends le temps de clarifier l'objectif auprès de l'autre et valide son adhésion;
5. Je prends le temps de vérifier son intérêt à poursuivre l'interaction en apportant des ajustements, s'il y a lieu.

En somme

« Je ne fais pas exprès de penser comme je pense.

Les autres non plus. »

LUCIEN AUGER

Que ce soit pour la discussion ou le dialogue, une écoute attentive de l'autre est recommandée mais combien difficile à réaliser. On porte peu attention au sens que «je» et l'autre privilégient dans sa communication. On adopte souvent des comportements d'autodéfense par un usage abusif du « tu », on rejette le problème sur l'autre: c'est de ta faute; on fait du chantage: si tu continues comme ça; on nie les sentiments de l'autre: mais non c'est des larmes de crocodile; on culpabilise: avec tout ce que j'ai fait pour toi. Ces comportements sont utilisés pour se protéger contre ce qu'on perçoit de menaçant ou d'embarrassant venant des propos de l'autre. Toutefois, l'utilisation de ces comportements nous empêchent d'apprendre et par le fait même de s'adapter. On reste avec ses idées préconçues (des a priori) pour éviter de s'interroger sur la validité de son raisonnement et ainsi corriger ses incohérences ou se doter de nouvelles possibilités.

Le conflit¹³⁴ qui peut émerger suite à des divergences d'idées peut être source de créativité ou de stagnation. Pour l'un, il devient une composante qui faut éviter à tout prix, craignant l'inconciliable. On prend note des propos de l'autre et ainsi on se ferme à toute influence. Pour l'autre, le conflit devient une composante essentielle au dialogue pour faire émerger des solutions auxquelles seul, on n'aurait pas pensé.

Le parent est sensible à l'enjeu de sa communication que ce soit lors d'entretien (réunion, rencontre, téléphone, etc.) ou d'écrits (courriel, texto, etc.) tant auprès de son enfant que de l'environnement familial ou autre. Il est au fait que la communication est et sera imparfaite, qu'il n'y a pas de recette pour y remédier, sinon la conscience qu'il doit tenir compte de cette difficulté et avoir la volonté de la surmonter: 1) en portant une attention à sa manière d'être et de faire; 2) en sensibilisant son entourage à adopter une manière d'être et de faire qui tient compte de l'imperfection de la communication; 3) en faisant régulièrement des mises au point sur la façon de communiquer pour se doter ensemble d'un code: un premier élément du code pourrait être de parler au «je».

¹³⁴ Voir Module V, «La boîte à outils», L'encadrement : la gestion des conflits.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Face à autrui, nous avons le choix d'être dans une pensée disjonctive où l'exclusion est favorisée ou d'être dans une pensée conjonctive où l'inclusion est favorisée. L'enjeu est soit moi ou l'autre ou soit moi et l'autre construisant le nous, ce qui constitue une qualité de relation différente.

3. La responsabilisation

« Être homme, c'est précisément être responsable.

C'est sentir en posant sa pierre,

Que l'on contribue à bâtir le monde ».

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, TERRE DES HOMMES.

Le parent qui agit avec un leadership « interactionnel » garde à l'esprit que sa façon d'interagir sera déterminante sachant qu'il n'a pas toutes les réponses et que le résultat ne lui appartient pas en propre (être un parent en cause et non qui est la cause). En effet, chacun est responsable des résultats produits (recherchés ou pas) par l'effort combiné de tous. Quel que soit le rôle qu'on a (qu'on soit parent ou enfant), l'effet de ses comportements, de ses décisions dépassent les limites de sa propre position. Dans une famille, tous les membres du système sont co-responsables de ce qui survient par rapport à ce que nous voulons comme projet familial (œuvre commune). Le parent qui évolue dans sa pratique en assumant sa responsabilité guide son enfant à prendre conscience¹³⁵ de ses responsabilités.

Une vue linéaire de la situation amène à rechercher qu'un seul responsable, voire un coupable particulièrement quand elle se détériore. Un tel rapport de force a comme conséquence que la personne, l'enfant en l'occurrence, se déresponsabilise ou s'irresponsabilise (voir autres définitions). Dans un rapport de force, l'enfant agit pour faire plaisir à l'autre, par peur de l'autre ou des conséquences, pour avoir la paix ou faire à sa guise (recherche d'autonomie). Il peut agir parce qu'on le lui a demandé, parce qu'il ne veut pas assumer, etc. Bref, il agit avec la croyance que c'est l'autre qui fait en sorte qu'il se comporte ainsi et non parce qu'il en a fait le choix et pris la décision.¹³⁶

Un parent qui prend la responsabilité à 100% des résultats...et qui prend la responsabilité à 100% des conséquences des comportements de son enfant...ou qu'on lui attribue (l'enfant, le conjoint, autres personnes) la responsabilité à 100% de ce qui se passe...au total il prendrait sur ses épaules plus de 500% de la responsabilité. Imaginez le stress!!!...sa santé mentale!!!!...sa qualité de vie familiale!!!!...et celle de son entourage!!!! **Est-ce réaliste?** De prendre la responsabilité à 500%

¹³⁵ Voir Module V, « La boîte à outils », L'encadrement : conscience et jugement.

¹³⁶ Voir Module V, « La boîte à outils », L'encadrement : conscience et jugement : la réparation

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



même si c'est plus facile lorsque le résultat est positif que lorsqu'il est négatif. Le sentiment relié à une réussite même s'il est plus plaisant à vivre que celui relié à un échec, une erreur, une faute, ne devrait pas devenir un mirage. Un parent ne favorise pas un rapport de force¹³⁷. Il s'attribue et il attribue à chacun la responsabilité de ses comportements.

« Responsabilité est un concept unique. Elle réside intrinsèquement en la personne. On peut la partager avec les autres mais sa portion n'est jamais diminuée. On peut la déléguer mais elle reste toujours avec soi. On peut la nier mais on ne peut s'en départir. »¹³⁸

ADMIRAL HYMAN RICKOVER

Que veut-on dire par responsabilité?

C'est le fait que ce que je vis : les actions que je pose, les événements que je crée, (réalité de niveau 1) ou comment je réponds aux événements extérieurs (réalité de niveau 2) est totalement mon choix, peu importe le jugement (j'aime ou je n'aime pas) que je fais de ce que je vis et peu importe à partir de quoi (mes références) je fais mes choix.¹³⁹

Considérant ce qui est énoncé ci-haut, le concept de responsabilité a une double définition. 1) agir pour satisfaire ses besoins tout en tenant compte, voire en participant à la satisfaction de ceux des autres ; 2) se reconnaître comme cause première de ses actions et en assumer les conséquences.¹⁴⁰

Pour que chaque membre de la famille soit partie prenante du projet et dise: « c'est nous-mêmes qui l'avons réalisé », cela suppose qu'ils sont responsabilisés et se responsabilisent.

La responsabilisation implique une association avec la liberté. La liberté se définit comme la possibilité de faire des choix. En associant responsabilisation et liberté, une définition émerge c'est-à-dire la possibilité de faire des choix et de les assumer¹⁴¹. Donc (se) responsabiliser se définit comme assumer consciemment son rôle et ses responsabilités et prendre les mesures nécessaires à l'exercice approprié de son rôle.

¹³⁷ Voir Module I, Faire le point : Dans quel état d'esprit j'exerce mon rôle.

¹³⁸ Traduction libre. Management by responsibility, Michael Durst, Training Systems, Inc. Evanston, Illinois. 1987 p.1

¹³⁹ Inspiré de Durst M.; Management by responsibility, Training Systems, Inc., Evanston, Illinois, 1987. et Durst M.; Napkin notes on the art of living, Training systems Inc., Evanston, Illinois, 1988.

¹⁴⁰ Le Blanc A.; La dimension cognitive de la responsabilisation, Le Griffon, Publié par le Centre de Réadaptation Mont Saint-Antoine, Vol. 8- Spécial, 30 avril 1992, pp.10-15.

¹⁴¹ Paquette C.; Des idées d'avenir pour un monde qui vacille, Édition Québec/Amérique, 1991, p.134

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



On est responsable de son comportement en lien avec son rôle. Le rôle est la raison d'être qu'a l'individu dans une organisation (famille) pour assurer le fonctionnement de cette dernière. L'individu traduit la compréhension de son rôle par les comportements (pensée, action, émotion, réaction physiologique) qu'il adopte en lien avec :

- 1) les responsabilités¹⁴² requises à l'exercice du rôle et dont il est imputable¹⁴³;
- 2) l'interaction qu'il a avec l'autre ;
- 3) l'influence qu'il exerce par la fonction qu'il remplit.

Autres définitions

Imputabilité : rendre compte de quelque chose à quelqu'un (« accountability ») ;

Assumer : prendre à son compte, accepter consciemment la situation (la réalité) et ses conséquences;

Conséquence : suite qu'un comportement entraîne négatif ou positif ou neutre;

Culpabilité : état de quelqu'un qui est coupable d'une infraction ou d'une faute; sentiment de faute, de honte, de ne pas avoir été correct, ressenti par un sujet, qu'elle soit réelle ou imaginaire.

Irresponsabilité : n'a pas à répondre de ses actes ; qui se conduit sans esprit de responsabilité, qui agit pour lui-même sans envisager les conséquences de ses actes.

Déresponsabilisation : ôter à quelqu'un ou s'enlever toutes responsabilités;

J'ai le choix de me déresponsabiliser ou me victimiser : ex : Quand vont-ils s'occuper de mon problème? Pourquoi cela arrive-t-il à moi? Etc.

ou

J'ai le choix d'agir de façon irresponsable : C'est à cause de lui ! J'ai rien fait!

ou

J'ai le choix de me responsabiliser : Comment puis-je améliorer la situation? Qu'est-ce que je peux faire pour être en mesure de prendre une décision éclairée? Je reconnais que je t'ai provoqué. etc.

¹⁴² Responsabilité : c'est une action portant une obligation et que nous sommes imputables.

¹⁴³ Imputable : qui est mis sur son compte, attribué.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Dans les trois cas, je suis responsable de ce que je vis. ¹⁴⁴ Assumer ce que je vis, que j'aime ou pas, m'aide à devenir ce que je veux être parce que j'apprends de l'expérience. Je parfaits mon habilité à répondre (response-ability¹⁴⁵)

¹⁴⁴ Inspiré par Question behind the question, Miller J.G.; Question behind the Question, Denver Press, 2001

¹⁴⁵ Kourilsky F. ; «À la racine du mot « responsabilité » se trouve le verbe répondre». Citation libellée dans le livre Du désir au plaisir de changer, Édition Dunod, 2008, p.127

¹⁴⁵ Durst M.; Cahier d'exercice, Management by responsibility, Training Systems, Inc., Evanston, Illinois, 1988, p 7

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



4. L'encadrement: « Love is not enough »

« Tout l'enjeu pour nous parents, pour nous adultes vivant ou accompagnant un enfant, est de lui permettre de poser l'acte le plus douloureux pour chacun, grandir, se différencier de nous et l'autoriser ainsi à nous quitter, à se séparer, à s'éloigner vers les risques et les émerveillements de la vie. » JACQUES SALOMÉ

Décider de devenir parent, c'est accepter de servir de guide et d'accompagner son enfant dans la construction de son projet de vie qu'il élabore au fil des jours. Le projet familial auquel l'enfant adhère devient un creuset (premier lieu social) où celui-ci expérimente une vie collective avec ses exigences, ses règles, ses interrelations et aussi un lieu d'exprimer ses aspirations personnelles pour édifier sa personnalité. Pour parvenir à se définir, il sera constamment à la recherche d'un équilibre entre la conformité aux demandes, à la transgression de celles-ci et à des prises de positions différentes de celles attendues, et ce, même à l'extérieur du milieu familial. Cette valse lui est nécessaire pour se doter d'un espace propre afin de donner un sens à ses gestes, ses pensées, ses émotions faisant ainsi émerger sa singularité. Le parent doit renoncer à « construire » son enfant. Donner un sens à sa vie est un projet propre à chacun.¹⁴⁶ Toutefois, pour que l'enfant trouve un sens à ce qu'il fait et est, il a besoin de s'appuyer sur autrui. Le soutien du parent lui est nécessaire pour faire face (coping) aux événements qui surviennent, quels qu'ils soient et où qu'ils soient, pour apprendre les comportements appropriés favorisant ainsi le développement de sa capacité d'agir (auto-efficacité) permettant son adaptation afin qu'il devienne un adulte et un citoyen à part entière.

Au-delà de sa mission, un parent souhaite que son enfant soit et devienne un être heureux. Dans ce propos, il est souvent entendu, sans problème, critère ultime pour évaluer la qualité de l'éducation donnée et reçue. Est-ce bien réaliste de penser qu'être un bon parent se résume à fournir une éducation sans problème?

Plusieurs facteurs sont en jeu concernant le devenir de l'enfant, entre autres, le climat familial, les états d'âmes des parents, sa vie sociale et scolaire, sa santé physique et psychologique, sa capacité d'adaptation, son environnement socio-culturel, etc. Le bonheur, ça ne se force pas¹⁴⁷. Le parent y contribue en offrant à l'enfant des conditions de vie favorisant l'éclosion de son bonheur.

Ce n'est pas parce qu'on n'a pas de problème avec un enfant qu'il n'a pas de problème. Nous ne déterminons pas le degré de santé mentale à partir des

¹⁴⁶ Lemay M.; Famille, qu'apportes-tu à l'enfant? Éditions CHU Sainte-Justine, 2001. pp.72-73

¹⁴⁷ Laporte D.; Être parent, une affaire de cœur, Éditions CHU Sainte-Justine, 1999, p.232

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



problèmes qu'un enfant cause mais à partir de ce qu'il éprouve¹⁴⁸. Si l'être humain était béatement satisfait de lui sans éprouver divers sentiments reliés entre autres, à la solitude, la souffrance, la quiétude, le deuil, l'envie, l'injustice, etc., etc., etc., il n'aurait pas ce désir créateur de changer, de lutter, de bâtir, de créer de projets, d'aspirer à un ailleurs.¹⁴⁹

Il est nuisible pour un enfant de penser qu'il devrait vivre dans un monde sans problème pour qu'il soit heureux autant qu'il est nuisible qu'il vive dans un monde négligent, maltraitant ou indifférent. L'enfant a besoin d'apprendre de ses expériences de vie, quel qu'elles soient, pour s'enrichir et concevoir son bonheur.¹⁵⁰ Dans cette perspective, le parent a à apporter une attention particulière à son autorité dans l'exercice de son rôle.

Le parent a une autorité parentale reconnue par la loi.¹⁵¹ «L'autorité parentale s'avère le moyen donné aux parents pour permettre à l'enfant de parvenir dans les meilleures conditions possibles à l'âge adulte pour le plus grand bien de lui-même et de la société.»¹⁵² «Le pouvoir décisionnel du parent résulte principalement de son statut de titulaire de l'autorité parentale.»¹⁵³ Le pouvoir décisionnel du parent est à être utilisé avec tact et a à être adapté à la situation, et ce, dans l'intérêt de l'enfant¹⁵⁴. Ne chercher qu'à « faire-faire » par l'enfant des actions par contrainte ou par conviction a ses limites. Chercher plutôt à le mobiliser pour faire en sorte qu'il croit à ce qui est à faire, crée un pouvoir d'influence durable auprès de l'enfant.

Pour un parent, l'équilibre entre laxisme et rigidité, sévérité et permissivité reste toujours à faire surtout qu'il n'est pas toujours disposé (fatigue, variation d'humeur, sentiment d'inconnu, sentiment d'inefficacité, etc.) à agir avec adéquation. Une façon de s'aider est d'apprécier son style d'autorité parentale. En effet, le style choisit par le parent favorise-t-il le soutien que l'enfant a besoin pour faire face (coping) aux événements qui surviennent, pour apprendre les comportements appropriés à ceux-ci? Ce n'est pas parce que l'enfant est investi par son parent que son développement sera harmonieux.¹⁵⁵

¹⁴⁸ Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Éditions de l'Homme, 2004. p.24

¹⁴⁹ Lemay M.; Famille, qu'apportes-tu à l'enfant? Éditions CHU Sainte-Justine, 2001. p.41

¹⁵⁰ Voir Module V « La boîte à outils »: L'encadrement : conscience et jugement

¹⁵¹ Code civil Art. 599

¹⁵² Roy N., L'autorité parentale et l'obligation alimentaire des parents envers leur enfant: deux institutions proposant une conception de l'intérêt de l'enfant et de la famille, Revue du Barreau, Tome 61, Printemps 2001, p.73

¹⁵³ Op.cit. p.74

¹⁵⁴ Voir Module V, «la boîte à outils», la section 15.4 : l'encadrement : conscience et jugement

¹⁵⁵ Dumesnil F.; Parent responsable, enfant équilibré, Éditions de l'Homme, 1998, p. 27

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Voici des items¹⁵⁶ à apprécier. Choisir un item pour chaque numéro pour apprécier son style soit pour une situation donnée ☉ ou soit pour savoir de façon générale ☉. Est-ce que :

1. a) Je dicte mes règles de conduite, mes limites. ☉
b) Je favorise l'adhésion à des règles de conduite, à des limites. ☉
c) Je n'impose aucune règle, aucune limite. ☉

2. a) Je dicte ma façon de penser. ☉
b) Je propose des solutions. ☉
c) Je laisse l'enfant choisir. ☉

3. a) Je suis intransigeant dans ma communication. ☉
b) Je suis ouvert à la communication. ☉
c) Je dépends de la disponibilité de l'enfant. ☉

4. a) Je cherche à gagner. ☉
b) Je présente une écoute et je m'affirme. ☉
c) Je recherche une relation ami-ami. ☉

5. a) Je punis les écarts de conduite. ☉
b) Je démontre une souplesse dans l'application de conséquences. ☉
c) Je suis contre une démonstration d'autorité. ☉

6. a) Je ne souligne nullement les efforts et la réussite. ☉
b) Je reconnais l'effort et la réussite. ☉
c) Je m'intéresse peu à ce l'enfant fait. ☉

7. a) Je ne laisse rien passer et je veux tout savoir. ☉
b) J'en laisse passer et je sais que je ne peux tout savoir. ☉
c) Je dépends de son bon vouloir pour savoir et après je verrai. ☉

8. a) Je dévalorise et dénigre toutes initiatives. ☉
b) Je favorise la curiosité et les initiatives. ☉
c) J'apprécie les initiatives. ☉

9. a) Je suis intolérant et très exigeant. ☉
b) Je suis sûr de mes exigences. ☉
c) Je n'ai aucune idée de mes exigences. ☉

¹⁵⁶ Inspiré de Duclos G., Duclos M.; Responsabiliser son enfant, CHU Sainte-Justine, 2005, pp.100-105
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



10. a) Je ne reconnais pas sa capacité à faire des choix et d'agir en fonction de ceux-ci. ☹
b) Je favorise son autonomie et l'aide à agir seul. ☺
c) Je présume de sa capacité à faire des choix et à agir en fonction de ceux-ci. ☺
11. a) Je vis le quotidien en fonction de mes humeurs. ☹
b) J'organise le quotidien en fonction des besoins de la famille. ☺
c) Je m'attends à ce que l'enfant s'arrange. ☺
12. a) Je cherche à ce qu'il s'adapte à moi. ☹
b) Je fais la distinction entre mes besoins, ses besoins et ceux du couple. ☺
c) Je cherche à me faire aimer. ☺

Le parent choisit un style plus qu'un autre en lien avec sa compréhension de l'exercice de son rôle parental. Voici une description des styles¹⁵⁷.

Le parent qui adopte de façon générale le style autocratique (correspond à la lettre **a** des numéros) cherche à contrôler. Son besoin d'être perçu un bon parent et la perspective que l'enfant doit se comporter pour qu'il (parent) se sente OK aux regards des autres est important pour lui. De ce fait, il est intolérant à tout ce qui est hors de ses règles de conduite. Sa sévérité et sa rigidité ne servent que ses propres intérêts. Le rapport de dominant-dominé qui en découle crée un cercle vicieux dans lequel le parent cherche à se faire obéir et l'enfant cherche à s'en échapper. L'enfant s'inhibera et apprendra à se conformer sans comprendre les valeurs qui sous-tendent les règles de conduite.

Par contre, le parent qui adopte ce style **momentanément**, pourrait le faire dans une situation où l'enfant pourrait avoir besoin d'un arrêt d'agir, c'est-à-dire de mettre fin à un comportement inapproprié ou pour sa sécurité l'amenant à adopter un comportement approprié. Le parent oblige l'enfant parce qu'il sait que c'est nécessaire pour lui (enfant) « tu ne peux pas faire n'importe quoi. »¹⁵⁸ ou tu ne peux pas le faire n'importe comment. L'enfant qui est encadré sévèrement peut avoir peur¹⁵⁹ à l'occasion mais ne vivra pas d'anxiété parce qu'il sait que le parent est cohérent et agit dans son intérêt. L'enfant se sentira rassuré.

Le parent qui adopte de façon générale le style démocratique (correspond à la lettre **b** des numéros) cherche à guider. Son besoin d'être adéquat comme parent est

¹⁵⁷ Inspiré de Duclos G., Duclos M.; Responsabiliser son enfant, CHU Sainte-Justine, 2005, pp.100-105

¹⁵⁸ Duclos G., Duclos M.; Responsabiliser son enfant, CHU Sainte-Justine, 2005, pp.100-105, p.105

¹⁵⁹ Différence entre peur et anxiété : la peur est éprouvée quand l'intégrité physique est menacée alors que l'anxiété est ressentie lorsque c'est l'intégrité psychique qui est en jeu. Dumesnil F.; Parent responsable, enfant équilibré, Éditions de l'Homme, 1998, p. 33

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseuse. 2018

Tous droits réservés



important pour lui. De ce fait, il focalise sur les besoins de l'enfant en dosant la marge de liberté en fonction de la capacité de celui-ci à assumer des responsabilités¹⁶⁰. De plus, les règles de conduite et les limites établies sont appuyées par des valeurs. Le parent intervient pour favoriser chez l'enfant une réflexion en mettant les choses en perspective. Le parent gère les conflits comme un moyen pour discuter et confronter les différends permettant ainsi aux deux parties d'améliorer la situation et leur relation. L'enfant apprend donc à développer son pouvoir d'agir et pour le parent à adapter son encadrement à la singularité de l'enfant. L'enfant sentira qu'il peut s'appuyer sur l'expérience, la solidité de son parent.

Le parent qui adopte de façon générale le style permissif (correspond à la lettre **c** de quelques numéros) cherche à rendre l'enfant autonome. Son besoin d'être aimé de l'enfant est important pour lui. De ce fait, il est sensible aux besoins de l'enfant toutefois il résiste à exercer son rôle d'autorité. Le parent pense qu'en étant « cool » ou « copain » avec son enfant, ceci favorisera que l'enfant sera outillé pour faire face aux aléas de la vie. Il favorise dans son encadrement à laisser l'enfant libre en lui donnant tout le pouvoir et en offrant peu de règles et de limites. Croyant ainsi favoriser l'autonomie de l'enfant, le parent le néglige ou l'abandonne à lui-même. L'enfant peut trouver cela fort plaisant car il en tire profit. Toutefois, il devient indiscipliné, peu soucieux des besoins des autres, impulsif lorsqu'il est frustré et n'apprend pas à se responsabiliser. Ultimement, le parent perd toute crédibilité aux yeux de l'enfant.

Le parent qui adopte un style désengagé (correspond à la lettre **c** de quelques numéros) cherche à en faire le moins possible, à la limite il est indifférent. Il est centré sur ses besoins et néglige ceux de l'enfant. Il assume très peu ses responsabilités parentales et démissionne face aux efforts nécessaires à l'éducation de l'enfant. L'exposition permanente au regard d'un adulte déformé par ses propres besoins (besoins de l'adulte) peut fausser l'investissement et provoquer des malaises existentiels profonds.

L'enfant se retrouve laissé à lui-même, sans protection ni organisation, il se sentira perdu. L'enfant risque de développer une mésadaptation s'il n'est pas investi par d'autres adultes.

On peut avancer que le style d'autorité parentale choisit par le parent est influencé par le style adopté par ses propres parents. Que le parent soit influencé par son passé, d'accord, cependant le niveau de maturité du parent¹⁶¹ devrait davantage être pris en compte dans son choix. Plus un parent fera la part des choses avec son passé,

¹⁶⁰ Responsabilités : action qui porte une obligation et dont nous sommes imputables.

¹⁶¹ Voir Module II, Qui suis-je comme parent ? : Faire son portrait

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



plus il cherchera à adopter un style pour son autorité parentale qui sera cohérent avec ce qui veut être, veut vivre et veut devenir comme parent.

L'enfant a besoin d'apprendre de ses expériences de vie, quel qu'elles soient, pour s'enrichir et concevoir son bonheur. Le parent accompagne l'enfant dans cet apprentissage en visant à l'aider à :

1. Augmenter son seuil de tolérance à la frustration : savoir-faire pour : vivre un délai avant d'avoir une réponse ; faire des efforts pour obtenir ce qu'on veut ; composer avec les contrariétés inhérentes à la vie sociale.
2. Développer ses habiletés relationnelles : savoir-faire pour : aller vers l'autre ; demander de l'aide ; créer des liens ; faire sa place parmi d'autres ; composer avec différentes personnalités et comportements.
3. Régler ses conflits : savoir-faire pour : exprimer son désaccord sans abus verbaux ou physique ; se confronter à la difficulté de régler au lieu de chercher à laisser la situation en plan ; chercher des compromis ou des solutions.
4. Faire sa propre expérience : savoir-faire pour : découvrir comment il apprend ; comment il les intègre à ses expériences antérieures ; réfléchir sur l'effet qu'a sur lui les peines, les joies, les déceptions, les embûches, les défis, etc. ; focaliser sur le processus (la façon) et non seulement sur le résultat ; s'accorder des moments de solitude et de silence (méditation) pour se centrer sur soi (auto-reflexion).
5. Assumer les conséquences de ses actes : savoir-faire pour : reconnaître et comprendre que ses actions ont eu un effet (positif, négatif ou neutre) sur l'autre ou sur soi ; nommer ce qu'on éprouve ; accepter qu'on a à vivre les conséquences.
6. Réparer ses erreurs : savoir-faire pour : reconnaître qu'on a fait un faux pas, une erreur de jugement, un manque de discernement ou qu'on vit un échec ; reconnaître et comprendre l'effet que cela a sur l'autre ou sur soi ; découvrir ce qui diminuerait la peine de l'autre ou sa propre peine (réparer) ; (se) pardonner et se réconcilier.
7. Vivre les peines de la vie : savoir-faire pour : reconnaître qu'on a de la peine, qu'on est déçue ; exprimer sa peine sans l'escamoter ou la dramatiser tout en ayant l'espoir qu'elle s'estompera avec le temps ; se faire du bien.
8. Cultiver des petits bonheurs : savoir-faire pour : comprendre qu'être heureux ne se limite pas à de grands événements ; se ressentir être bien dans des moments simples ; porter une attention à ses pensées et ses émotions en évitant de se



complaire dans des pensées et d'émotions limitantes pour se doter de pensées et d'émotions stimulantes/aidantes ; s'offrir des activités stimulantes.

9. Se simplifier la vie et donner un sens à son quotidien : savoir-faire pour : gérer son énergie en tenant compte de l'effort demandé vs sa capacité physique et mentale ; maintenir un dynamisme, un effort continu malgré les difficultés, les obstacles ; gérer et prioriser les activités/tâches en fonction d'objectif et d'échéancier ; revoir si les activités de mon quotidien conviennent (sont-elles variées et signifiantes ?) « si tu n'aimes pas cela change-le. Si tu ne peux le changer, aime-le »¹⁶²; composer avec le stress pour qu'il soit aidant dans l'action et non un grugeur d'énergie.

Divers moyens peuvent être utilisés par le parent pour l'aider dans l'encadrement de son enfant. Les moyens sont : l'attachement, la discipline, la conscience et le jugement, le mécanisme catalyseur, la gestion de conflit, la délégation et la prise de décision. Ces moyens tiennent compte de l'enfant, ce qui exige du parent une connaissance du profil de celui-ci.

¹⁶² Ferland F.; Pour parents débordés et en manque d'énergie, Éditions CHU Ste-Justine, 2006 p. 40
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



4.1 Profil de l'enfant ¹⁶³

Le parent qui interagit avec un jeune enfant vivra des défis différents de ceux vécus avec un adolescent voire un jeune adulte. Connaître les réalités du développement de l'enfant et de ses besoins situe le parent dans l'exercice de son rôle. Il serait erroné de penser qu'interagir avec un jeune enfant est plus aisé qu'avec un adolescent ou jeune adulte. Il serait plus juste de considérer la vie comme une succession de stades, à chaque stade correspondrait une crise¹⁶⁴. Ces crises seraient normales puisqu'elles auraient pour fonction de libérer des énergies et de fournir des occasions de grandir.¹⁶⁵ Imaginer lorsque le parent est lui aussi dans une crise existentielle sans compter les crises sociales... parce qu'éduquer un enfant, c'est tenir compte du contexte dans lequel l'exercice du rôle se réalise.¹⁶⁶

Dans la dyade parent-enfant, se connaître soi-même est une chose, connaître l'autre en est une autre. Avoir des repères permet de savoir si le développement de l'enfant est normal, c'est-à-dire conforme à celui d'enfants de son âge. Toutefois la normalité devrait être utilisée avec soin. La normalité s'exprime dans la singularité de l'enfant. Le parent devra être conscient du regard qu'il a de l'enfant. Les pensées qu'il se fait de l'enfant (bébé, jeune, adolescent, jeune adulte) ne font pas que le décrire, elles dictent le mouvement du parent vers ce dernier; si elles sont négatives, elles stigmatisent créant chez l'enfant une marque laide et honteuse. Un parent qui reste curieux de découvrir qui est son enfant s'ouvre à être étonné.

0-2ans

À ces âges, l'enfant a besoin de stabilité et de développer un solide lien d'attachement. Il est très sensible à la variation d'humeur et d'état d'âme du parent et des changements dans son environnement. Son malaise peut se manifester par un refus de manger, de dormir et par des crises de pleurs.

L'enfant exprime par ses pleurs, cris, babillage, ses premiers mots, ses besoins et également ses désirs qui ne sont pour son entourage pas toujours aisés à décoder. La réalité extérieure et ses sensations sont une seule et unique réalité qu'il cherche à départager en explorant son environnement avec ses sens (période dite sensori-

¹⁶³ Le profil de l'enfant est qu'un aperçu et non une description exhaustive.

¹⁶⁴ Définition de crise : rupture d'équilibre chez la personne qui rencontre un obstacle ayant des buts temporairement inaccessibles, compte tenu de l'inefficacité des moyens de résolutions utilisés. Elle demande la recherche de nouvelles solutions. Lambin M.; Aider à prévenir le suicide chez les jeunes, Édition du CHU Sainte-Justine, 2010, p.194

¹⁶⁵ Fize M.; L'adolescent est une personne, Éditions du Seuil, 2006, p. 102

¹⁶⁶ Voir Module IV; Réinventer sa parentalité, Connaître comment exercer cette vision du rôle : l'environnement externe

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



motrice). Ainsi graduellement, il va apprendre à aller vers, à donner, à faire, à prendre, à manipuler des objets, etc.

À partir de 18 mois, l'enfant commence à développer une image mentale de lui-même (être psychique) qui cherche à faire grandir en demandant aux autres de le regarder.

L'interaction parent-enfant est un défi. Cela demande du parent de ralentir son rythme pour prendre celui de l'enfant tout en observant d'autres éléments, reliés au non-verbal, pour évaluer la situation de l'enfant.

2-4 ans

À ces âges, l'enfant manifeste son identité. Il s'oppose à toutes situations qu'il perçoit incohérentes par rapport à ce qu'il veut. Cette opposition se manifeste par des colères, de la régression ou refuser de grandir. Leur refus et leur entêtement nous demandent patience et tolérance.

Graduellement l'enfant a plus de mots pour exprimer son imaginaire et parler de son expérience passée. Il cherche à faire « semblable » en reproduisant par des fables des scénarios d'adulte. L'enfant a besoin d'imiter pour développer ses capacités. Toutes situations sont des occasions d'apprentissage, les encourager à prendre des initiatives fait que l'enfant arrive à se faire confiance. Il peut commencer à faire de petites tâches et voir à ses choses personnelles sous la supervision constante du parent.

À l'âge de 2 ans, l'enfant est capable de reconstituer intellectuellement ce qui vient de se passer (cause et effet). Plus tard, vers l'âge de 3-4 ans, l'enfant est capable de comprendre la relation entre leurs actions et leurs effets sur les autres. Il peut en tirer des conclusions s'il est guidé en ce sens.

L'interaction parent-enfant est un défi parce que cela demande du parent d'être réceptif à vivre dans l'inconnu, dans la spontanéité puisque l'enfant expérimente une période intense et insatiable curiosité.

5-6 ans

À ces âges, l'enfant désire se rapprocher du sexe opposé et jouer le rôle du parent du même sexe pour affirmer son identité sexuelle. En voulant plaire au parent du sexe opposé, l'enfant adoptera dans ses jeux, des comportements comme le parent du même sexe que lui. Dans cette étape, l'enfant désire être comme le parent en autant qu'il est apprécié par l'autre parent.



Un changement dans la configuration du couple (séparation, crise, etc.) peut entraîner chez le garçon un sentiment de culpabilité qu'il exprimera par des comportements turbulents, colériques. Chez la fille, le sentiment de culpabilité s'exprimera par des comportements modèles ne voulant pas déplaire.

L'enfant vit de pensées magiques où le fantastique prend beaucoup de place. Autant il l'utilise pour apprivoiser le réel, autant le parent l'utilise pour lui faire croire à des situations (ex : Père Noël, Fée des dents, Bonhomme sept heures). À ces âges, l'enfant va expliquer et comprendre son environnement davantage par intuition que par un raisonnement logique.

À ces âges, l'enfant cherche à plaire. Il est donc prêt à faire sa part. Il a besoin de rappel, de constance et de supervision étroite de la part du parent. Lorsqu'il a une tâche qu'il lui est confié, il est important qu'il en soit responsable. Il peut commencer à faire la distinction entre s'occuper de ses affaires et participer aux tâches familiales.

7-8 ans

À ces âges, l'enfant est plus conscient de ce qui se passe. Il commence à comprendre les notions de temps, d'espace et de causalité. Il est en mesure de savoir ce qui est à lui et ce qui est à l'autre. Il essaie des comportements déviants (ex. voler) pour voir l'effet. Souvent la réaction de son environnement l'étonne car il ne saisit pas la portée de son geste. Il manifeste devant un changement qui a des conséquences négatives pour lui de la tristesse, de l'ennui et même un chagrin qui semble difficilement surmonté.

Il commence à s'apercevoir qu'il y a parfois des discordances entre ce qu'on dit et ce qu'on fait. Il fait des liens et il comprend qu'il peut se servir du mensonge pour se détacher de l'emprise de l'adulte. Toutefois sa maladresse lorsqu'il est « attrapé », fait qu'il croit que l'adulte est clairvoyant.

À ces âges, l'enfant n'a plus le même intérêt de plaire. Il devrait avoir intégré la distinction entre s'occuper de ses choses personnelles et participer aux tâches familiales. Il a besoin d'explications pour faire sa part concernant les tâches familiales, qu'on lui précise les tâches à réaliser et surtout de l'encouragement : verbal, renforçateur. Il est important qu'il ait des tâches en fonction de ses capacités, qu'il soit supervisé et qu'il en rende compte.

9-12 ans

À ces âges, l'enfant bénéficie d'une expérience de vie. Il a bien intégré les notions de temps, d'espace et de causalité. Il essaie des comportements déviants (ex. voler) pour exercer son autonomie. La réaction de son environnement le découragera ou l'encouragera. C'est à ces âges que se fait l'intégration du code moral de la famille. Il



gère mieux son sentiment dépressif en exprimant plus de colère que du chagrin. Il cherche à s'activer dans des activités de groupe. Un relâchement scolaire est à noter sans que l'effet soit dramatique.

Il est de plus en plus conscient du jeu des adultes concernant les semi-vérités ou les demi-mensonges, il utilise la mystification avec plus d'habileté. Toutefois, il craint fortement la réaction de l'adulte lui attribuant encore à cet âge un pouvoir omniscient.

À ces âges, l'enfant fait sa part parce qu'on le lui demande. Il est plus enclin à faire une tâche familiale s'il manifeste un intérêt. Il bénéficie d'avoir une tâche spécifique qui contribue au bien-être collectif dont il est responsable. Même s'il se dit capable de la faire, il a besoin qu'on valide avec lui sa capacité. Il a besoin d'encouragement qui peut prendre la forme de récompenses (ex : sortie organisée, privilège ou une petite paye). Il est important qu'il soit supervisé de loin et qu'il en rende compte.

L'interaction parent-enfant pour ces âges scolaires (5-12) est un défi parce que cela demande du parent d'être compréhensif sans chercher à arranger pour eux leurs malaises. Leur refléter la normalité de leur état, les guider à apprendre de la situation tout en les aidant à renforcer leur estime de soi.

Adolescence

À 13-14 ans, le jeune adolescent devient capable de déduire des hypothèses et de soulever des conclusions à un problème donné. Il n'a plus besoin d'observer la réalité pour se faire une idée. Il peut élaborer des théories suite à ses réflexions ou construire des situations futures purement hypothétiques voire chimériques. À ces âges, les perturbations de leur environnement est vécu intensément. Le jeune adolescent a tendance à les vivre en se repliant sur lui-même ruminant ses pensées sans les valider dans la réalité. Sa sensibilité rend difficile de vivre les changements, ce qui peut l'amener à dissimuler ses sentiments, ses pensées pour éviter de causer de la peine (faire du trouble) à ses parents ou à ses amis.

Le jeune adolescent de 13-14 ans commence à manifester un déplaisir à s'occuper de ses choses personnelles ou à participer aux tâches familiales. Même avoir une petite paye ne suffit plus à le motiver. Il a besoin de se prouver qu'il peut être reconnu par d'autres que ces parents. Il a besoin de comprendre que s'occuper de ses affaires et participer aux tâches familiales est un geste de collaboration. Il peut être encouragé par le parent à « gagner » des sous en faisant une tâche spécifique qui sera considérée comme un travail. L'adolescent pourrait alors s'exercer au rôle d'employé.



L'adolescent de 15-17 ans aime le plaisir que lui procure l'activité de penser. Il bavarde, s'empporte, cherche à exercer auprès d'autrui leur pouvoir de débattre au point qu'il peut négliger leur quotidien. Il a besoin de garder une mesure car l'excès peut démontrer un comportement inapproprié.

L'adolescent de 15-17 ans vit un fort sentiment d'indépendance, les perturbations de son environnement ne fera qu'accentuer la recherche d'exprimer son autonomie et faire à sa tête. Son besoin d'avoir une vie « privée », pourrait l'amener à construire des mensonges pour protéger son intimité s'il perçoit que son parent cherche à s'immiscer (se mêler de quelque chose de manière indiscrete). Il partagera de l'information s'il sent que son parent est respectueux de son intimité.

À 15-17 ans, l'adolescent est tourné vers l'extérieur du milieu familial. Il n'accorde plus d'importance à s'occuper de ses choses personnelles ou à participer aux tâches familiales puisque la majorité de ses activités (son temps) se passent à l'extérieur. Il a besoin de rappels pour lui signifier qu'il fait encore partie de la famille et que sa collaboration lorsqu'il est présent est requise.

L'interaction parent-enfant pour ces âges d'adolescence (13-17) est un défi parce que cela demande du parent d'accepter la différence et de résister à la tentation de vouloir contrôler ou agir avec dogmatisme. L'interaction doit graduellement devenir un partenariat dans lequel l'enfant prendra de plus en plus de pouvoir sur sa vie tout en étant de plus en plus conscient des enjeux.

Jeunes adultes 18-24 ans

Rendu à l'âge adulte, il sait qu'il n'a pas de compte à rendre à son parent. S'il perçoit que ce dernier est « questionneur » dans le but de calmer sa propre inquiétude, il tentera de répondre ce que son parent cherche à entendre.

À ces âges, les perturbations de leur environnement ne feront qu'accentuer leur besoin d'autonomie. Il cherchera davantage à s'éloigner du malaise que de se développer comme personne ce qui occasionnera ainsi une coupure avec la famille. Pour le jeune adulte, le milieu familial est un endroit en attendant d'avoir son chez soi. Dans ce contexte, le jeune adulte bénéficie de considérer la situation comme une co-habitation. Une entente sur les règles de conduite est à faire conjointement pour établir sa contribution au sein de la co-habitation.

L'interaction parent-enfant pour ces âges est un défi parce que cela demande au parent de laisser aller son rôle purement éducatif. L'interaction doit refléter la co-habitation dans un respect mutuel et une ouverture à se dire les choses pour ajuster la relation.



Un autre aspect à considérer est l'importance que l'enfant ait sa place au sein de la famille, qu'il soit enfant unique, l'aîné ou le troisième. Voici des éléments à regarder avec attention en lien avec la place de l'enfant dans la famille.¹⁶⁷

L'enfant unique

► Défis :

- Être sensible au fait qu'étant le seul enfant, il a toute l'attention du parent.
- Doser ses attentes et ses exigences pour qu'elles correspondent à la capacité réelle de l'enfant.
- Encadrer l'enfant sans tomber dans la surprotection.
- Fournir à l'enfant des occasions d'interactions avec d'autres enfants pour qu'il développe ses habilités sociales.
- Porter une attention à ce que l'enfant ne devienne pas un ami, un confident même un conjoint pour le parent créant ainsi une source de stress difficile à gérer pour l'enfant.
- Gérer ses propres doutes, son anxiété (bien normal puisque c'est le premier enfant) en demandant une aide extérieure évitant de créer chez l'enfant une insécurité.
- Soutenir l'enfant dans les situations pouvant le confronter : ex. rivalités, malaise d'être avec des enfants de son âge compte tenu qu'il évolue dans un monde d'adultes, partages, etc.

L'aîné

► Défis

- Être sensible au fait que l'aîné a été un enfant unique et qu'il perd ce statut à la venue du deuxième enfant.
- Tenir compte des besoins de développement de l'enfant sans être tenté de lui demander d'être raisonnable parce qu'il est le plus « vieux ».
- Doser ses responsabilités à la mesure de ses capacités.
- Être conscient de son unicité sans attendre qu'il soit le modèle pour la fratrie.
- Encadrer l'enfant sans tomber dans la surprotection compte tenu qu'il est le premier à expérimenter ex. la garderie, l'école, les fréquentations, etc.

Le cadet

► Défis

- Être sensible au fait que le cadet a été « le bébé de la famille » avant de devenir l'enfant du milieu (qu'il soit le deuxième de trois ou de quatre ou davantage). Il est tiraillé entre s'associer au grand ou au plus petit.

¹⁶⁷ Inspiré de Laporte Danielle; Être parent, une affaire de cœur, Éditions CHU Sainte-Justine, 2005, pp.163-167

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



- Être sensible au fait qu'être un enfant au milieu de deux autres enfants du sexe opposé est différent que d'être un enfant au milieu de deux autres enfants du même sexe ou entre un frère et une sœur.
- Soutenir l'enfant à prendre sa place en fonction de ce qu'il est parce qu'il cherchera à se définir en fonction du plus grand et du plus petit.
- Doser ses responsabilités à la mesure de ses capacités.
- Être conscient qu'il peut passer inaperçu et l'aider à se distinguer.

Le benjamin

► Défis

- Être sensible au fait que le benjamin est souvent considéré comme le «bébé de la famille» ce qui peut amener une tendance à l'infantilisation. Il peut être difficile alors d'avoir des attentes et des exigences en fonction de ses capacités.
- Soutenir l'enfant à prendre sa place en fonction de ce qu'il est parce qu'il peut devenir le bouc émissaire des aînés.
- Être conscient qu'il peut « s'élever tout seul » parce qu'il a plusieurs modèles d'identification (parents, frères, sœurs) ce qui peut amener une ambiguïté en ce qui concerne à l'autorité parentale.
- Être conscient que l'expérience parentale est un atout dans l'éducation du benjamin toutefois son unicité peut confronter le parent à de la nouveauté.

La venue d'un enfant correspond à un moment dans l'histoire du couple, de la famille et aussi dans l'histoire de sa communauté : ex. être le premier après une ou des fausses couches, naître dans un temps de récession qui affecte le niveau de vie ou naître la dernière dans une famille recomposée, etc. En effet, éduquer un enfant se fait en considérant l'environnement dans lequel la dyade parent-enfant a été créée et évolue. Le parent et l'enfant vivent dans un environnement familial qui influence les liens que chacun entretient entre eux. Mais aussi, cet environnement familial interagit avec différents environnements qui influent sur eux parce qu'ils sont le cadre culturel, social, légal et économique.

La singularité de l'enfant se dévoile à mesure que l'enfant grandit et en fonction de son tempérament, de ses expériences de vie. Le parent attentif aux manifestations de l'enfant peut soulever auprès de ce dernier les éléments qui peuvent être aidants ou nuisibles à l'éclosion de son bonheur. Ce qui peut être une qualité dans une situation donnée peut être une limite dans une autre. Il s'agit de voir avec l'enfant comment il les manifeste : (voici des exemples)

1. Impulsivité : présente une spontanéité agissant sans arrière-pensée, librement. Il peut aussi présenter une difficulté à se maîtriser et une incapacité à prendre du recul face à une situation souffrante.



2. Perfectionnisme : présente une minutie, un souci du détail. Il peut aussi présenter une difficulté à être satisfait de ce qu'il vit et fait parce qu'il se donne des exigences irréalistes donc inatteignables.
3. Rigidité : présente une rigueur, qui n'admet pas de compromis, tenir son bout. Il peut aussi présenter une fermeture à de nouvelles façons de faire, être borné à ce qu'il connaît.
4. Pessimisme : présente un doute tant qu'à la possibilité qu'un évènement se réalise ce qui peut amener de la prudence. Il peut aussi présenter une attitude défaitiste à tout ce qui peut survenir.
5. Intolérance : présente une déception, un désappointement face à quelque chose sur lequel il comptait ou un désaccord face à quelque chose qui survient. Il peut aussi présenter un sentiment d'être la victime de situations qui le contrarient, une difficulté à vivre le délai, l'attente.
6. Excessivité : présente une démesure, une exagération. Il peut aussi présenter une dramatisation ou une idéalisation d'une situation sans chercher à nuancer, c'est du tout ou rien.
7. Insatiable : présente un intérêt aiguisé d'apprendre, une curiosité débordante. Il peut aussi présenter une difficulté à se sentir aimé, apprécié et cherche à tout prix à plaire à l'autre.
8. Anxiété : présente une appréhension, une inquiétude face à un événement nouveau, une peur de l'inconnu. Il peut aussi présenter une tension physique et psychique accompagnée de symptômes somatiques (maux de ventre, difficulté de sommeil, etc.) qui paralyse.
9. Culpabilité : présente un sentiment de honte, de ne pas avoir été correct suite à un comportement. Il peut aussi présenter un état d'autoaccusation, de s'en vouloir continuellement de ne pas avoir été à la hauteur, d'avoir répondu aux exigences, de ne pas avoir fait ce qu'il aurait dû faire.
10. Passivité : présente une douce oisiveté, farniente. Il peut aussi présenter un état amorphe, sans énergie et attendre que quelque chose de l'extérieur le stimule réduisant ses initiatives et son pouvoir d'agir.



11. Détermination : présente une constance dans l'effort pour atteindre son but. Il peut aussi présenter une obstination à poursuivre même devant la disproportion entre les efforts déployés et les résultats obtenus.

12. Générosité : présente une sensibilité aux besoins des autres et une ouverture à apporter un soutien. Il peut aussi présenter une difficulté à dire non, à penser à soi, à établir ses limites pour ne pas se laisser envahir.

13. Capacité relationnelle : présente une facilité à établir le contact avec l'autre. Il peut aussi présenter une difficulté à être seul cherchant constamment à être entouré.

14. ETC. ETC. ETC.

Pour le parent, chaque enfant apporte en soi des défis. Toutefois plus le parent est conscient du regard qu'il pose sur l'enfant, plus il sera alerte à éviter la stigmatisation. Il restera curieux de découvrir qui est son enfant et sera à même d'aider son enfant à se découvrir.



4.2 L'attachement

Décider d'avoir un enfant implique que nous avons comme parent la responsabilité d'aider notre enfant à se « construire », à développer une consistance intérieure en lui permettant d'acquérir une valeur par la qualité de notre encadrement et en reconnaissant cette valeur par la qualité de notre regard¹⁶⁸.

Le parent qui ne fait pas attention à son enfant, qui n'a pas la disponibilité, même s'il est présent, nie chez ce dernier son besoin à devenir quelqu'un (se construire). « Ce n'est pas parce qu'on est là qu'on est plus présent »¹⁶⁹. L'enfant vit difficilement la non-disponibilité du parent, même si ce dernier est présent, au point que cela est vécu par l'enfant comme une blessure difficilement pardonnable. « Les enfants sont très conciliants. Ils acceptent que leurs parents ne soient pas parfaits et fassent des erreurs, mais ils ne leur pardonnent pas leur manque de disponibilité »¹⁷⁰ C'est bien au contact de son parent et d'adultes¹⁷¹ que se crée le sens de l'appartenance, de la sécurité et de la relation.

Les manifestations spontanées d'affection ne garantissent pas un sentiment durable. Comme dans toute relation, l'affection entre le parent et l'enfant «ça se travaille», c'est-à-dire qu'elle se construit et ce dans la quotidienneté. Avoir des gestes affectueux envers l'enfant exprime son attachement. L'attachement, c'est ce qui crée l'amour¹⁷². L'attachement, n'est pas la même chose qu'aimer¹⁷³ mais amène à l'amour. Les interactions quotidiennes, et ce dès le plus jeune âge, voire nourrisson, entre parent et enfant favorisent leur accordage affectif¹⁷⁴ modelant le développement émotionnel, cognitif, social de l'enfant ainsi que l'estime de soi.

L'attachement vécu par l'enfant aura pour effet : a) de développer ou non une perception de lui-même d'être aimable et bon; b) de se sentir ou non en sécurité face aux dangers et aux imprévus; c) de sentir ou non qu'il peut se fier sur son parent; d) de sentir ou non de l'apaisement et de la détente en présence de son parent.

¹⁶⁸ Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Éditions de L'homme, 2004, p.17

¹⁶⁹ Gauthier Y., Fortin G., Jeliu G.; L'attachement, un départ pour la vie, Éditions CHU Sainte-Justine, 2009, p.84

¹⁷⁰ Décarie S.; Propos du Dr Christiane Laberge, omnipraticienne, Magazine Capital Santé, Sept. 2002 p.30

¹⁷¹ Des adultes proches de l'enfant ex : grands-parents, grand frère, grande sœur, éducatrice en service de garde, etc.

¹⁷² Julien G.; Aide-moi à te parler! Éditions CHU Sainte-Justine, 2004, p.37

¹⁷³ Gauthier Y., Fortin G., Jeliu G.; L'attachement, un départ pour la vie, Éditions CHU Sainte-Justine, 2009, p.14

¹⁷⁴ Accordage affectif : va-et-vient d'actes variés ajustés dans leur forme et leur ressenti émotif culminent dans une intersubjectivité traduisant une communication particulière. Gauthier Y.;Fortin G.; Jeliu G.; L'attachement, un départ pour la vie, Éditions CHU Sainte-Justine, 2009, p.33

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Quatre types d'attachement¹⁷⁵

L'attachement sécurisant

L'enfant a développé une capacité à se séparer du parent parce qu'il a un sentiment de confiance envers lui; le parent ayant été constant et adéquat dans sa réponse au besoin de sécurité de l'enfant. Cette interaction crée un climat de permanence qui occasionne chez l'enfant un sentiment de prévisibilité.

L'attachement insécore-résistant

L'enfant a développé des façons de garder son parent près de lui en étant irritable, en pleurant plus facilement à la moindre frustration créant chez le parent un sentiment de contrariété. Cette interaction conduit à une dynamique de mécontentement réciproque.

L'attachement insécore-évitant

L'enfant a développé une apparence d'indépendance et de force à se débrouiller seul; le parent ayant été pour l'enfant décevant dans sa façon de répondre à son besoin de sécurité, soit par une absence de réponse, soit par un rejet lors de ses tentatives de rapprochement ou de demande d'aide. Cette interaction crée chez l'enfant un sentiment qu'il ne peut afficher ouvertement ses besoins.

L'attachement désorganisé-désorienté

L'enfant a développé un comportement contradictoire : mouvement d'approche aussitôt suivi d'un mouvement d'arrêt ne conduisant pas au contact avec le parent mais plutôt à la fuite. L'enfant exprime son attachement mais aussi sa peur du rapprochement. Le parent présente lui-même des comportements contradictoires : de comportements affectueux et adéquats par moments, il adoptera des comportements agressifs et menaçants à d'autres moments. Cette interaction crée chez l'enfant une confusion et une incompréhension.

Le sentiment de satisfaction que le parent éprouve est essentiel pour la dynamique familiale car il a trait au plaisir d'être ensemble. Le parent qui se rend disponible (prendre du temps, mettre à distance ses préoccupations qui meublent ses pensées et s'ajuster à l'état d'esprit de l'enfant) de façon constante, prévisible et appropriée pour répondre au besoin de contact, de proximité, de sécurité, voire donner à l'enfant sa ration affective (il n'y a aucun danger à ce que l'enfant en ait trop), se comble et aussi met en place une condition importante pour influencer l'enfant: a) à être réceptif aux règles de conduite pouvant être imposées par ses parents; b) à

¹⁷⁵ Gauthier Y.;Fortin G.; Jeliu G.; L'attachement, un départ pour la vie, Éditions CHU Sainte-Justine, 2009, p.43-46;53



apprendre à assumer ses responsabilités; c) à être en mesure d'affronter les revers et à initier les changements inhérents.

Le parent qui peut éprouver une certaine insatisfaction fera la part des choses avec son passé, sa propre histoire d'attachement en prenant conscience des lacunes du pattern d'attachement reçu. En s'ouvrant à une alternative, un autre modèle parental, il cherchera à manifester sa disponibilité de façon adéquate afin que les interactions parent-enfant favorisent leur accord affectif.



4.3 La discipline

Le rôle du parent n'est pas de se faire aimer mais de faire ce qu'il juge le mieux pour son enfant. Ce propos est souvent utilisé pour expliquer un comportement que le parent émet lorsqu'il discipline son enfant. Discipliner est une action qui prend un sens différent en fonction de l'esprit dans lequel le parent l'exerce. L'action est fortement colorée par le style d'autorité que le parent privilégie et nécessairement par la vision que celui-ci se fait de son rôle.

L'enfant viendra à se discipliner en prenant la couleur du message livré. Il peut comprendre que la discipline veut dire : « Tu vas faire ceci parce qu'il le faut (indépendamment de ce que tu peux penser ou ressentir) » ou « Tu vas faire ceci parce que c'est ce qui est mieux (en tenant compte de ce que tu veux, de ce que tu vis, et aussi des exigences de la réalité et de ce que les autres éprouvent). Ex : il y a ce que nous aimons manger et ce dont notre organisme a besoin, il y a le plaisir de sortir les jouets et la contrainte de les ranger, il a les vêtements que nous aimons porter et le temps qu'il fait, etc. etc.¹⁷⁶

Ainsi le parent qui ne cherche qu'à « faire-faire » par l'enfant des actions par contrainte ou par conviction, comprend que discipliner a pour but la soumission¹⁷⁷ de l'enfant à l'adulte. Le parent croit que c'est son devoir de discipliner lorsque l'enfant adopte un comportement qui est jugé contraire à ce qu'il devrait faire de son point de vue d'adulte. Le parent vit cette situation comme si l'enfant avait fait quelque chose à lui (le parent) ce qui crée une conséquence indésirable pour le parent : ex : d'être perçu comme un « mauvais parent » aux regards des autres, de sentir « ne pas être aimé de l'enfant », de ressentir une « indifférence » de la part de l'enfant, etc. Ces perceptions animent le parent dans sa manière de discipliner l'enfant. Le parent vit alors un sentiment de perte de pouvoir et cherche par la discipline à le rétablir. Le besoin du parent de sentir que son enfant se comporte « comme il faut », c'est-à-dire comme le monde extérieur demande, crée entre le parent et l'enfant, une relation basée sur un rapport de force¹⁷⁸. Le parent s'attend à ce que l'enfant lui obéisse (dans le sens de se soumettre) pour que lui (le parent) se sente bien et soit considéré au regard du monde extérieur comme un bon parent, et l'enfant comme un bon enfant. La dynamique établie par une telle relation, crée chez l'enfant, la perception qu'il devient l'objet qui réalise les souhaits de son parent. Il est alors convaincu qu'il ne peut être responsable¹⁷⁹ de ses actes puisqu'il agit pour l'autre.

¹⁷⁶ Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Édition de L'Homme, 2004, p. 109.

¹⁷⁷ Inspiré de Gordon T.; Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants, Éditeur Le Jour, 1990, p.25

¹⁷⁸ Voir Module I, Faire le point : Dans quel état d'esprit j'exerce mon rôle.

¹⁷⁹ Voir Module V, « La boîte à outils »; La responsabilisation

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Le parent qui cherche plutôt à mobiliser l'enfant pour faire en sorte qu'il croit à ce qui est à faire, comprend que la discipline se rapporte à l'acte d'éduquer.¹⁸⁰ Le parent est plus enclin à voir dans le comportement de l'enfant une façon qu'à ce dernier de répondre à ses besoins. Le parent comprend que l'enfant agit pour lui-même et non contre son parent. Il utilisera toutes situations avec lesquelles il pourra aider l'enfant à y trouver un sens et non seulement focaliser sur les comportements inappropriés. Le parent manifesterait autant son accord que son désaccord. Son leadership interactionnel permet au parent de s'arrimer au vécu de l'enfant et ainsi d'exercer une influence durable auprès de ce dernier. L'enfant ressent que son parent cherche à l'aider dans la poursuite de son bonheur.

La discipline vise à ce que l'enfant développe la maîtrise de lui-même, s'autodiscipline dans le sens de s'imposer des choix qui tiennent compte de la réalité et conformément à ses valeurs pour l'atteinte de ses objectifs de vie¹⁸¹. Dans ce sens, la discipline est au service de celui qui la reçoit et non au service de celui qui l'exerce¹⁸². L'enfant graduellement apprend à se discipliner parce que son parent met en place très tôt dans la vie de l'enfant une organisation de vie, une routine (réalité environnante) qui permet de vivre une constance et une régularité. Dans cette quotidienneté, le parent invite l'enfant à répondre à ses besoins en se comportant d'une certaine manière dans une situation donnée (ex : lors de la tétée, du repas, au coucher, en sortie, dans une relation, dans un contexte de groupe, etc., etc.). L'enfant apprend que répondre à ses besoins implique de tenir compte d'une réalité environnante (qui peut-être aussi source d'imprévus ou de changements) qui amène des contraintes, des limites. Les règles de conduite informent l'enfant des comportements à adopter au sein des relations humaines, précisent les droits et les privilèges de chacun, et renseignent sur les limites à respecter¹⁸³. L'enfant vient à comprendre qu'il ne peut faire n'importe quoi, n'importe comment. Avec le temps et en fonction de l'âge, le parent et l'enfant pourront ensemble établir une routine, des règles de conduite en lien avec ex : une activité que l'enfant veut pratiquer ou l'accueil d'un ami à la maison, etc., qui deviendront **une entente** sur laquelle le parent renforcera l'expérience de l'engagement et pourra s'y appuyer pour responsabiliser l'enfant envers l'engagement pris. Plus l'enfant s'approche de l'âge adulte, plus ce dernier prendra en main son organisation de vie.

¹⁸⁰ Inspiré de Gordon T.; Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants, Éditeur Le Jour, 1990, p.25

¹⁸¹ Inspiré de Renald Legendre Dictionnaire actuel de l'éducation cité dans Responsabiliser son enfant, G. Duclos et M. Duclos Responsabiliser son enfant, Édition CHU Sainte-Justine, 2005 p.50 et Bourgeois G.; Ça pourrait être pire, Éditions de l'Homme, 2010.

¹⁸² Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Édition de L'Homme, 2004, p. 108.

¹⁸³ Gordon T.; Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants, Éditeur Le Jour, 1990, p.162

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



Le défi d'exercer une discipline

Exercer une discipline qui sera au service de l'enfant exige du parent :

Constance : implique que le parent ait réfléchi (les deux parents aient fait consensus) sur l'organisation de vie, la routine, les règles de conduites et les conséquences qui découlent des comportements appropriés et inappropriés ainsi que sur leurs limites, soit ce qu'il juge être non négociable. Avoir la capacité de les appliquer au moment venu, non au gré de son humeur, et d'agir avec fermeté, c'est-à-dire de rester focalisé même si l'enfant manifeste une résistance.

Équité : implique que le parent a une capacité à juger d'une situation avec un sens naturel de justice. Il prend le temps de valider sa perception et sa compréhension avant d'agir afin d'avoir la vision d'ensemble de la situation. Ce qui freine l'impulsivité ou l'exagération et permet de décider d'une action pertinente et en toute connaissance de cause.

Clarté : implique de transmettre l'information en l'adaptant à l'âge de l'enfant (quantité d'information, niveau de langage). La présenter déchargée de l'intensité de l'émotion de façon à ce que notre pensée puisse s'articuler convenablement. Formuler de façon précise, concrète, réaliste, positive les gestes/comportements attendus. Valider auprès de l'enfant sa compréhension en lui demandant de répéter ce qu'il a compris. Rectifier au besoin.

Sensibilité : implique d'être ouvert et attentif à l'effet que l'action disciplinaire du parent a sur l'enfant. Ainsi l'action sera conséquente, c'est-à-dire logique, pondérée et étroitement liée avec la situation (comportement et contexte) et non une condamnation de l'enfant lui-même. Même si elle crée chez l'enfant un désappointement ou un débordement, elle favorisera chez ce dernier une acceptation à assumer sa responsabilité. Le parent tiendra compte aussi du contexte dans lequel la routine, la règle de conduite s'actualise. Ainsi, il pourra reconsidérer leur pertinence lors d'une occasion spéciale, d'un imprévu, d'un rendez-vous, etc. ce qui donnera l'opportunité de vivre une situation hors du commun et de voir comment composer avec cette dernière vs le quotidien.

Cohérence : implique que le parent démontre dans son propre comportement les valeurs qu'il prône et ce qui demande à l'enfant, il se l'exige à lui-même. Le parent est un modèle pour l'enfant, ce dernier prend exemple sur son parent. L'enfant est très sensible à l'incohérence du parent. Il se sentira démobilisé voire désintéressé face au message du parent. Il vivra un sentiment d'injustice face à l'acte disciplinaire de son parent même si ce dernier agit dans l'intérêt de l'enfant. Cette incohérence



indique une absence de considération pour l'enfant. Le parent perdra envers l'enfant toute crédibilité.

À partir de quoi discipliner

La discipline vise à ce que l'enfant développe la maîtrise de lui-même, s'autodiscipline dans le sens de s'imposer des choix qui tiennent compte de la réalité et conformément à ses valeurs pour l'atteinte de ses objectifs de vie. C'est graduellement que l'enfant développera l'autodiscipline. C'est par les actions disciplinaires du parent qu'il sera éduqué à s'imposer des choix.

L'action de discipliner en est une de soutien au développement de l'enfant. Le parent comprend qu'il a à susciter chez l'enfant une motivation à agir. Pour que l'enfant s'autodiscipline, il a besoin de ressentir une motivation interne. Plus l'enfant agit avec une motivation interne, c'est-à-dire qu'il comprend que c'est tout naturel d'agir de la sorte, plus il est autodéterminé, c'est-à-dire qu'il décide sans pression induite et sans agir contre son gré.

Toutefois, la réalité n'est pas aussi simple. L'enfant peut agir parce qu'il veut faire plaisir à l'autre ou parce qu'il est contraint (motivation externe). Il peut agir pour éviter de se sentir coupable ou angoissé (motivation introjectée) ou il peut agir parce qu'il y croit ou par nécessité (motivation identifiable).

Échelle de motivation :

Interne (autonomie autodétermination)	identifiable	introjectée	externe (contrôle d'autrui)
---------------------------------------	--------------	-------------	-----------------------------

L'enfant se comporte pour répondre à ses besoins qu'il soit jeune ou plus vieux. Il veut avoir telle chose ou telle autre chose, faire telle ou telle chose sans égard aux effets que cela pose à son entourage (égocentrisme) et à lui-même. L'urgence de répondre à ses besoins se manifeste par une impulsivité. L'enfant ne fait pas exprès car il ne dispose pas des connaissances pour se maîtriser.

Il dépend de son entourage, particulièrement de son parent. Le parent devient celui qui fait émerger chez l'enfant l'aptitude à voir plus loin que la pulsion/l'émotion du moment¹⁸⁴.

¹⁸⁴ Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Édition de L'Homme, 2004, p. 113
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



L'impulsivité prend différentes formes dépendamment de l'âge de l'enfant. En bas âge, le 2-5 ans, l'affirmation de soi, l'autonomie qui se traduit par «non», «moi capable», anime l'enfant. Il ne comprend pas les répercussions qu'ont ses comportements sur son entourage. Il réagit fortement à toutes demandes du parent qui viennent s'opposer à ses désirs.

À 6-12 ans, même s'il comprend davantage le lien entre ses actions et leurs effets sur son entourage, il reste animé par son besoin d'affirmation de soi : il ne se pliera pas docilement à tout ce qu'on lui demande et par son autonomie : il remet en question les règles de conduite, la routine de vie.

À l'adolescence, 13 ans et +, son besoin d'affirmation de soi et d'autonomie se traduit par un intérêt à avoir de plus en plus de pouvoir sur sa vie en décidant de ses sorties, heures de coucher, activités etc., en affichant ses goûts, en exprimant son opinion et en se dissociant du parent. Même s'il est plus au fait des effets de ses comportements sur l'entourage, la région du cerveau qui permet de dominer les impulsions et de faire preuve de jugement est encore en développement.¹⁸⁵

Pour influencer son enfant à agir dans le sens attendu (motivation et comportement), le parent cherchera la collaboration de ce dernier pour accomplir les tâches, la routine, etc., pour participer à une activité familiale ou pour respecter le vivre ensemble. L'enfant sera plus ouvert à une collaboration si la relation affective est vivante¹⁸⁶ et ce dans le quotidien. Comblé, l'enfant sera plus enclin à collaborer parce qu'il aimera se sentir aimable et bon.

Toutefois, même avec les conditions citées plus haut, un enfant reste un enfant. Il est sensible aux dires du parent face aux exigences de la réalité. L'enfant est volontaire à agir en concordance jusqu'à temps qu'il soit face à la situation. La pression qu'exerce l'urgence pulsionnelle de répondre à ses besoins envahit sa conscience, d'où le besoin d'être soutenu dans son développement par l'action disciplinaire du parent en vue de l'éduquer soit de former son esprit.

Le parent, en sus d'une organisation de vie et d'une routine¹⁸⁷ : (voir le défi d'exercer la discipline)

A) avec un enfant de 2-5 ans :

- L'aide à comprendre le lien de cause à effet autant pour un comportement inapproprié qu'approprié;

¹⁸⁵ Vallerand N. : Petit guide de la discipline, Magasine Coup de Pouce, Sept. 2011 p. 67

¹⁸⁶ Voir Module V, « La boîte à outils», L'encadrement : l'attachement

¹⁸⁷ Inspiré du texte de Vallerand N. : Petit guide de la discipline, Magasine Coup de Pouce, Sept. 2011 p. 62-69

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



- L'avise à l'avance de ce qui s'en vient pour atténuer les frustrations;
- Lui propose des choix (2 ou 3) qui suscite son intérêt pour qu'il satisfasse son besoin d'autonomie et d'affirmation de soi;
- Lui apprend comment faire (ex : attendre son tour, utiliser un ustensile, etc.) au lieu de le sermonner;
- Lui dit « non » face à un comportement inapproprié (ex. crayonner sur le mur, grimper sur la table, etc.) puis dirige son attention vers une activité appropriée;
- Lui énonce que quelque consignes ou règles à la fois, les répète afin que l'enfant se souvienne et puisse les exécuter. Énonce les plus importantes. Au besoin, le parent amène par la main l'enfant à exécuter la consigne ex : s'habiller, prendre son bain, etc.
- Lui parle en s'assurant qu'il capte l'attention de l'enfant.

S'il y a à mettre un holà :

- Lui redit la consigne en ajoutant une conséquence logique et réaliste (ex : viens prendre ton bain ou tu te couches tout suite et sans avoir pris ton bain.). Compter jusqu'à trois et exécuter la conséquence si l'enfant n'obtempère pas;
- Le retirer de la situation problématique (ex : tu cries encore après ton ami, frère, tu viens t'asseoir seul à la table) ;
- L'amener dans un endroit confortable lorsqu'il est en colère, agité pour un retour au calme.

B) avec un enfant de 6-12 ans

- Le sensibiliser aux effets que ses gestes (positifs, négatifs) ont sur lui et sur son entourage ;
- Lui expliquer les motifs des demandes, exigences, consignes, s'assurer qu'il les a compris ;
- Lui demander son avis pour résoudre une difficulté ;
- Lui répondre avec un « oui » stratégique (ex : tu pourras aller au parc après tes devoirs) ;
- Lui dire non en lui expliquant le motif, s'assurer qu'il les a compris ;
- Lui énoncer nos attentes (ex : je m'attends à ce que tu ranges ta chambre en arrivant de l'école) ; au besoin ajouter la conséquence logique et réaliste (ex : c'est à faire avant ton émission de tv).
- Lui donner des occasions de prendre des ententes afin qu'il expérimente l'engagement et soit responsabiliser par rapport à son engagement.

S'il y a à mettre un holà :

- Lui signifier que la conséquence annoncée s'applique;
- Lui signifier ce qui n'est pas négociable dans les règles de conduites et être ferme;



- Lui manifester son désaccord face à des décisions prises par lui et lui expliquer la raison.
- Lui exiger lorsqu'il est en colère, agité de se retirer dans un endroit de son choix pour un retour au calme.

C) avec un enfant de 13 ans et + :

- S'intéresser à ce qu'il fait, proposer des activités à faire ensemble et profiter de ses moments pour l'écouter, donner son opinion ;
- Prendre de plus en plus d'ententes ce qui permet de répondre à son besoin d'avoir du pouvoir sur sa vie tout en restant proche et maintenir un encadrement. S'assurer qu'il est bien au fait des enjeux, ex : sa sécurité.
- Le sensibiliser aux effets de ses gestes (positifs, négatifs) ont sur lui et sur son entourage ;
- Lui expliquer les motifs des demandes, exigences, consignes, s'assurer qu'il les a compris ;
- Lui demander son avis pour résoudre une difficulté ;

S'il y a à mettre un holà :

- Lui signifier que la conséquence annoncée s'applique principalement lorsqu'elle fait partie de l'entente;
- Lui signifier ce qui n'est pas négociable dans les règles de conduites et être très ferme (ex : manque de respect);
- Lui manifester son désaccord face à des décisions prises par lui et lui expliquer la raison.
- Lui exiger lorsqu'il est en colère ou agité de se retirer dans un endroit de son choix pour un retour au calme.

L'action de discipliner en est une de soutien au développement de l'enfant. Le parent comprend qu'il a à susciter chez l'enfant une motivation à agir. Le parent aura besoin, dans son action disciplinaire, d'utiliser des moyens pour susciter chez l'enfant une motivation à agir lorsque ce dernier manifeste une résistance quelconque à collaborer, à participer de son plein gré, même s'il a été parti prenante dans les ententes.



4.4 Conscience et jugement

Pour parvenir à se définir, l'enfant sera constamment à la recherche d'un équilibre entre la conformité aux demandes, à la transgression de celles-ci et à des prises de positions différentes de celles attendues, et ce, même à l'extérieur du milieu familial. Le rôle du parent est d'encadrer les impulsions inadaptées, favoriser l'actualisation du potentiel, donner un sens à l'expérience et favoriser le développement de son jugement et de sa conscience afin que l'enfant devienne une personne qui se traite bien, qui se considère et qui pense par lui-même, soit différemment de l'autre. Par son action disciplinaire, le parent vise à favoriser chez l'enfant l'adoption de comportements appropriés, à expérimenter une vie collective avec ses exigences, ses règles, ses interrelations tout en exprimant ses aspirations personnelles.

Dans l'utilisation des moyens le parent est confronté à deux questions : comment motiver mon enfant? (motivation externe) ou comment influencer pour que mon enfant se motive? (motivation intrinsèque).

Les moyens sont : la punition, la récompense, la conséquence, l'intervention physique, la réparation, la rétroaction et la prise de conscience.

Voici un aperçu de ces moyens et de leurs effets.

Punition

Le parent qui utilise la punition est dans une dynamique où l'enfant doit se comporter « comme il faut » pour se sentir un bon parent¹⁸⁸. Il cherche à ce que l'enfant ne recommence plus. Pour ce faire, le parent vise (même si c'est inconscient) par son action disciplinaire à déplaire, à humilier, à peiner.

Souvent, il n'y a aucun lien entre le comportement inadéquat de l'enfant et l'action disciplinaire du parent, ex : l'enfant a brisé un vase, il est envoyé à faire le piquet dans le coin. L'intensité de l'émotion du parent peut l'amener également à une action disproportionnée, ex : l'enfant a frappé un ami, il lui est désormais interdit de jouer avec lui.

Il est vrai que la punition enlève l'envie de recommencer surtout parce que l'enfant veut éviter une autre punition (effet répulsif). Il sera motivé à adopter un nouveau comportement pour éviter de se sentir coupable ou angoissé (motivation introjectée).

¹⁸⁸ Voir Module V, « La boîte à outils », L'encadrement : autorité parentale
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



Toutefois, le risque de recommencer est présent puisque l'enfant n'a pas compris en quoi son comportement est inapproprié (laisse l'enfant avec un vide de sens) et surtout qu'il ne sait pas ou n'a pas appris le comportement approprié (crée chez l'enfant une insécurité). Il sera enclin à utiliser le comportement répréhensible puisqu'il n'en connaît pas d'autre.

À moyen terme, l'enfant deviendra insensible à la punition puisqu'il l'acceptera préférant garder son comportement parce qu'il répond à son besoin et en ce sens, il est satisfaisant. Il en viendra même à ajouter d'autres comportements répréhensibles ex : se révolter, mentir, etc.

Au-delà de ces éléments, une punition a de profonds effets. Elle crée chez l'enfant un sentiment d'être odieux ce qui affecte son estime de soi parce que son parent le traite comme un être inestimable. L'irrespect que le parent témoigne envers son enfant dicte le comportement que l'enfant peut adopter envers son parent. Il peut prendre la forme d'une vengeance (ex : vandalisme, agression verbale, etc.), d'une fuite, (ex; fugue, absentéisme scolaire, etc.) ou d'une apathie (ex : un repli sur soi, désintéressement à participer à la vie familiale, démotivation généralisée, etc.).

Ultimement, l'enfant cherche à s'éloigner de cette dynamique qu'est le rapport de force. S'il ne peut quitter le milieu familial, il « divorcera » psychologiquement de ses parents, c'est-à-dire qu'il se retirera de la relation en mettant fin à toute communication significative avec ses parents¹⁸⁹.

Récompense

Le parent qui utilise ce moyen cherche à susciter chez l'enfant un comportement qui apparaît aux yeux de celui-ci (enfant) gratifiant, ainsi il aura tendance à le répéter. Pour ce faire, le parent vise par son action disciplinaire (même si c'est inconscient) à inciter l'enfant à adopter un comportement approprié en lui promettant une récompense. Le parent croit que l'enfant comprendra qu'il vaut mieux pour lui d'agir ainsi. Il est vrai que l'enfant trouve gratifiant d'obtenir quelque chose de plaisant. Il sera alors motivé à adopter le comportement pour faire plaisir à l'autre, en espérant d'être récompensé ou parce qu'il se sentira contraint de le faire quand il lui est dit : « fait cela et tu auras cela ». Dans les deux cas, c'est une motivation externe qui stimule l'enfant à se comporter.

Toutefois, utiliser ce moyen comporte des pièges.

¹⁸⁹ Gordon T. ; Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants, Éditions le Jour, 1990, p. 101
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



1. L'enfant qui pense qu'il devrait obtenir une récompense et ne l'obtient pas, se sent puni car plus une récompense est attendue, plus l'enfant sera déçu.
2. La récompense comme seul moyen amènera une rupture dans la relation, le parent sera perçu comme quelqu'un qui récompense et non comme celui qui éduque.
3. La récompense par rapport à la punition est l'envers d'une même médaille, elle soutient le rapport de force parce que l'enfant doit se soumettre à ce qui est demandé (obéir).
4. La récompense comme seul moyen pour résoudre le problème, ne requiert aucune recherche pour comprendre la situation (laisse l'enfant avec un vide de sens) .
5. La récompense motive à recevoir d'autres récompenses et non à explorer des possibilités, à être créatif.
6. La récompense amoindrit l'intérêt et la valeur à faire quelque chose pour la chose elle-même en créant du marchandage; « Qu'est-ce que tu me donnes si je fais cela? ».
7. La récompense « compliment » est un message d'approbation qui renforce l'enfant à plaire à l'autre puisqu'il répond aux attentes. Toutefois, il peut être perçu par l'enfant comme :
 - a) un sous-entendu qu'il n'était pas adéquat auparavant;
 - b) une exagération parce qu'il ne correspond pas à sa propre évaluation;
 - c) un rejet en l'absence de compliment ou une injustice, jalousie, ressentiment, colère lorsque le compliment est donné à un autre;
 - d) une inhibition à son autodétermination.

Il existe une récompense qui est source de motivation, la récompense intrinsèque. Elle est le sentiment de satisfaction inhérent à l'accomplissement d'avoir fait et d'être. Ce sentiment est si porteur qu'il devient stimulant pour le développement de l'autodiscipline/la maîtrise de soi. Le parent aide l'enfant à évaluer les résultats de ses comportements par rapport à ce qu'il voulait obtenir. L'enfant apprend à faire le point sur ses bons coups et à identifier les points à améliorer. Cette démarche d'auto-reconnaissance est une action qui renforce chez l'enfant son estime de soi. En s'accordant à lui-même de la reconnaissance, l'enfant ne dépend pas seulement de celle des autres et elle est plus satisfaisante.

Il peut même la symboliser par quelque chose de tangible ex : une gâterie en autant que c'est cohérent avec la nature de l'action accomplie et de l'objectif visé par cette action.



Le parent peut sentir le besoin de manifester auprès de son enfant son encouragement, sa fierté et sa reconnaissance. L'enfant a besoin de ce regard d'autrui sur lui puisque c'est un message symbolique qui aide à se situer dans un ensemble. Pour que ce soit bien perçu par l'enfant, le parent doit agir en tenant compte de critères¹⁹⁰.

À la lumière de ces tableaux (punition et récompense) il est facilement observable qu'utiliser ces moyens comme action disciplinaire ne soutiennent pas nécessairement le développement de l'enfant. Ils n'en donnent que l'illusion.

Conséquence

Le parent qui utilise ce moyen cherche à ce que l'enfant comprenne l'effet qu'a son comportement pour lui, les autres et l'environnement. Pour ce faire, le parent vise dans son action disciplinaire à ce que l'enfant prenne sur lui, assume son comportement. Le parent croit que par l'apprentissage, l'enfant adoptera un comportement en toute connaissance de cause. L'enfant qui agit en connaissance de cause comprend que c'est tout naturel d'agir de la sorte ou parce que c'est nécessaire. Il sera enclin à agir avec gré.

Une conséquence est une suite logique qu'une action ou un fait entraîne¹⁹¹. Il y a des conséquences dites naturelles ex : l'enfant tombe et se fait mal; l'enfant pratique son piano, il s'améliore; il brise un jouet, il ne peut plus jouer avec; il réussit à terminer un devoir, il est content ou soulagé, etc.

Il y a des conséquences par nécessité¹⁹² : ex. l'enfant se fait mal, il se soigne; il arrive en retard pour le repas, il aura à se le réchauffer ou se faire un sandwich; il s'est inscrit à une compétition, il a à s'entraîner, etc. Les conséquences par retrait : ex : l'enfant joue brutalement avec un jouet, il lui est retiré; l'enfant perturbe un groupe, il est retiré. Les conséquences par réparation : ex : l'enfant dit des mots blessants envers un ami, il pose un geste positif à son endroit; il brise son jouet, il peut s'en acheter un autre avec ses économies; etc.

Il est observé qu'une conséquence n'est pas une punition ou une récompense. Nommer une punition ou une récompense, une conséquence, c'est se leurrer. Le défi du parent est de viser à ce que l'enfant assume son comportement et non de viser la soumission. La conséquence véhicule une valeur, ce qui y donne tout son sens. Elle

¹⁹⁰ Voir Module III, section 9, les ingrédients de la satisfaction à l'égard de parentalité : la reconnaissance.

¹⁹¹ Duclos G., Duclos M.; Responsabiliser son enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2005, p. 146

¹⁹² Propos de l'auteure

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



est exclue de tout ressentiment de la part du parent. Le parent envahit par son émotion au moment qu'il émet une conséquence, amènera l'enfant à capter l'émotion du parent et non la logique de la conséquence. De plus, le parent se met à risque d'adopter des comportements qui pourraient avoir comme effet de blâmer, de disqualifier, de discréditer, etc. l'enfant créant chez ce dernier, une fermeture voire une mise à distance d'avec le parent. Par contre, une émotion contenue, permet au parent de manifester avec fermeté sa limite.

La conséquence est une réalité qui peut être vécue dès la plus jeune enfance. Elle est modulée en fonction du profil de l'enfant, elle est réaliste (ni trop légère ni trop sévère et en lien avec le comportement) et adaptée à la capacité de l'enfant de l'exécuter. C'est au parent de mettre en place les conséquences.

Toutefois, dès que possible, l'enfant peut participer au choix de la conséquence qui s'inscrira dans une entente. Le parent s'assure que le choix est réaliste et adapté.

Réparation

Un comportement répréhensible émis par l'enfant est source de souffrance (culpabilité, peur, anxiété, dévalorisation, etc.) pour ce dernier lorsqu'il réalise ce qu'il a fait. Pouvoir modifier ce sentiment est important pour que l'enfant reprenne son estime de soi. Poser un geste de réparation est davantage qu'un geste. Il amène l'enfant à se confronter à lui-même et à l'autre par rapport à son comportement. Ainsi, il reconnaît qu'il a agi de façon inacceptable et il veut y remédier tout en espérant que l'autre lui pardonnera.

La réparation vise à compenser les effets défavorables causés par le comportement en offrant un dédommagement. Avec une réparation, la situation est bouclée parce qu'elle permet de passer à autre chose sans la banaliser. Sans réparation, la situation est inachevée en laissant à l'autre une amertume et à soi une zone d'ombre.

Une réparation est choisie par l'enfant quand ce dernier comprend l'idée de faire du bien tout en étant aidé du parent. Le parent veille à ce que l'enfant ne choisisse pas une réparation qui aurait la couleur d'une punition et porte attention à ce que la personne offensée n'abuse pas de la situation. Une réparation doit¹⁹³ :

- Avoir un lien avec le geste répréhensible;
- Véhicule la valeur du respect;
- Vise à dédommager le tort causé donc satisfaisant pour la personne offensée;

¹⁹³ Inspiré de Duclos G. et Duclos M.; Responsabiliser son enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2005. p. 149; de Racine B.; La discipline un jeu d'enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2008, p. 94
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



- Demande un effort raisonnable et une disposition favorable de la part du fautif;
- Favorise un apprentissage : imaginer des solutions pouvant réparer son erreur, assumer la responsabilité de son geste et renforce la non récurrence : en devenant plus sensible à l'impact de son comportement sur les autres.

L'enfant aura besoin pour compléter le cycle de savoir que l'autre le pardonne et qu'il se pardonne¹⁹⁴. (Se) pardonner, confirme que chacun a droit à l'erreur¹⁹⁵ et nécessairement confirme la place à l'apprentissage. Toutefois, ceci demande : a) de vérifier si les émotions (colère, rancœur, etc.) vécues sont encore présentes et sont des freins au pardon ; b) de questionner si les pensées se rattachant à ces émotions sont aidantes ou limitantes pour exprimer un pardon ou se pardonner. Cette réflexion, soutenue par le parent, nécessaire pour se sentir en paix, permet d'apprendre pour la personne offensée ce qu'est l'empathie, pour la personne fautive, ce qu'est la résilience et pour les deux ce qu'est la réconciliation.

Intervention physique

Un enfant veut être aimé et veut se réaliser¹⁹⁶. Il cherche à faire ce qui est nécessaire pour être reconnu et devenir quelqu'un. Toutefois, mettre l'effort à l'apprentissage d'actions cohérentes avec ce qu'il veut, peut-être court-circuité par ses impulsions qui l'amènent à agir au plus facile, au plus vite, au plus simple et avec une propension à l'égoïsme.

L'impulsivité de l'enfant peut le conduire à des comportements inappropriés voire violents spécifiquement lorsqu'il se sent brimé. Il n'a pas atteint le niveau de développement suffisant pour s'autoréguler. D'où le besoin que le parent fasse contrepoids par son encadrement.

Il peut arriver que le parent fasse preuve momentanément de sévérité dans une situation où l'enfant pourrait avoir besoin d'un arrêt d'agir, c'est-à-dire de mettre fin à un comportement inapproprié ou pour sa sécurité l'amenant à adopter un comportement approprié. Il est fort possible que le parent soit contraint à utiliser l'intervention physique quand les autres mesures sont insuffisantes. Le refus de l'enfant d'obtempérer en réponse aux autres mesures peut signifier qu'il cherche à savoir jusqu'où le parent est prêt à aller. L'enfant provoque ainsi un rapport de force qu'il cherche à gagner. Il peut aussi signifier que l'enfant a besoin simplement d'un

¹⁹⁴ Inspiré du texte de Olivier Schmouker Blogue Êtes-vous vraiment capable de pardonner? Les affaires.com, 08-08-2013

¹⁹⁵ Voir Module V, «La boîte à outils », Prendre des risques

¹⁹⁶ Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Édition de L'Homme, 2004, p.107

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



contact physique significatif pour comprendre la limite. Il est important que le parent gère la situation avec **doigté**.

Ne rien faire face à la situation expose à une dégradation du climat relationnel parce qu'il envoie le message que le parent est dépassé et ainsi il n'est pas en mesure d'orienter l'enfant vers des comportements appropriés. Le parent qui décide d'intervenir physiquement doit prendre un temps pour écouter le sentiment qui l'anime. Ce n'est pas ce que le parent va faire mais l'esprit qu'il va l'animer au moment où il le fera qui aura le plus d'influence sur la relation. L'intervention physique qui rudoie ou blesse l'enfant parce que le parent s'est laissé emporter par son émotion de colère voire d'hostilité, aura pour conséquence que l'enfant sera atteint dans son intégrité. Le parent qui est dégagé émotionnellement verra son intervention limitée au rétablissement d'un fonctionnement adéquat exigé à l'enfant, parce qu'elle sera réfléchie et que le parent sera sensible à l'effet de l'intervention sur l'enfant. L'enfant percevra que c'est son comportement qui est en cause et non sa personne puisque le parent ne lui fait pas sentir qu'il est détestable¹⁹⁷. L'enfant se sentira rassuré.

Il est fort possible que le parent intervienne avant qu'il ait pris le recul nécessaire pour se dégager émotionnellement. Il est **impératif** que le parent rétablisse la situation en reconnaissant son tort, en se reprenant et en réparant. Son action disciplinaire doit se faire par la suite. Il a à présenter l'intention de son geste, que cherchait-il à signifier à l'enfant? Pour l'enfant, il demeure important qu'il comprenne qu'il a à se corriger en adoptant un comportement approprié. Le parent doit avoir à l'esprit que la répétition d'un tel comportement de sa part, crée chez l'enfant une perte de confiance envers son parent ainsi qu'une confusion dans le message qui peut amener des troubles d'adaptation. Il va de soi que le parent se doit d'entreprendre une réflexion sérieuse afin d'en venir à adopter les comportements éthiques¹⁹⁸ en lien avec le rôle du parent et d'être crédible auprès de l'enfant.

Rétroaction et prise de conscience

Le parent qui cherche à ne pas forcer son enfant à être ce qu'il (parent) veut qu'il soit, agit sur lui en mettant à contribution le jugement de l'enfant. La rétroaction est un des moyens nécessaires pour soutenir le développement de la conscience morale¹⁹⁹ de l'enfant, éventuellement de son éthique²⁰⁰, en faisant un retour sur la

¹⁹⁷ Inspiré du texte de Dumesnil F.; Parent responsable, enfant équilibré, Éditions de l'Homme, 1998, pp.76-77; 87;89-90.

¹⁹⁸ Voir Module V, « La boîte à outils », La conduite.

¹⁹⁹ Capacité propre à l'homme de pouvoir **juger ses propres actions** en bien comme en mal, qui, si elle est susceptible de nous faire éprouver du remords et de la mauvaise conscience, fait pourtant notre **dignité**.

www.assistancescolaire.com/eleve/TES/.../C-conscience-morale-ix106

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



situation. Elle est pratiquée par le parent sous forme d'un reflet²⁰¹ et par l'enfant sous forme d'une auto-évaluation. Elle vise à ce que l'enfant prenne conscience qu'il est un acteur dans la situation et que ses comportements favorisent ou non son bien-être. Cet exercice peut être fait avec diverses situations qui sont perçues utiles pour éduquer l'enfant ex : faire face à des difficultés; gérer son stress, ses humeurs; composer avec la nouveauté; composer avec un événement joyeux, etc. et non uniquement à la suite d'écarts de conduite. « Nous ne déterminons pas le degré de santé mentale à partir des problèmes qu'un enfant cause mais à partir de ceux qu'il éprouve.»²⁰²

Le regard que pose le parent sur la situation est très important. A-t-il tendance à excuser le comportement de l'enfant en blâmant l'autre pour ainsi éviter que l'enfant ou lui-même soit ex : discrédité, critiqué, etc.? Ou a-t-il tendance à amoindrir l'effort que l'enfant aurait besoin de faire? Ou encore qu'il fasse à sa place parce que l'enfant vit des difficultés ou craint la nouveauté. Ou a-t-il tendance à attiser l'excitation de l'enfant face à un événement joyeux? Ou ses propos ex : je fais cela pour ton bien, dis-moi ce que tu as besoin, tu dois aller à l'école, il faut que tu te respectes, etc., ont-ils l'effet escompté qui est que l'enfant fasse ce qui est attendu?

Le parent qui a un tel regard fait une rétroaction. Toutefois, cette rétroaction émise par le parent aura pour effet de maintenir son enfant dans un état d'inconscience parce qu'il favorisera chez l'enfant : 1) l'irresponsabilité : soit de ne pas avoir à répondre de ses actes ; qui se conduit sans esprit de responsabilité, qui agit pour lui-même sans envisager les conséquences de ses actes ou 2) la déresponsabilisation : soit d'ôter à quelqu'un ou s'enlever toutes responsabilités.

Le parent ne devrait pas perdre de vue que d'agir notamment de façon :

- déresponsable crée un sentiment de victimisation/ se victimiser (ex : Quand vont-ils s'occuper de mon problème? Pourquoi cela n'arrive-t-il à moi?)
- irresponsable crée un sentiment d'inconscience (ex : C'est à cause de lui ! J'ai rien fait!)
- responsable crée un sentiment de conscience (ex. Comment puis-je améliorer la situation? Qu'est-ce que je peux faire pour être en mesure de prendre une décision éclairée? Comment je peux jouer sans m'exciter, m'énerver?)

Dans les trois cas, la personne est responsable de ce qu'elle vit parce que les actions qu'elle pose, les événements qu'elle crée, ou comment elle répond aux

²⁰⁰ L'éthique est une dimension personnelle puisqu'elle s'adresse à la personne dans sa capacité à réguler (autorégulation ou autodiscipline) ses conduites sans contrôle externe. Voir la section les conduites p.

²⁰¹ « La raison d'être du reflet de l'autre n'est pas de te faire mal, mais de t'enseigner ta propre force de vie.»
auteur inconnu.

²⁰² Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Éditions de L'Homme, 2004, p.24

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



événements extérieurs sont totalement son choix, peu importe le jugement qu'elle fait de ce qu'elle vit et peu importe à partir de quoi qu'elle fait ses choix.²⁰³

Le parent, lors de la rétroaction, adopte une attitude franche tout en favorisant une approche où l'un et l'autre bénéficiera de ce retour. Même si le comportement de l'enfant est questionnable, le parent est conscient que l'enfant a adopté le comportement qui lui a apparu le meilleur choix dans la situation donnée et selon sa construction de la réalité du moment. Le parent cherche à comprendre le point de vue de l'enfant, ce qui l'a motivé à agir de la sorte. Il lui permet d'entrevoir une solution de rechange parce qu'il est important que l'enfant apprenne le comportement approprié et que le parent le soutienne dans cet apprentissage.²⁰⁴

La rétroaction favorise l'apprentissage. L'acte d'apprentissage est le résultat d'une réflexion sur l'expérience²⁰⁵. La réflexion est un processus qui consiste à prendre du recul par rapport à une expérience pour s'interroger. L'apprentissage consiste à donner un sens à des événements passés ou actuels qui servent à guider le comportement futur.²⁰⁶

Pour faire une rétroaction adéquate²⁰⁷, voici des indications :

1. La rétroaction se fait dès que possible après que l'événement soit arrivé;
2. La rétroaction se fait à un moment, à un endroit approprié. Important de la faire lorsque les émotions sont en contrôle. Choisir un lieu qui favorise l'échange;
3. La rétroaction doit être une plus-value pour l'enfant et non un moment pour exprimer ses sentiments ou ses ressentiments. Elle tient compte des émotions en les nommant sans y mettre trop d'accent;
4. La rétroaction décrit la situation ce qui permet à l'enfant d'y répondre et d'apporter des clarifications au lieu de se défendre. L'enfant est encouragé à utiliser le «je». Ainsi il s'approprie son geste et sa pensée et par le fait même il reconnaît sa responsabilité même s'il a agi en être irresponsable ou qu'il cherchait à se déresponsabiliser. « Il apprend à penser par lui-même ».²⁰⁸ De plus cela lui permet de

²⁰³ Voir Module V, « La boîte à outils », La responsabilisation

²⁰⁴ Inspiré de Kourilsky F.; Du désir au plaisir de changer, Éditions Dunod, 2008 p.173-174

²⁰⁵ King K. The role of adventure in the Experiential Learning Process. Journal of Experiential Education 11 (2), 4-8, 1988

²⁰⁶ Blanchard K.; Trouver son talon d'Achille, Magazine Premium, Fév.-Mars 2013, p.32

²⁰⁷ Voir Module V, « La boîte à outils », La communication pour tenir compte des composantes de la discussion et du dialogue et L'art de poser des questions pour favoriser la réflexion.

²⁰⁸ Racine B.; La discipline, un jeu d'enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2008 p. 71

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



choisir qui il veut être, ex : une personne qui règle en faisant du mal à l'autre ou être une personne qui règle en discutant avec l'autre ;

5. La rétroaction oriente l'échange sur les résultats et non sur les excuses. Qu'est-ce qui est à améliorer pour agir comme tu veux être? qu'est-ce qui peut être fait pour améliorer ou comment peut-on s'y prendre autrement?

6. La rétroaction fournit les informations sur ce qui a besoin d'être fait, pourquoi cela a besoin d'être fait. Elle favorise que l'enfant propose des alternatives, des solutions;

7. La rétroaction suppose une ouverture à recevoir le point de vue de l'enfant sur notre propre conduite. Demander si le soutien est adéquat? Qu'est-ce qui peut être fait différemment pour améliorer le soutien? etc.;

8. La rétroaction peut demander de formuler par écrit l'entente intervenue pour assurer une compréhension commune et s'y référer au besoin;

9. La rétroaction se termine par un bon mot qui vient du cœur et qui vise simplement à exprimer le plaisir résultant de l'échange. Pour l'enfant ce sera vu comme de la reconnaissance.

La conscience morale et le sens des responsabilités ne peuvent se développer par des punitions²⁰⁹, ni par des récompenses. L'apprentissage permet à l'enfant de savoir et ainsi acquérir avec le temps, une variété de comportements. L'apprentissage de comportements favorise chez l'enfant son autonomie, c'est-à-dire sa capacité à décider, à mettre en œuvre ses décisions et à satisfaire ses besoins particuliers sans sujétion à autrui.²¹⁰ Le choix du comportement à utiliser en fonction d'un contexte, se fera avec une meilleure conscience (définition de conscience : avec connaissance) de l'effet qu'aurait son comportement sur lui et sur son entourage. Ce qui renforcera sa responsabilisation, développera sa conscience morale et contribuera à réguler sa conduite (éthique).

Pour un parent, l'équilibre entre laxisme et rigidité, sévérité et permissivité reste toujours à faire surtout que nous ne sommes pas toujours disposés (fatigue, variation d'humeur, sentiment d'inconnu, sentiment d'inefficacité, etc.) à agir adéquatement. Il se peut qu'il utilise tous les moyens. Il est important qu'il soit conscient de leurs effets et qu'il questionne si le moyen utilisé favorise le soutien que l'enfant a besoin pour faire face (coping) aux événements qui surviennent, pour apprendre les

²⁰⁹ Duclos G. et Duclos M.; Responsabiliser son enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2005. p. 122

²¹⁰ Rocque S., Langevin J., Drouin C., Faille J. : *De l'autonomie à la réduction des dépendances*, Éditions Nouvelle, 1999, p. 39

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



comportements appropriés à ceux-ci. Il est vrai qu'avec un jeune enfant, il est plus facile de lui « faire-faire » les choses attendues en lui faisant miroiter une récompense ou une punition. Toutefois, quel message veut-on passer? La véritable menace au bien-être de nos enfants n'est pas leur attitude de défi, mais bien leur obéissance aveugle à tout ce qu'on leur dit de faire²¹¹. D'une manière ou d'une autre, le parent influence par sa conduite, la conduite de son enfant et par le fait même son devenir²¹².

²¹¹ Ungar M.; Le syndrome de la mère poule, Éditions de L'Homme, 2007, p.221

²¹² <http://www.foozine.com/video/inclassable/12198-cette-video-vous-changera-en-une-minute/>

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



4.5 Les mécanismes catalyseurs

« Quand on ne peut changer le monde,
Il faut changer le décor. »

DANIEL PENNAC

Par son intervention (ex. soutien, acte disciplinaire), le parent influence l'enfant vers un changement. L'enfant mettra une résistance à ce changement pour préserver son équilibre, son homéostasie, c'est-à-dire ses habitudes. Le parent sans forcer l'enfant à changer peut l'inciter à le faire. Un moyen intéressant à utiliser pour amener ce dernier à accepter le changement est le mécanisme catalyseur.

Un mécanisme catalyseur²¹³ est un incitatif, un moyen, qui encourage, suscite l'apparition du comportement désiré en lien avec un objectif. Un mécanisme catalyseur pour être efficace doit : a) être adapté à la situation désirée, b) requérir peu d'efforts à mettre en place et à opérer, c) entraîner la modification par sa seule présence et d) ne pas créer de conséquences indésirables.

Mettre en place un mécanisme catalyseur est délicat. La méthode consiste à identifier: 1) la problématique et le résultat recherché; 2) le mécanisme catalyseur pouvant favoriser le résultat attendu; 3) les conséquences potentiellement désirables et celles potentiellement indésirables découlant de sa mise en place. Par la suite, évaluer si les conséquences potentiellement indésirables sont vraiment nuisibles au point d'avoir à changer de mécanisme catalyseur ou si de simples ajustements peuvent être apportés. Puis évaluer sa faisabilité. Il est important de faire un suivi pour l'ajuster s'il y a lieu, car un mécanisme catalyseur n'est pas une fin en soi. Il doit évoluer avec la situation.

Voici quelques exemples :

Problématique et résultat recherché	Mécanisme catalyseur	Conséquences potentiellement désirables	Conséquences potentiellement indésirables
<p>P : Comment faire pour permettre à l'enfant d'explorer les armoires de la cuisine sans qu'il ait accès à des produits nuisibles pour lui.</p> <p>R : jouer en toute sécurité.</p>	Installer aux armoires des attaches de sécurité.	L'enfant n'aura pas accès à des produits nuisibles pour lui et jouera en toute sécurité.	Cela risque de contraindre l'enfant dans son exploration. Ajustement : Le laisser avoir accès à une armoire avec des contenants de plastique.

²¹³ Voir le texte de Collins J.; Comment forcer le changement, Magazine Premium, Fév.-Mars, 2012, pp. 28-35. et celui de Kimberly Wiefling; Catalytic Events, blog.projectconnections.com., 2010.



Problématique et résultat recherché	Mécanisme catalyseur	Conséquences potentiellement désirables	Conséquences potentiellement indésirables
<p>P : Comment faire pour favoriser le contact entre le parent et l'enfant</p> <p>R : afin de faciliter le rapprochement</p>	<p>Faire une activité (temps privilégié) soit quotidiennement, lors d'occasion spéciale, ou en créant des occasions.</p>	<p>Le parent et l'enfant échangeront informellement. Ils pourront apprendre l'un de l'autre.</p>	<p>L'enfant peut se sentir obligé.</p> <p>Ajustement : Vérifier son intérêt. Lui demander de choisir l'activité et même l'organiser si possible.</p>
<p>P : Comment faire pour aider l'enfant à se souvenir</p> <p>R : afin qu'il ait fait ses choses ou qu'il ait ses choses.</p>	<p>Inscrire ce qui est à faire sur un support informatif.</p>	<p>Un aide-mémoire permet de rester focalisé.</p>	<p>L'enfant cesse de s'y référer.</p> <p>Ajustement : Faire avec l'enfant des vérifications pour savoir où il en est et rendre le support informatif captivant.</p>
<p>P : Comment faire pour que l'enfant participe à des tâches sans avoir à répéter.</p> <p>R : afin de favoriser sa collaboration</p>	<p>Planifier avec l'enfant les tâches en fonction de son intérêt et capacité d'exécution (âge.)</p>	<p>L'enfant se sentira considéré. Le parent pourra travailler sur la motivation en précisant l'importance de la tâche.</p>	<p>L'enfant pourrait quand même trouver cela plate.</p> <p>Ajustement : Aménager avec l'enfant ce moment pour qu'il soit plaisant.</p>
<p>P : Comment faire pour créer le contact entre l'enfant et le nouveau voisin de son âge.</p> <p>R : afin qu'ils se côtoient.</p>	<p>Aller rencontrer la famille.</p>	<p>Autant le parent que l'enfant seront connus de la famille voisine.</p>	<p>L'enfant peut trouver cela gênant. Ajustement : Voir avec l'enfant s'il peut penser à offrir au petit voisin de venir jouer à un jeu.</p>



<p>P : Comment faire pour que l'enfant qui refuse de participer à une activité de famille. (projet)</p> <p>R : se sente Ok : attitude et comportement.</p>	<p>Offrir à l'enfant le rôle de « critique ».</p>	<p>L'enfant aura un rôle à jouer au sein de la famille soit celui « d'avocat du diable »</p>	<p>Le restant de la famille pourrait craindre que l'enfant cherche à saboter leur plaisir. Ajustement : baliser la façon de faire de l'enfant. ex : présenter une ouverture d'esprit en faisant des observations et en prenant des notes, en documentant ses commentaires et ramenant le tout lors du d'un repas de famille. Les autres membres de la famille pourraient faire de même.</p>
--	---	--	--

Pour le parent utiliser un tel moyen favorisera la réflexion en devenant une occasion de créativité et ainsi sortir du connu. ²¹⁴

²¹⁴ La compagnie Volkswagen a créé un site internet qui promeut la théorie du plaisir Thefuntheory.com comme un moyen de changer pour le mieux le comportement des personnes.



4.6 La gestion de conflits

« Pour s'accorder, il faut commencer par être en désaccord. »

BRIAN PITMAN

Les conflits sont souvent ressentis par le parent comme un indice qu'il est un mauvais parent. Est-ce réaliste de penser ainsi ?

Le parent a l'option de comprendre qu'un conflit peut diviser comme il peut être générateur de nouveauté. Ce n'est pas le conflit qui est « problématique », c'est la manière dont il est abordé. Même dans la famille la plus unie, il existe des conflits qui participent à la construction des personnalités en émergence²¹⁵.

Un conflit est un différend qui surgit avec une autre personne ou un groupe. Un conflit, c'est donc inévitable puisque d'emblée chacun a ses propres caractéristiques et ses propres références qui diffèrent de l'autre. La tension suscitée par le conflit peut être pour l'un importante sans que cela cause une trop grande perturbation. Pour certains, le conflit peut engendrer un sentiment d'affrontement. Chacun choisira sa façon de régler le conflit en fonction de sa manière de le vivre.

Le parent qui choisit d'éviter le conflit présentera une solution logique que l'enfant ne peut réfuter. Cette façon d'agir laisse croire qu'il y a eu une concertation dans la résolution du conflit. Dans les faits aucun problème n'est résolu puisqu'il n'y a pas eu de partage de points de vue sur la situation conflictuelle, ni prise de décision et ni de passage à l'action pour changer la situation. Cette façon d'agir peut laisser à l'enfant la sensation que ce qu'il éprouve n'est pas considéré. Comme il n'est pas souvent en mesure de nommer ce qu'il vit, il a besoin du soutien de la part de son parent pour exprimer sa vérité.

Le parent qui choisit d'ériger le conflit en lutte de pouvoir considère que la fin justifie les moyens se permettant tous les coups. Ce qui donne comme résultat que les intérêts personnels prennent le pas sur ceux de la famille et particulièrement sur ceux de l'enfant créant ainsi un conflit de personnalité. Tout en maintenant son point de vue, le parent utilisera le blâme, le reproche, le dénigrement, le discrédit, la culpabilisation ou la disqualification, etc. envers l'enfant ou l'autre parent parce qu'il est convaincu que celui-ci à tort.

Le parent qui choisit de voir le conflit comme une opportunité de changement s'ouvre sur des réflexions et des débats. Ces échanges permettent de réaffirmer, de

²¹⁵ Lemay M.; Famille, qu'apportes-tu à l'enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2001, p. 80
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



réactualiser ou d'ajuster le vivre ensemble non pas par consensus mais en obtenant l'adhésion aux solutions proposées.

Comment arriver à gérer un conflit sans perdre les pédales. Objectiver la démarche de résolution de conflit :

1) Séparer le différend de la personne :

Parce que le parent considère son enfant comme un être à part entière, il a une ouverture à être influencé, à faire les choses différemment et à favoriser un environnement où chacun se sent à l'aise d'apporter sa contribution.

D'entrée de jeu, il est impératif de dépersonnaliser le conflit en précisant qu'il y a une co-responsabilité dans la résolution de ce dernier. Chacun est partie prenante et personne ne possède la vérité absolue. Pour ce faire : a) nommer le différend, c'est-à-dire comment chacun perçoit la situation. b) inviter chacun à regarder sa propre façon d'agir et son impact dans la situation; c) mener l'échange pour qu'il ait une vision et une compréhension commune du conflit.

2) Mettre l'accent sur les intérêts et les enjeux et non sur les positions :

La plupart du temps dans un conflit, l'échange se fait sur la solution que chacun possède pour résoudre le conflit. La solution de l'un et de l'autre devient des positions. En ce sens, chacun est convaincu que sa solution est la seule manière de résoudre le différend à sa satisfaction. Si les positions sont opposées, voire incompatibles et que chacun garde sa position, il va sans dire que cela mène à une impasse.

Ce qui motive une position ce sont les intérêts sous-jacents : les besoins, les craintes, les préoccupations, les croyances, etc. Connaître précisément les intérêts de l'un et de l'autre, permet de savoir ceux qui peuvent être communs et comprendre ceux qui sont différents. Ainsi, il est possible d'en tenir compte dans la recherche de solutions. De plus, connaître les enjeux liés à une non résolution ou à une résolution du conflit pour chacun, s'avère indispensable pour le solutionner.

Cet échange fait en sorte que chacun saisit des choses qui lui auraient échappé autrement. Ainsi, ensemble, ils parviennent à une compréhension commune de la nature du conflit, des intérêts sous-jacents et des enjeux. Ce qui permet de dégager un résultat « entendu » (objectif) tourné vers l'avenir.

3) Envisager un éventail de solutions avant de prendre une décision :

Pour envisager un éventail de solutions, deux éléments sont à considérer: a) imaginer des solutions avantageuses pour ses propres intérêts ; b) imaginer des



solutions avantageuses pour les intérêts de l'autre. Pour y arriver, des obstacles sont à contourner : le jugement hâtif, la recherche de la seule bonne solution, l'idée que la tarte est limitée et l'idée qu'en fin de compte c'est son problème.

Le jugement hâtif peut freiner l'échange puisqu'il met l'accent sur les défauts de toutes nouvelles idées. Il a cet effet surtout si ce jugement est apporté sur un ton critique voire de blâme. Pour éviter ce piège, il est entendu au départ que la recherche de solutions passe d'abord par un échange d'idées sans les juger. Le jugement se posera au moment du choix et de la prise de décision. Le jugement sera fait pour déterminer si la solution envisagée permet l'atteinte du résultat attendu.

La recherche de la seule bonne solution réduit l'exploration de possibilités. Il est vrai que d'explorer diverses avenues entraîne des discussions qui aux yeux de certains deviennent une perte de temps. Il serait intéressant de considérer que les solutions à des conflits peuvent se trouver en dehors du connu (out of the box) ce qui sous-tend d'explorer des avenues qui peuvent à prime abord être farfelues.

L'idée que la tarte est limitée suppose que si l'un a une solution qui l'avantage, l'autre sera automatiquement désavantagé. Ce raisonnement a pour conséquence que si l'un a un accord l'avantageant, il ne pourra être satisfait puisqu'il saura que l'autre est débiné. Réfléchir à une solution avantageuse pour les deux demande : a) de prendre en compte les intérêts communs parce qu'ils permettent une mobilisation ; b) de rendre les intérêts divergents complémentaires parce qu'ils facilitent la recherche de solutions.

L'idée qu'en fin de compte c'est son problème peut resurgir lorsqu'un aspect du conflit le touche personnellement. Il aura tendance à vouloir régler dans son propre intérêt. Il lui donne ainsi une saveur partisane puisqu'il n'a pas le recul nécessaire pour mettre de l'avant une solution commune. Dans une telle circonstance, il aurait lieu de faciliter sa tâche. Proposer une solution qu'on souhaite le voir adhérer qui tient compte de ses intérêts. Cette proposition est aussi dans notre intérêt parce qu'elle sert à faire avancer la démarche.

4) Appuyer les propos de critères objectifs :

Quand une démarche de résolution de conflit devient un concours de celui qui fera plier l'autre, il est clair que l'échange ne repose que sur l'imposition de sa volonté. Plus on s'appuiera sur des critères objectifs mieux sera la démarche d'aboutir à un accord juste et équitable.

Les critères objectifs permettent de discuter en toute impartialité sans avoir à s'imposer. Ainsi les relations sont préservées puisqu'aucun n'est tenu de faire des compromis pour défendre sa position ou attaquer celle de l'autre.



Pour être objectif, un critère doit être indépendant de la volonté des parties, légitime et facile à mettre en pratique. Exemple : pour savoir si un lieu est sécuritaire, le parent et l'enfant pourraient s'entendre pour aller le visiter avec quelqu'un d'autre qui connaît le lieu. Le parent et l'enfant ont à se donner des références communes et objectives pour soutenir savoir de quoi on parle.

Lors d'un échange, demander ou préciser sur quoi le propos est fondé permet de connaître le raisonnement ou du moins ouvre la discussion sur l'objectivation de la réflexion. La résolution d'un conflit est un travail en commun. Pour sortir de l'imposition de la volonté, il serait bon d'agir en acceptant un critère que les deux parties sont en accord même s'il n'est pas le nôtre. Lorsque chacun propose un critère qui s'avère différent, il est impératif de trouver une référence objective pour arriver à choisir. Au besoin, demander à un tiers choisi par les deux parties, d'indiquer lequel des critères lui semble le plus juste et le mieux adapté à la situation conflictuelle.

Dans la gestion d'un conflit, la pression peut être très forte pour qu'il y ait une résolution. Surtout quand c'est vécu fort émotivement par l'un ou l'autre ou les deux parties. Cette pression peut faire en sorte que ce soit la volonté qui prenne le dessus. Se centrer sur l'objectivation de la démarche n'assure pas que le conflit sera résolu mais favorise l'avancement de l'échange sans les conséquences d'un rapport de force. Voici d'autres stratégies qui peuvent faciliter l'objectivation de la démarche :

1) Quand l'autre se bute dans sa position : considérer sa position comme une tentative sincère de résoudre le conflit en cherchant à comprendre sur quoi repose celle-ci : a) questionner chaque élément de sa position pour connaître sur quoi il s'appuie ; b) discuter de l'application de sa proposition dans le pratico-pratique.

2) Quand l'autre attaque nos idées : considérer les critiques sans défendre ses propres idées en cherchant à découvrir les raisons qui motivent ses critiques et en l'amenant à faire d'autres propositions : a) se demander « et si j'étais à sa place » ; b) demander ce qui d'après lui fait défaut dans nos idées ; c) demander s'il aurait des conseils à formuler pour améliorer les idées.

3) Quand l'autre nous attaque personnellement : considérer ses attaques comme une façon qu'a l'autre de se défouler en dirigeant ses remarques sur le fond du litige : a) écouter et démontrer que l'on comprend son sentiment ; b) reformuler ses propos pour les centrer sur le litige.

4) Quand on a l'impression qu'on perd les pédales : considérer ce sentiment comme un indicateur qu'on n'a pas à porter seul la situation et prendre du recul : a) en posant des questions pour donner à l'autre l'occasion de donner son point de vue et



à soi de comprendre ; b) en observant un silence en attendant la réponse à la question ou lorsqu'on juge que l'autre apporte des propositions inappropriées, formule des attaques ou présente une réponse incomplète.

5) Quand on veut assurer ses arrières en cas d'échec: considérer une solution de rechange en la préparant à l'avance ce qui deviendra par le fait même un point de comparaison : a) imaginer différentes solutions qui pourraient devenir la solution si l'accord était impossible ; b) identifier des différentes solutions, celles qui sont les plus susceptibles de répondre à nos besoins et vérifier leur application dans le pratico-pratique ; c) retenir la meilleure ; d) valider le choix tout au long de la démarche.

Le plus difficile dans la gestion d'un conflit est d'écouter, de considérer le point de vue de l'autre et de faire confiance à la démarche. Le parent a une double tâche lors d'un conflit. Il a la tâche de gérer le conflit en tenant compte de l'enfant et la tâche d'enseigner à l'enfant comment gérer un conflit. Il a donc avantage à solidifier ses habilités.



4.7 La délégation et la prise de décision

*« L'une des meilleures façons d'aider quelqu'un
Est de donner une responsabilité et de lui faire savoir
Que vous lui faites confiance. »*
BOOKER T. WASHINGTON

Le sentiment d'omnipotence qu'un parent peut vivre est malsain pour lui, son enfant, sa famille. Penser qu'il est le seul à pouvoir agir, à savoir agir, l'amène à poser des gestes infantilisants ou déresponsabilisants envers son enfant. Ce dernier s'en remettra à son parent pour toutes décisions et actions à prendre. Cela peut être grisant de sentir l'effet du pouvoir et de l'influence. Mais à quel prix? Cette dynamique à moyen terme renforce l'insatisfaction dans son rôle de parent puisqu'elle crée une dissonance entre son message «je veux que tu deviennes une personne autonome et responsable » et son action. Elle ne favorise pas le développement du sens des responsabilités et maintient l'enfant dans une dépendance parce qu'elle transmet un message de non confiance envers l'enfant sur ses capacités et par le fait même les peurs du parent.

Le parent qui est conscient qu'à vouloir tout faire, tout décider, rien ne se fait parce qu'il y a des limites à ce qu'une personne peut faire. Il s'assure que chacun se sente à l'aise d'apporter sa contribution. La délégation et la prise de décision deviennent pour le parent des moyens privilégiés en ce sens.

A) La délégation

La délégation est une action du parent. Ce dernier peut avoir une réticence à l'utiliser pour diverses raisons :

- 1) si tu veux avoir du travail bien fait, mieux le faire par toi-même en plus cela prend moins de temps;
- 2) il manque d'expérience et les erreurs sont trop coûteuses ;
- 3) mon enfant n'est pas intéressé à prendre des responsabilités.

Le parent qui cherche à soutenir son enfant dans la construction de son projet de vie lui offre l'environnement familial comme un creuset (premier lieu social) où celui-ci expérimente une vie collective avec ses exigences, ses règles, ses interrelations et aussi un lieu d'exprimer ses aspirations personnelles pour édifier sa personnalité. Le parent se dote d'une façon de faire offrant une opportunité d'expérimentation à l'enfant.



Il est important pour qu'elle soit perçue comme telle par l'enfant, que ce dernier y voit:

- 1) que ce n'est pas du « dumping » d'un surplus de travail
- 2) que le parent est mal pris ex : lors d'une crise
- 3) qu'il demande à son enfant d'assumer une tâche qui lui revient en propre ex : s'occuper de ses frères et sœurs. Le parent peut utiliser ses contextes pour obtenir de l'aide en offrant à l'enfant une opportunité.

La tâche dont l'enfant sera responsable, appelée responsabilité²¹⁶, est présentée en lui spécifiant :

- a) ce qui est attendu comme résultat;
- b) l'importance que la tâche a par rapport à d'autres qu'il aurait ou qui sont à faire;
- c) le temps qu'il dispose pour l'exécuter;
- d) ce qu'il a à faire une fois terminer.

Le parent s'assure que l'enfant est confortable avec la tâche:

- a) il s'entend avec lui sur le résultat;
- b) il valide avec lui la priorisation de la tâche avec l'ensemble de ses tâches ou des tâches;
- c) il apporte les ajustements nécessaires pour que l'enfant sente que la situation n'est pas un fardeau.

L'expérimentation sera bien vécue si le parent délègue une tâche en tenant compte :

- a) de l'âge de l'enfant;
- b) de l'intérêt de ce dernier à relever le défi;
- c) de sa capacité à l'effectuer ;
- d) de sa capacité à prendre des décisions (ce qui est en mesure de décider par lui-même vs se référer au parent) en lien avec l'exécution de la tâche;
- e) de sa capacité à se rendre responsable de faire la tâche (s'y consacrer).
- f) du soutien qu'il a besoin pour réaliser la tâche.

Comme la délégation est un moyen d'apprentissage pour l'enfant, le parent devrait utiliser l'événement pour voir avec l'enfant comment cela a été vécu de part et d'autre. La réflexion peut se faire en se questionnant sur :

- a) Est-ce qu'on a été clair et compréhensible dans notre communication?
- b) Est-ce qu'on a senti une confiance mutuelle?
- c) Est-ce que le soutien a été approprié?

²¹⁶ Responsabilité : action portant une obligation et dont nous sommes imputables.
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



- d) Qu'est-ce qu'on a appris? Qu'est-ce qui peut être amélioré?
- e) Est-ce à refaire comme expérience?

Le parent doit avoir à l'esprit qu'une tâche déléguée ne réduit pas sa propre responsabilité envers la tâche. Le parent peut la déléguer mais il ne peut s'en départir. Il est également imputable du résultat.

B) La prise de décision

La prise de décision est un autre moyen que le parent dispose pour offrir une opportunité d'expérimentation et ainsi soutenir le développement de la maturité de l'enfant. La prise de décision est un objet complexe. Elle est tributaire à la fois du contexte, de qui est concerné, de la qualité de l'information fournie et de la qualité de la relation. Permettre à l'enfant d'expérimenter la prise de décision l'aidera à développer son jugement par rapport à des options, à s'entendre avec l'autre (le parent en l'occurrence) et d'assumer sa responsabilité. Encore là, le parent n'est pas dégagé de sa responsabilité de s'assurer que l'enfant est en mesure de prendre une décision, petite soit-elle.

Le parent qui reconnaît que l'enfant est en mesure de prendre une décision en lien avec un événement, balise la réflexion, qu'il adaptera à l'enfant et à la situation. Prendre une décision, c'est un « passage à l'acte » qui engage la subjectivité de la personne qui la prend. Lui-même peut s'en inspirer pour sa propre prise de décision.

Voici un modèle d'aide à la prise de décision²¹⁷ :

A) Mise en contexte

1. Quelle est la situation : la décrire?
2. Quelle est la décision à prendre?
3. Y-a-t-il un échéancier ?
4. Quelles informations sont disponibles pour nourrir la réflexion?

B) Identifier les sources de difficultés

5. Qu'est-ce qui est compris?
6. Y-a-t-il un besoin de vérifier l'information, de la questionner ou de prendre un temps de l'intégrer?
7. L'information est-elle bien comprise, quelle opinion s'y dégage et sur quoi elle est appuyée (sentiments, valeurs, croyances, etc.)?
8. Quelles sont les options qui émergent?

²¹⁷ Modèle inspiré de MADEO (modèle d'aide à la décision d'Ottawa, conçue par O'Connor A. Modèle d'aide à la décision d'Ottawa. 2002. Site Internet : <http://decisionaid.ohri.ca/francais/docs/MADO.pdf>. © Annette O'Connor © Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018



9. Quels sont les bénéfices actuels et futurs et lesquels sont plus importants?
10. Quels sont les risques actuels et futurs et lesquels sont majeurs?
11. Quelles sont les craintes?
12. Comment les craintes peuvent-elles être résorbées ou atténuées?

C) Identifier le soutien requis

14. Quel soutien est nécessaire pour aider à décider? (les conseils, autres informations pertinentes, réfléchir avec quelqu'un, etc.)
15. Est-ce que de la pression est présentement vécue ?
16. Y a-t-il des démarches à faire pour obtenir le soutien requis?

D) Identifier à qui revient la prise de décision

17. À qui revient le rôle de prendre la décision?
18. Devrait-il être une décision conjointe?
19. Qui devrait décider quoi vs le quoi d'autre?

E) Prendre la décision

20. Est-on en mesure de prendre une décision éclairée? A-t-on l'ensemble des éléments pour prendre une décision de façon éclairée?
21. À partir des options, quelle est la décision?
22. Imaginer le futur une fois la décision actualisée et ressentir l'effet. Est-ce ok?
23. Si oui, maintenir la décision.
24. Si non, identifier le malaise et se donner les moyens pour le dissiper.
25. Reprendre par la suite les étapes au point 20.

F) Conclure une entente

Le parent n'a pas à se plier inconditionnellement à la décision de l'enfant. Le parent s'entend avec l'enfant en vérifiant si la situation à venir est confortable pour toute la famille à partir des éléments suivants :

- Le parent, l'enfant et s'il y a lieu, les autres membres de la famille sont au fait (avec conscience) de ce que cela implique pour les uns et les autres;
- La situation à venir a été évaluée en tenant compte de l'ensemble de la réalité familiale;
- La situation à venir tient compte de la capacité de l'enfant, du parent et des autres membres de la famille de la gérer dans le respect des règles ;
- La situation à venir ne brime pas l'enfant, le parent et les autres membres de la famille.

L'entente se conclut lorsqu'il a engagement des parties d'assumer ses responsabilités en lien avec la situation à venir.

G) Vérifier le confort décisionnel



Cette validation permet de constater, après un laps de temps, si la décision se maintient ou non. Ainsi on se questionne sur les points suivants :

1. L'utilité de l'information;

- a) Connaît la situation : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- b) Connaît les options : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- b) Connaît les bénéfices de chaque option : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- c) Connaît les risques de chaque option : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- d) A le sentiment d'avoir toutes les informations nécessaires sur les bons et les moins bons aspects des options présentées : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- e) A le sentiment de savoir ce qui des risques ou des bénéfices est le plus important pour soi-même : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout

2) Le soutien requis;

- a) A reçu les conseils et les informations pertinentes pour faire son choix : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- b) A eu le soutien requis pour faire son choix : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- c) A fait son choix sans pression induite : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout

4) La décision;

- a) A l'ensemble des éléments pour prendre une décision éclairée: tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- b) A pris la décision en fonction de ce qui est important pour soi-même : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- c) A le sentiment que c'est la meilleure décision compte tenu des éléments présentés : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- d) A le sentiment d'avoir pris une décision éclairée : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- e) A la conviction de maintenir sa décision en tenant compte des éléments présentés : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout
- f) Est satisfait de sa décision : tout à fait ; suffisamment ; passablement ; pas du tout

La délégation et la prise de décision sont deux outils qui donnent l'occasion à l'enfant de goûter à une expérience « d'adulte » qui lui permet d'expérimenter un « qui suis-je »; au parent de mettre l'enfant en défi pour mesurer où il en est rendu dans son développement.



5. L'art de poser des questions

« Une question qui n'est pas posée est une porte qui demeure close. »

MARILEE GOLBERG

La tendance du parent à fournir les réponses est largement favorisée comme moyen pour régler les problèmes plutôt que de favoriser une réflexion constructive. Le rythme de vie ne donne pas l'occasion de participer à des échanges réfléchis. Il suscite davantage la recherche de solutions rapides qui se limitent souvent à choisir entre deux options. La complexité des situations et les liens de cause à effet qui ne sont pas toujours apparents devraient favoriser le temps d'arrêt nécessaire à la réflexion sur les situations importantes.

Le parent, pour qu'il puisse être en mesure d'exercer son rôle et ses responsabilités, se doit de s'informer et être informé. La formulation de questions est un atout indéniable pour lui. Cela permet d'alimenter la réflexion pour une recherche de solutions.²¹⁸

Le parent favorise l'utilisation de la question autant pour lui que pour son enfant. Les questions nous soulèvent, nous transforment. Maintes fois, elles provoquent un changement favorable²¹⁹. Opter pour une question favorise la créativité parce qu'elle a un effet catalyseur²²⁰. Une question qui soulève l'inattendu, l'étonnement crée cet effet car elle :

- suscite la curiosité parce qu'elle pousse la recherche;
- encourage la suggestion de nouvelles possibilités parce qu'elle favorise l'établissement de liens entre divers éléments;
- donne une impulsion à la réflexion parce qu'elle est pertinente;
- est bien comprise parce qu'elle est simple, claire et précise;
- touche un sens profond parce qu'elle ne vise pas à régler des problèmes;
- expose les valeurs parce qu'elle énonce ce qui est important pour le parent;
- inspire d'autres questions parce qu'elle crée une dynamique réflexive;

Le parent valide la qualité des questions à poser en se posant les questions suivantes²²¹ :

- Est-elle pertinente à la réalité de ce qui se passe?

²¹⁸ Voir Module V, « la boîte à outils », L'encadrement : la prise de décision et prendre des risques.

²¹⁹ Maziade M.; Guide pour parents inquiets, aimer sans se culpabiliser, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010. p.17

²²⁰ Catalyseur : élément qui provoque une réaction avec sa seule présence ou son intervention. Dictionnaire Larousse

²²¹ Inspiré de L'art de poser des questions efficaces, Vogt E.E., Brown J., Isaacs D., Éditions Whole Systems Associates Pegasus Communication Inc. Sept. 2003 p.12

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



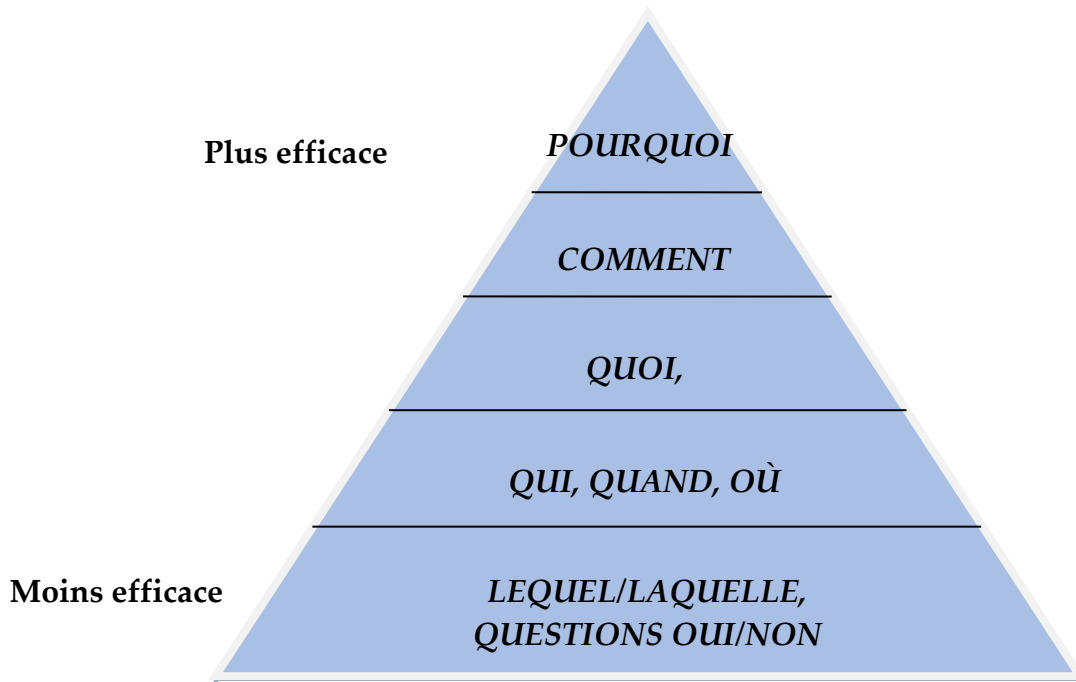
- Est-ce une question à laquelle nous n'avons pas vraiment de réponse?
- Quel genre de conversation, de sentiments que la question pourrait déclencher?
- Est-elle suffisamment différente pour susciter de nouvelles réflexions tout en étant familière?
- À quoi la question fait référence?
- Est-elle stimulante pour l'imagination ou concentre-t-elle l'attention sur les problèmes ou les obstacles du passé?
- Inspire-t-elle d'autres questions?

Regarder diverses facettes d'une problématique ou explorer de nouvelles avenues signifie qu'en posant des questions, le point de vue de l'autre est valorisé et que la réflexion suscitée amène tout le monde à s'appropriier la situation. Au lieu de penser qu'on lui dit quoi faire, l'enfant dont l'avis est sollicité, fournit des réponses auxquelles le parent n'aurait pas pensé. Les questions sont l'étape préliminaire au dialogue, un stimulant à la créativité.

Le parent qui utilise des questions déclenche un changement dans la dynamique de la pensée, la sienne et celle de l'autre. Elles invitent à s'accorder un temps pour explorer autrement la situation et trouver les solutions. L'effet recherché dépend de la qualité des questions posées.

Première dimension à la question : l'efficacité

Pour donner plus de vigueur à beaucoup de questions, les mots qui se situent le plus près du sommet de la pyramide sont recommandés. (voir le schéma)



Par exemple:

- Es-tu satisfait de ce que j'ai fait ? (oui, non)
- Quand as-tu été le plus satisfait de ce que j'ai fait ?
- Qu'est-ce qui te satisfait le plus dans ce que j'ai fait ? (quoi)
- Pourquoi y a-t-il eu des hauts et des bas dans la façon dont je me suis pris ?

Passer de la simple question « oui/non » au début, à la question « Pourquoi » au sommet de la pyramide exige plus de réflexion et un degré plus poussé de la conversation. Voilà ce qui est entendu par une question efficace – c'est une question qui exige un effort de réflexion et qui stimule l'imagination créatrice.

Une mise en garde, cependant : à moins qu'une question « Pourquoi » ne soit soigneusement structurée, elle peut facilement provoquer une réaction défensive, car les gens essaient de justifier leur réponse au lieu de procéder dans un esprit de recherche. Par exemple, les questions « Pourquoi ne peux-tu pas me dire exactement ce que tu penses? » ou « Pourquoi as-tu fait cela de cette manière? » peuvent pousser l'enfant à défendre une position déterminée ou à essayer de justifier une décision antérieure, plutôt que de tenter de dégager de nouvelles possibilités. Changer le « pourquoi » par le « comment se fait-il ». Ex : « Comment se fait-il que tu ne peux pas dire exactement ce que tu penses ? » ou « Comment se fait-il que tu as fait cela de



cette manière ? ». Cette question s'appuie sur une constatation et oriente la réponse de l'enfant sur des éléments factuels et tient compte de la complexité circulaire²²² d'une situation. Le comment parle un langage de changement et le changement vise le présent. ; ex : comment s'en sortir ²²³? En revanche, lorsqu'une question « Pourquoi » est inspirée par un sentiment de curiosité sincère, tel que « Je me demande pourquoi cela s'est produit? », elle peut offrir des aperçus utiles.

Deuxième dimension à la question : la portée d'une question

Il est important non seulement d'être conscient de la manière dont les mots choisis par le parent influent sur l'efficacité de la demande, mais aussi d'adapter la portée d'une question à ses besoins. Le fait qu'une question se situe près du sommet de la pyramide ne signifie pas nécessairement qu'elle est plus importante ou plus pertinente que celle qui se trouve au bas. Selon les buts poursuivis, une question « oui/non » peut être extrêmement importante (ex : lorsque que le parent s'entend avec l'enfant). De même, une question qui permet de répondre à qui, quand et où peut souvent être cruciale, notamment pour connaître l'évènement. Cependant, pour mieux comprendre ou chercher des solutions novatrices, les questions structurées en fonction des mots se trouvant au sommet de la pyramide auront un effet plus puissant que ceux qui se trouvent au bas de celle-ci. Encore là, la question pourquoi doit être utilisée avec justesse pour éviter de provoquer des justifications, des préjugés, le blâme etc. Exemple : « Pourquoi n'écoute-t-il pas ? » pourrait être changé pour « Comment faire pour capter son attention ? » En prenant le temps de cerner son besoin, le parent pourra adapter la portée d'une question à son besoin.

5.3 Troisième dimension : les considérants²²⁴ soutenant la question.

Pour formuler des questions, il est important de connaître les considérants de base implicites ou explicites existants et de les utiliser de manière appropriée. Comparer ces deux questions :

- a. Qu'avons-nous fait de mal et qui est responsable?
- b. Quelle leçon pouvons-nous tirer de ce qui s'est passé et quelles sont les possibilités qui s'offrent maintenant à nous?
- c. Comment s'appelle la personne qui a décidé de.... ?

La première question repose sur les considérants : la faute et le blâme. Il est fort possible que l'enfant qui répond sera sur la défensive. La seconde question

²²² Voir Module V, «La boîte à outils », La communication

²²³ Maziade M. ; Guide pour parents inquiets, aimer sans se culpabiliser, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010, p.95 et p.99

²²⁴ Considérant : pensée qui motive un jugement, une action.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



encourage la réflexion et a bien plus de chances que la première de stimuler l'acquisition d'information et la collaboration entre le parent et l'enfant. La troisième question cherche à souligner la responsabilité de la personne.

Comprendre ces trois dimensions des questions et en tenir sciemment compte permet de rendre les questions plus efficaces et de ce fait, d'exprimer des idées qui aident à diversifier les interventions. Comme c'est le cas de toute compétence nouvelle, l'expérience est le meilleur des maîtres, et le meilleur entraîneur est la personne qui vous écoutera attentivement.

Par exemple, avant une rencontre ou une conversation importante :

1. Rédiger plusieurs questions qui pourraient être pertinentes au sujet ;
2. Classer-les par ordre d'efficacité en se référant aux trois dimensions ;
3. Déterminer les raisons pour lesquelles certaines questions sont plus stimulantes que d'autres ;
4. Changer la construction et la portée pour voir en quoi cela change l'orientation de l'échange ;
5. Examiner les considérants qui sous-tendent les questions pour vérifier si cela sera aidant ou nuisible pour la démarche ;
6. Prenez quelques minutes avec l'autre parent ou une personne de confiance pour valider l'exercice.

L'art de poser des questions est tout un changement de pratique pour le parent habitué à donner des réponses. La recherche de réponses est un réflexe qui suscite déception puisqu'il donne l'impression de tourner en rond. La portée d'une question est grande. Pour se sentir à l'aise dans l'utilisation de questions, le parent a à l'esprit :

1. Éviter d'énoncer des questions qui induisent ce que l'enfant aurait dû faire : ex : pourquoi tu n'as pas fait... ? pour ne pas que l'enfant se ferme ou refuse de s'exprimer ;
2. Éviter « l'interrogatoire » qui a pour effet de mettre de la pression et crée chez l'enfant, une réaction de défense en agissant contraire à ce qui est attendu même s'il sait intérieurement qu'il lui serait profitable de changer ;
3. Explorer pour comprendre les motivations en sachant que l'enfant est responsable de son comportement ex : Qu'est-ce qui fait que tu as décidé d'agir ainsi?



4. Écouter avec empathie²²⁵ en reformulant ce qui a été dit par l'enfant, en proposant des mots qui l'aideraient à s'exprimer, en identifiant les affects qui sont vécus par l'enfant, etc. ;
5. Encourager l'expression de ses opinions, ses pensées, ses insights à son propre sujet, ses aspirations ou ses rêves afin que son univers ne tourne pas qu'autour du comportement problématique ;
6. Savoir qu'un comportement problématique répond au besoin de l'enfant et que ce dernier hésitera à le changer s'il ne peut visualiser un autre comportement.
7. Observer si nos attitudes, commentaires, jugements de valeur, attentes soutiennent l'enfant à adopter un comportement approprié ou s'ils favorisent le maintien du comportement problématique;
8. Identifier à quel stade est l'enfant vs modification du comportement : a) conscient du besoin de modifier son comportement; b) ambivalent parce qu'il cherche à savoir les bénéfices; c) en accord pour agir différemment et veut le mettre en pratique; d) en rechute parce qu'il n'a pas assez intégré le nouveau comportement.

« Comme il y a dans le gland d'un chêne tout ce qu'il faut pour faire un grand arbre, il y a dans l'Homme tout ce qu'il faut pour évoluer vers un mieux-être, un plus grand sens des responsabilités, plus d'autonomie ou de sérénité ».

CARL ROGERS.

²²⁵ Empathie : voir la définition au Module VI, GO! GO!GO!, Réinventer sa culture familiale; se pardonner
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



6. Les conduites

*« On devrait se conduire dans toutes les circonstances d'après les conseils
Qu'on donnerait aux autres, s'ils s'y trouvaient. »*

JOHN PETIT-SENN

Le vivre ensemble que ce soit en milieu familial, à l'école ou autre, implique d'adopter des conduites (manières d'agir et attitudes) qui tiennent compte de leur impact sur les relations. Certaines conduites favorisent, entre autres, la mobilisation lors de situations difficiles, la réalisation des changements visés, d'autres sapent toutes initiatives, mettent en danger le vivre ensemble (projet).

Les conduites d'incivilité ne sont pas propres à l'enfant, le parent peut en émettre. Celui qui en adopte provoque chez l'autre un désinvestissement de la relation et peut contaminer les membres de la famille par un effet d'escalade : l'un réagissant à l'incivilité en agissant à son tour de façon rude, etc., etc. Ces conduites bousculent le droit des membres de la famille à un milieu de vie sain.

Dans le milieu familial où chacun a ses caractéristiques, sa façon de voir, de faire les choses et de se comporter, la question éthique surgit. Il est essentiel et non optionnel de se doter d'un savoir-vivre commun afin de réguler nos conduites et favoriser une conscience de soi et de l'autre.

6.1 L'éthique

« L'éthique, c'est l'esthétique du dedans. »

PIERRE REVERDY

L'éthique est une dimension personnelle puisqu'elle s'adresse à la personne dans sa capacité à réguler (autorégulation ou autodiscipline) ses conduites sans contrôle externe. Le terme « éthique » vient du mot grec « ethos » qui signifie « manière de vivre ». Il n'y a peut-être pas de consensus sur une définition de l'éthique, mais on s'entend généralement pour reconnaître que l'éthique cherche à guider l'action humaine pour le mieux-être de l'humanité²²⁶. L'éthique concerne les valeurs personnelles, collectives, qui donnent un sens aux actions de chacun dans une perspective d'autorégulation.²²⁷

L'éthique se distingue de la morale et du droit. Le droit réfère à des lois, des règlements, etc. qui sont des éléments externes régissant les conduites. La morale

²²⁶ Legault G.A.; Professionnalisme et délibération éthique, Presse de l'Université du Québec 1999, p.41

²²⁷ Giroux 2007; Le Point en administration de la santé et des services sociaux, vol 5 no 3 Automne 2009 p.30

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



mise comme l'éthique sur l'autodiscipline. Toutefois, la décision d'agir est stimulée par les devoirs, par ce que nous devons faire. L'éthique réfère aux valeurs plutôt qu'aux obligations. La décision d'agir est stimulée par la ou les valeurs que nous désirons mettre en pratique. Ce qui signifie de faire passer la valeur, qui est un idéal, à la réalité par l'action, autrement dit « passer à l'acte »²²⁸.

Qu'est-ce qui fait que l'éthique est si importante? Un mécanisme qui contrôle l'agir personnel de l'extérieur, aux moyens de lois et de sanctions, ne peut avoir la même portée que l'autorégulation de la personne.²²⁹ L'éthique est un facteur clé parce qu'elle interpelle la personne dans son propre désir d'être juste et de créer des liens significatifs avec les autres. Le parent qui se préoccupe de son éthique fera de même pour l'enfant. Le parent qui guide l'enfant dans l'apprentissage de comportements favorisant son autonomie, (c'est-à-dire sa capacité à décider, à mettre en œuvre ses décisions et à satisfaire ses besoins particuliers sans sujétion à autrui),²³⁰ le fera avec l'esprit que l'enfant nourrisse son désir d'être juste et sa motivation intrinsèque de créer des liens significatifs avec les autres. L'enfant sera de plus en plus sensible à l'effet qu'aurait son comportement sur lui et sur son entourage. Ce qui renforcera sa responsabilisation, développera sa conscience morale et contribuera à réguler sa conduite (éthique). Par ce fait, l'enfant fera preuve d'autonomie dans le sens étymologique du mot : se donner ses propres normes²³¹.

L'autodiscipline ou l'autorégulation consiste à choisir librement ses conduites en tenant compte du rapport de soi à autrui et de la qualité de ce rapport que nous désirons établir. Je me soucie donc de l'impact qu'a mon comportement sur moi et sur l'autre et je réponds de ma décision devant autrui, peu importe qui.

Pour le parent se doter d'une éthique ne veut pas dire d'être impeccable. C'est se doter d'un moyen d'autorégulation. En ce sens, comment se réguler lorsque le parent est envahi émotivement, par une situation compliquée, bloquée, imprévue, avec des enjeux contradictoires « qui nous prend la tête » parce que les conduites connues sont inefficaces. Les émotions sont des indicateurs qui renseignent sur l'effet qu'a une situation sur soi (je capte le premier niveau de la réalité). Les émotions sont ressenties dans son corps, ex : la tristesse peut être ressentie par une gorge serrée. L'intensité de l'émotion peut faire en sorte que j'émetts immédiatement un comportement en réflexe à la situation (impulsivité). Ce comportement peut

²²⁸ Legault G.A.; *Professionalisme et délibération éthique*, Presse de l'Université du Québec 1999, p.73

²²⁹ Legault G.A.; *Professionalisme et délibération éthique*, Presse de l'Université du Québec 1999, p.66

²³⁰ Rocque S., Langevin J., Drouin C., Faille J. : *De l'autonomie à la réduction des dépendances*, Éditions Nouvelle, 1999, p. 39

²³¹ Legault G.A.; *Professionalisme et délibération éthique*, Presse de l'Université du Québec 1999, p.66

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



s'avérer nécessaire dans un contexte de danger ou de surprise où le traitement ²³²de la situation se fait en un éclair. Toutefois, ses conduites sont des réponses dans l'interaction. C'est pour cela que le parent doit porter une attention à sa conduite. Même en intense émotivité, il s'avère nécessaire de réaliser (prendre conscience) que dans cet état il est préférable de prendre du recul pour permettre d'y donner un sens et émettre une conduite appropriée. Voici une démarche appelée « focusing » de Gendlin (1978).²³³ Cette démarche de « mise au point »²³⁴ peut être utilisée accompagner ou en auto-coaching.

Le focusing consiste à porter une attention sur la sensation corporelle que la situation nous fait vivre. La sensation corporelle est une impression que l'on vit par le corps et qui nous donne une information pas uniquement physique mais aussi psychique sur la manière qu'on vit l'événement. La sensation corporelle est une donnée concrète et fiable sur laquelle on peut s'appuyer pour comprendre en autant qu'on y accorde une attention (laisser parler le corps). Avant d'entreprendre cette démarche, s'installer pour faciliter la mise à l'écoute, s'accorder le temps nécessaire et s'accompagner avec bienveillance et considération. Ce n'est pas un processus analytique. L'écoute permet d'identifier l'impression, le flou ressenti globalement par son corps afin de le traduire en mots pour lui donner un sens. Une fois le flou exploré, on pourra exploiter de nouvelles avenues en s'appuyant sur ses repères internes. Le focusing nous aide à préciser sa pensée, à détecter ce qui est important pour soi, à observer vers quoi on veut aller et à ajuster son comportement en conséquence. La réflexion utilisée nous détourne de nos modèles mentaux qui nous conduisent à nous répéter les mêmes choses. Tout au long de la démarche, on se concentre sur la situation vécue.

1) Porter attention à son ressenti global pour se dégager un espace de réflexion.

Comment suis-je touché par la situation²³⁵? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps quand je pense à la situation? Prendre le temps de ressentir. On décrit par un mot, une image, une expression, un geste, la première sensation corporelle qui apparaît.

- a) une tension dans l'arrière-gorge, le trapèze est tendu comme une corde;
- b) une oppression diffuse dans la poitrine qui remonte dans la gorge.

²³² Le traitement de l'information se fait à partir de mes filtres, c'est-à-dire mes valeurs, croyances, souvenirs, expériences, connaissances, modèles de comportements, etc., je fais un traitement cognitif, j'y donne un sens.

²³³ Mayrand Leclerc M., Delmas P.; Sortir du management panique, Tome 2, Édition Lamarre, 2006 pp.118 à 140

²³⁴ Lamboy B. : Au corps de l'expérience de focusing : vers l'accomplissement de l'être, mai 2007, www. Institut du focusing-europefrancophone.org.

²³⁵ Il y a deux différents cas de figure a et b qui évoluent au long du processus.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



2) Laisser émerger un sens.

Tout en continuant de penser à la situation, on laisse émerger l'impression que la sensation corporelle laisse et qui se situe en arrière-fond de la première réaction émotionnelle. Comment je comprends cela. On la décrit par une image, une expression, un geste, un mot.

- a) c'est comme si cette partie était en alerte;
- b) c'est comme une pierre pleine de ma déception.

3) Laisser émerger une prise.

On continue à écouter ces sensations corporelles puisqu'elles se précisent. Quels détails je perçois? On les décrit par une image, une expression, un geste, un mot.

- a) À y regarder de plus près, c'est comme une boule qui pousse vers l'extérieur;
- b) À y regarder de plus près, c'est comme une pierre qui m'étouffe.

Ces sensations nous amènent à en faire quelque chose.

4) Laisser résonner la prise.

On continue à écouter ce qui émerge dans l'expérience corporelle immédiate pour permettre au processus de progresser. Qu'est-ce qu'elle m'apprend?

- a) la boule est brillante, on dirait que la boule est pleine d'énergie et me donne le sentiment d'une certaine urgence à trouver une solution;
- b) je sens le besoin de poser la pierre à l'extérieur de moi.

5) Interroger le sens corporel.

On vérifie à partir des sensations corporelles si la solution envisagée crée une tension ou une détente.

- a) j'ai pensé imposer à mon enfant ma décision. Quand je vérifie la décision, les tensions dans la gorge sont augmentées;
- b) je pose la pierre à ma gauche avec les autres pierres dans la campagne. Là où je la vois me convient.

6) Accueillir.

On prend le temps d'écouter l'effet dans le corps et l'expression qui en émerge.

- a) ça ne coule pas de source;
- b) je sens ma respiration et ma déglutition redevenir normales.

Il est important de vérifier que le sens corporel soit totalement dissipé. S'il a quelque chose comme en a) qui reste, on reprend la boucle du focusing à partir de ce nouvel



élément, c'est-à-dire qu'on interroge en quoi la solution est dérangeante pour en trouver une meilleure, et on poursuit la validation.

Par sa simplicité, la démarche du focusing permet d'accéder au cœur du problème en nous guidant vers une conduite appropriée. Cette démarche permet de prendre le recul nécessaire pour envisager calmement la situation. Elle nous ouvre à notre sens intuitif (dimension créatrice). Par-dessus tout, notre sens corporel est un baromètre qui nous fournit d'instant en instant des indications précises sur notre manière de vivre telle ou telle situation (conscience sensorielle). Nous pouvons nous fier à ces repères corporels, les écouter pour nous guider et nous réajuster au fur et à mesure. Exercer son rôle de parent se fait dans diverses situations de la vie quotidienne et nos conduites doivent nous permettent de nous adapter, d'évoluer et de jouir de ce rôle.

Dans un autre ordre d'idées en lien avec l'éthique, exercer sa parentalité comporte des défis qui amènent à prendre des décisions entre des solutions toutes aussi valables les unes des autres. Toutefois, le parent doit démontrer qu'elles s'appuient sur un rationnel solide. Toutes les décisions ne sont pas réfléchies; plusieurs sont « spontanées » puisqu'elles nous semblent évidentes. Face à une situation complexe ou nouvelle, qui confronte le parent dans ses valeurs, se demander : « Qu'est-ce que je vais faire ou qu'est-ce que je ne devrais pas faire? » indique la nécessité d'une réflexion. Cette réflexion est une délibération éthique pour décider de la meilleure action à poser dans les circonstances sachant qu'elle aura des conséquences positives et négatives, pour soi, pour l'enfant et les autres membres de la famille.

Le parent utilise le dialogue²³⁶ pour exposer toutes les dimensions d'une situation parce qu'il appelle au regard de chacun pour faire une mise en commun. Le parent réfléchit avec l'autre parent, l'enfant, les autres membres de la famille s'il y a lieu. Sinon il se réfère à un tiers parce que réfléchir sur l'acte à poser demande de le faire en se questionnant :

1) Identifier les principaux éléments de la situation et préciser ceux qui éveillent le doute sur la conduite à suivre (agir ou ne pas agir).

À cette étape, il est important de s'en tenir aux faits et non de glisser sur l'évaluation de la situation ou de proposer une décision.

- ▶ Dans cette situation, quels sont les faits qui provoquent une tension parce que contradictoires?
- ▶ Dans cette situation, quelles sont les personnes qui sont plus ou moins directement impliquées et à qui nous aurons à rendre compte?

²³⁶ Voir Module V, « La boîte à outils », La communication

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



- ▶ En considérant chacune de ces personnes, qu'est-ce qui doit nous préoccuper?
- ▶ Qu'est-ce qui nous apparaît essentiel de préserver dans cette situation?
- ▶ Qu'est-ce qui nous apparaît essentiel d'encourager, de favoriser, de soutenir dans cette situation?

2) Formuler clairement les éléments de la situation qui s'opposent de façon contradictoire. La formulation du dilemme détermine le problème à résoudre.

À cette étape, il est important d'observer que le dilemme²³⁷ ne soit pas énoncé en termes d'obligations, de devoirs moraux ou ni en termes de moyens d'action. Il s'agit d'énoncer le genre d'action à faire.

- ▶ Qu'est-ce qui nous amène principalement à affirmer que nous sommes aux prises avec une problématique d'ordre éthique?
- ▶ Est-ce qu'il y a un malaise face à la situation, lequel?
- ▶ Est-ce un dilemme entre faire quelque chose ou ne pas faire la chose?
- ▶ Est-ce que nos croyances, notre morale peuvent à elles seules résoudre ce dilemme? (approche morale)
- ▶ Quelles sont les règles, les lois, les normes qui peuvent résoudre ce dilemme? (approche légale)
- ▶ Quelles sont les valeurs qui s'opposent et en quoi elles s'opposent? (source du dilemme)
- ▶ Comment formuler la problématique afin que chacun y adhère?

3) Présenter les options.

À cette étape, chacun donne son opinion de façon transparente.

- ▶ Quelles sont les options (agir et ne pas agir) qui s'offrent à nous pour résoudre cette problématique?
- ▶ Quelles sont les conséquences prévisibles²³⁸ (positives et négatives) pour chacune de ces options?
- ▶ Quelles sont les options dont les conséquences positives sont à privilégier?
 - ▶ Quelles sont les options dont les conséquences négatives sont moindres?
 - ▶ Quelles sont les valeurs qui sous-tendent chaque option?
 - ▶ Quelle option nous semble la meilleure et expliquer les motifs?

²³⁷ Un dilemme lié à l'éthique se pose lorsque différentes personnes ou différents groupes ont des valeurs incompatibles ou qu'il existe des possibilités d'action tout aussi justifiables les unes que les autres, fondées sur différentes valeurs.

²³⁸ Prévisible dans le sens de probable : est-ce que telle conséquence est très probable (++) , fort probable (+) , probable (=) ou peu probable (-).



4) Décider de l'action

À cette étape, il est important de départager en accordant aux valeurs plus d'importance à l'une qu'à l'autre. Le choix doit être rassembleur et mobilisateur. Seule la priorisation permet de résoudre le dilemme lorsque des valeurs ne peuvent être actualisées en même temps dans la situation. Les moyens choisis pour appliquer l'action, doivent être cohérents avec l'ensemble de la démarche.

- ▶ Y a-t-il dans les options identifiées comme la meilleure, un conflit de valeurs²³⁹?
- ▶ Laquelle de ces valeurs auraient priorité? (hiérarchiser)
- ▶ Quelle option sera retenue et expliquer les motifs ? (justesse du raisonnement)
- ▶ Préciser les modalités d'application pour maximiser les conséquences positives et réduire les conséquences négatives.

Choisir veut dire de signifier sa préférence et du même coup, assumer les conséquences de son geste. Une décision prise suite à une réflexion délibérée aide à faire face aux réactions de l'autre puisqu'on se sent en accord avec la décision.

Le parent conscient que les membres de la famille peuvent avoir des idées distinctes et opposées sur la façon de se comporter au sein d'une famille, voit à ce qu'un savoir-vivre commun s'élabore en s'appuyant sur des valeurs et un code pour baliser les conduites en lien avec le vivre ensemble (projet).

²³⁹ Un conflit de valeurs se pose lorsque vos valeurs personnelles diffèrent des valeurs organisationnelles ou que le choix entre deux valeurs importantes donne lieu à des décisions différentes.



6.2 Les valeurs

*« La parfaite valeur est de faire sans témoins
Ce qu'on serait capable de faire devant tout le monde. »*

LA ROCHEFOUCAULD

Toutes sociétés ont leurs valeurs, toutes familles ont leurs valeurs. La conscience morale s'appuie sur des valeurs qui sont transmises au départ par les parents.²⁴⁰ Dans l'acte d'éduquer, le parent a besoin de se demander quelles sont les choses importantes auxquelles il tient à transmettre sans compromis. C'est pour cela que connaître ses valeurs est nécessaire. La clarté de ses valeurs aide grandement à la prise de décision et aide à préciser les limites. Ex : lorsqu'il aura à expliquer que bien qu'il ait les moyens d'obtenir « la chose demandée », il ne le fera pas parce que ça ne correspond pas aux valeurs familiales.

Une valeur n'est pas qu'une idée, un principe ou un idéal. C'est ce qu'on juge important dans la vie; ce qui est décisif dans l'attitude, effectif dans le comportement.²⁴¹ Une valeur s'exprime dans le comportement de la personne. Une valeur n'est pas statique. Elle se consolide ou se transforme au fur et à mesure des expériences en se confrontant à celles de l'environnement. Le parent qui connaît ses valeurs, verra possiblement celles-ci changées par l'influence de son environnement et même de l'enfant. D'où l'importance de les valider par une démarche. Cette démarche peut être utilisée pour identifier celles qui seraient communes aux membres de la famille dans le but d'établir une cohésion.

Dans une démarche qui amène au choix des valeurs plusieurs étapes sont nécessaires. Tout d'abord énoncer les valeurs qu'on trouve importantes. Définir chaque valeur. Dans une démarche qui implique plus qu'une personne, les valeurs retenues sont celles qui ont le plus grand nombre de voix. Parce que chacun pourrait avoir sa propre définition, il est nécessaire que chacun fasse une présentation de sa définition. Par la suite, une mise en commun est faite en dégager une commune. La définition se fait de la façon suivante :

Ex : transparence

- a) la définition : qui a un fonctionnement clair, sans dissimulation;
- b) la définition vulgarisée : s'adresser à l'autre en donnant les raisons qui sous-tendent les décisions;

²⁴⁰ Duclos G., Duclos M.; Responsabiliser son enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2005, p.44

²⁴¹ Grand'Maison Jacques 1977 dans Paquette C.; Les idées d'avenir pour un monde qui vacille, Québec Amérique, 1991, p.244

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



c) démonstration concrète : fournir à la personne l'information pertinente à la situation afin qu'elle puisse faire un choix éclairé.

Ex : cohérence :

a) la définition : harmonie entre ce qu'il se pense, se dit et ce qui se fait;

b) la définition vulgarisée : agir en concordance avec les décisions et les ententes exprimées.

c) démonstration concrète : je fais ce que j'ai dit.

De l'ensemble des valeurs définies, un certain nombre est retenu, plus proche de quatre que douze parce qu'on ne peut prendre en compte un trop grand nombre de valeurs susceptibles de guider sa conduite. Donc les valeurs choisies doivent être significatives pour le parent ou les membres de la famille et en concordance avec la mission et la vision de son rôle de parent et du vivre ensemble (projet).

Une fois le choix des valeurs fait, une étape ultime est à faire soit la hiérarchisation des valeurs retenues. En d'autres termes, c'est un classement des valeurs par ordre de priorité. Cette étape permet de clarifier, avant qu'une situation se produise, quelle valeur est plus importante que l'autre. Ceci évite lors d'une situation de se retrouver en conflit lorsque plus qu'une valeur cohabite, ex : la sécurité et le respect. Ne pas oublier que les valeurs motivent les actions et qu'elles (les actions) ont un impact dans la relation parent-enfant. La hiérarchisation se fait en concordance avec la mission et la vision de son rôle de parent et du vivre ensemble (projet). Pour y parvenir voici une méthode simple²⁴².

1) Faire un tableau dans lequel sont listées les valeurs retenues avec leurs définitions.

Exemple :

Hiérarchisation des valeurs				
Valeur/définitions				Total
Transparence : qui a un fonctionnement clair, sans dissimulation / s'adresser à l'autre en donnant les raisons qui sous-tendent les décisions.				
Cohérence : harmonie entre ce qui se dit et ce qui se fait / agir en concordance avec les décisions et les ententes exprimées.				
Respect : Traiter l'autre avec égard considération / s'adresser à l'autre en étant attentif à l'impact de ses actions sur celui-ci.				
Être un parent responsable : Se rendre conscient de nos responsabilités / agir en tenant compte des lois, règles, codes, etc. / rendre compte de nos conduites.				

²⁴² Inspiré de Mumford J.; Le coaching pour les nuls, First Edition, 2007, p.98

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



2) Prendre la première valeur et la comparer à toutes les autres une par une. Compte tenu de la mission et de la vision de son rôle de parent et du vivre ensemble (projet), est-ce que la transparence est plus importante que la cohérence ? Cocher la case de la valeur considérée la plus importante. Et reprendre la question avec l'autre valeur qui suit, etc.

3) Une fois cette comparaison faite, reprendre le même exercice avec l'autre valeur. Compte tenu de la mission et de la vision de son rôle de parent et du vivre ensemble (projet), est-ce que la cohérence est plus importante que le respect ? Cocher la case de la valeur considérée la plus importante. Et reprendre la question avec l'autre valeur, etc. Comparer la valeur avec celles situées au-dessous pour éviter des répétitions.

4) Noter, au total, le nombre de coches pour chacune des valeurs. S'il y a ex æquo, refaire l'exercice entre elles pour les départager. Inscrire la liste en fonction de la hiérarchisation des valeurs.

5) Valider auprès de chacun des membres de la famille leur accord et leur adhésion.

L'exercice qui se fait en famille suppose un va et vient entre le dialogue, où chacun expose ses références, va au fond de sa pensée et la discussion, où chacun apporte son argumentation pour influencer la décision. Il est important que chacun s'exprime puisque les valeurs seront la base des codes.



6.3 Le code

*« La morale publique est le complément naturel à toutes lois :
Elle est à elle seule tout un code. »*

NAPOLÉON 1^{ER}

Un code est un énoncé de valeurs et de principes à connotation morale ou civique auxquels adhère une organisation²⁴³ et qui servent de guide à un individu ou un groupe afin de l'aider à juger de la justesse de ses comportements.²⁴⁴ Dans une famille, il existe un code non écrit qui est porté par le parent et qui lui sert de balise aux comportements se devant d'être acceptables. Le parent n'est pas toujours conscient qu'il s'attend à ce que l'enfant respecte un code de conduite. Le parent devrait avec les autres membres de la famille en élaborer un simple auquel chacun pourrait y adhérer.

Ce code pourrait être 1) présenté de façon à être compris par chacun, 2) évoqué lors de situations problématiques 3) révisé pour suivre l'évolution de la famille. Et surtout, que les parents démontrent par leurs actes qu'ils véhiculent le message. C'est le meilleur moyen pour que les membres de la famille s'approprient à leur tour le code.

Les relations se développent par des interactions informelles où chacun interagit à sa façon, en fonction d'un répertoire comportemental qui lui est propre. Le code peut être utilisé comme référence lorsque qu'un manquement est observé. Avec un code, il devient plus facile de le faire parce que de part et d'autre, on sait à quoi on fait référence. Le parent qui observe ou qu'on a porté à son attention des écarts de conduites de son enfant, peut se demander s'il y a lieu d'agir sur la situation. Voici des questions²⁴⁵ pouvant l'aider à prendre sa décision :

- 1) le manquement nuit-il à l'harmonie de la famille?
- 2) le manquement nuit-il au climat familial en provoquant des distorsions, des clivages dans les relations entre les membres de la famille?
- 3) le manquement nuit-il à l'enfant, à la famille, implique-t-il des témoins (membre de la famille, amis, école, etc.)?
- 4) le manquement est-il une manifestation de non-respect de règles concernant des conduites attendues (ex : non-violence, etc.)?

²⁴³ Une famille est une organisation dans le sens de système.

²⁴⁴ AQESSS 2044 : Le Point en administration de la santé et des services sociaux Vol.5, no.3 Automne 2009 p.32

²⁴⁵ Inspiré de Goyette J. Code d'éthique reconstituteur, levier de gestion des écarts, Le Point en administration de la santé et des services sociaux Vol.5, no.3 Automne 2009 p.41

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



5) le manquement porte-t-il atteinte à la réputation de l'enfant, d'un membre de la famille ? ;

6) le manquement nuit-il à l'enfant (ex : intégration scolaire, développement personnel, etc.)?

Il peut être constaté par ces questions, qu'un manquement, ne serait-ce qu'en réponse à une des questions ci-haut mentionnées, demande d'agir rapidement. Que ce soit en soutien auprès d'un membre de la famille qui a à s'affirmer envers une autre personne, ou une intervention directe auprès d'un membre de la famille ayant manifesté une incivilité, la référence au code permet d'avoir un outil commun pour qu'une réflexion s'engage avec le membre de la famille sur son éthique.

Autant pour le parent et que pour, le choix du comportement à utiliser en fonction d'un contexte, se fera avec une meilleure conscience (définition de conscience : avec connaissance) de l'effet qu'aurait son comportement sur lui et sur son entourage. Ce qui renforcera sa responsabilisation, développera sa conscience morale et contribuera à réguler sa conduite (éthique).



7. Le partenariat

*« La meilleure maman et le meilleur papa ne peuvent donner
Tout ce que le petit humain voudrait recevoir »*

MICHEL LEMAY

Le parent est effectivement le premier responsable de l'éducation de son enfant. Cette phrase est importante parce qu'elle assoit l'autorité du parent envers l'enfant et aussi envers d'autres instances. Le parent qui y voit une exclusivité pour l'éducation de son enfant, vogue sur cette perception sans se poser trop de questions jusqu'au temps où il ressent le sentiment de ne pas être à la hauteur. Cette perception renforcée par le « politically correct » dicte que notre vulnérabilité ne peut être partagée : « C'est mal perçu d'avouer qu'on a besoin d'aide. Surtout pour un parent »²⁴⁶ Le parent se maintient dans un isolement et met à risque le développement de son enfant.

Toutefois le parent qui pense que « pour qu'un enfant grandisse, ça prend tout un village » (Proverbe africain), il cherchera des alliances. Pour lui, l'éducation de son enfant peut devenir un projet commun avec d'autres adultes. Cela peut se faire ex : entre deux parents, entre les parents et le professeur, entre les parents et la gardienne, incluant l'enfant dès qu'il est en mesure de comprendre la portée. Ce qui implique que les gens se sentent être partie prenante parce qu'ils sont concernés par un projet commun. Dans ce contexte, la relation à l'un comme à l'autre suppose une mise en commun pour le bénéfice de chacun. Une mise en commun peut être une collaboration ou un partenariat.²⁴⁷

Une relation de collaboration s'installe lorsqu'un parent vivant une situation, demande d'ajouter l'expertise d'un tiers à la sienne pour l'aider à la faire évoluer. Une collaboration est une mise en commun de ressources dans le but de résoudre un ou plusieurs problèmes pour lesquels il ne peut être trouvé de solution individuellement. Par définition, une collaboration ne nécessite pas un lien de réciprocité, une entente formelle mais un rapport cordial.

Un partenariat est aussi une relation de collaboration parce qu'il y a une mise en commun de ressources. Toutefois, cela concerne les personnes qui travaillent dans une relation qui leur procure des avantages communs et qui leur permet de faire

²⁴⁶ Propos de Benoît DeGuire, directeur de La Relance jeunes et familles, organisme communautaire Hochelaga-Maisonneuve, La Presse, Montréal, 14 décembre 2012. p. A2

²⁴⁷ Les informations sont inspirées du document du CRDI Montérégie-Est, Partenariement vôtre, Outil sur le partenariat, 2009, à moins d'indication contraire.

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



ensemble des choses qu'ils ne pourraient accomplir seuls²⁴⁸ (s'aider à s'aider). Un partenariat est une relation de réciprocité (inclusive, ouverte et respectueuse) et de co-responsabilité, où chacun accepte de s'inter-influencer dans le respect des rôles et des mandats des parties.

Un partenariat n'est pas :

- a) uniquement des personnes qui veulent faire des choses ensemble;
- b) établi sur des motivations non-dites;
- c) un geste symbolique créé uniquement pour les apparences;
- d) une relation où une seule personne dirige tout le processus;
- e) sans partage des risques, des responsabilités, des avantages et de l'obligation de rendre des comptes;
- f) une relation de type autoritaire, compétitive, stagnante, intéressée, individualiste ou sociale.²⁴⁹

Points à considérer dans l'établissement ou la consolidation d'un partenariat :

- a) Chaque partenaire a une identité clairement distincte en dehors du partenariat;
- b) La contribution de chacun des partenaires est déterminée par le projet et tient compte de la capacité de chacun à fournir le temps et les ressources nécessaires;
- c) Chacun doit pouvoir s'exprimer lors d'échanges;
- d) Accepter en s'engageant dans le processus, que les résultats du partenariat sont de l'ordre du compromis;
- e) Accepter que l'établissement ou la consolidation d'un partenariat ne soit pas sous l'unique responsabilité d'une personne.

Conditions de réussites pour soutenir le partenariat :

- a) avoir un projet concerté, c'est-à-dire commun et partagé, donc défini;
- b) connaître le partenaire, se faire connaître et reconnaissance réciproque des compétences ;
- c) donner de l'information ou en obtenir et ce de façon soutenue;

²⁴⁸ Frank F., Smith A.; Guide du partenariat, Ministère des travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2000, section 1 p.5

²⁴⁹ Type de relation : 1. « autoritaire » : l'un et/ou l'autre sait ce qui est mieux pour l'autre; 2. « compétitive » : l'un et/ou l'autre sait qu'il est le mieux placé pour actualiser le projet; 3. « stagnante » : l'un et/ou l'autre n'arrive pas à actualiser le projet; 4. « intéressée » : l'un et/ou l'autre se préoccupe uniquement de ses intérêts; 5. « individualiste » : l'un et/ou l'autre tient à son idée sans tenir compte de la réalité de l'autre; 6. « sociale » : l'un et/ou l'autre prends soin de l'un et de l'autre privilégiant la relation au détriment du projet. CRDI Montérégie-Est, Partenariement vôtre, Outil sur le partenariat, 2009



- d) partager des idées et des façons de faire;
- e) faciliter les démarches et l'accès à des ressources;
- f) fournir l'effort entendu;
- g) énoncer les difficultés, les conflits dès leur apparition et contribuer à les résoudre.

L'éthique du partenariat:

- 1) Accepter la différence ;
- 2) Faciliter les choses/souplesse : avoir un fonctionnement compréhensible pour chacun, facile à utiliser et qui s'ajuste, au besoin ;
- 3) Être attentionné et discret ;
- 4) Assurer une continuité ;
- 5) Répondre dans un laps de temps raisonnable ;
- 6) Être à l'écoute ;
- 7) Informer l'autre de ses actions, de ses aises et ses malaises ;
- 8) Être fiable : avoir un fonctionnement à l'intérieur de balises connues et raisonnables ;
- 9) S'impliquer mutuellement dans la résolution du problème ;
- 10) Être responsable;
- 11) Faire la différence entre ses propres valeurs et celles de l'autre ;
- 12) Être rassurant;
- 13) Être ouvert à des adaptations, ajustements, à faire différemment.

Un partenariat n'est pas une relation simple, la réciprocité la complexifie. Il y a lieu de se référer aux éléments suivants pour évaluer la qualité du partenariat :

- a) points à considérer dans l'établissement ou la consolidation d'un partenariat;
- b) conditions de réussites pour soutenir le partenariat;
- c) l'éthique du partenariat

L'évaluation de la qualité du partenariat permet d'améliorer la relation et d'éviter de déborder sur un autre type de relation : autoritaire, compétitive, stagnante, intéressée, individualiste ou sociale.²⁵⁰

²⁵⁰ Voir la note en bas de page no 249.



8. La prise des risques

*« La vie est courte; l'occasion, instantanée; l'expérimentation, périlleuse
Et la décision, toujours difficile ».*

HIPPOCRATE (V.460-V.377 AV. J-C.)

L'une des responsabilités du parent est d'assurer la surveillance et la protection de son enfant. Le parent qui craint pour son enfant aura tendance à le surprotéger ce qui crée ainsi une illusion que tout est un danger provoquant chez son enfant la peur de l'autre, de son environnement. Le parent met sur les épaules de l'enfant son anxiété qui étouffe celui-ci et qui lui enseigne qu'il ne peut avoir confiance en lui. L'enfant qui observe son environnement perçoit que d'autres enfants sont plus libres. Avec le temps, celui-ci peut se révolter et chercher à démontrer qu'il est capable. Par sa témérité, l'enfant se met sérieusement en péril puisqu'il n'a pas appris à considérer les risques.

C'est dans la nature même de l'enfant de prendre des risques. C'est un besoin qui sous-tend le développement de sa maturité. Les jeunes qui vont au bout de leurs limites, sont sans doute les jeunes les mieux préparés à affronter la vie²⁵¹. Selon le psychopédagogue Léo Vygotsky, l'éducation est le fruit de l'expérience. On ne mûrit tout simplement pas sans se salir les mains, sans affronter ce que nous devons apprendre à maîtriser.²⁵² Se mesurer pour l'enfant est primordial car il lui procure un sentiment d'auto-efficacité et d'exaltation. On découvre des vérités sur soi qui nous valorisent²⁵³. Sinon, sans défis et sans responsabilités (balisés), l'enfant ne peut être fier de lui-même et un sentiment d'absence, appelé par le sociologue Emile Durkheim l'anomie²⁵⁴, s'incruste en lui.

Une situation qui se présente peut créer une aversion pour le parent. Même si le parent rationalise que c'est humain de vivre des expériences, sur le plan affectif, des émotions comme l'anxiété, la culpabilité, etc. émergent. Le doute, la paralysie s'installent quant à la capacité de faire face (coping) à laisser aller l'enfant à vivre la situation. Prendre un risque dans cet état d'esprit est perçu comme un « hara-kiri ». Sans nier les peurs suscitées par le fait d'avoir à affronter la situation, le parent prend le temps avec l'enfant, au besoin inclus un tiers, de l'examiner. Effectivement les émotions sont des indicateurs qui montrent qu'on se perçoit incapable d'y faire face, que c'est irréaliste. Pour ce faire, voici une manière de faire la démarche.

²⁵¹ Ungar M.; Le syndrome de la mère poule, Éditions de L'Homme, 2007, p. 13

²⁵² Op.cit. p. 17

²⁵³ Op.cit. p. 61

²⁵⁴ Op.cit. p. 36



- 1) Décrire la situation: ce qu'elle est, ce que l'enfant cherche à expérimenter, quel est son impact sur l'enfant, le parent et les membres de la famille, ce que ça exige (capacités, ressources) d'y faire face incluant sur le plan émotionnel;
- 2) Reformuler la situation de façon opérationnelle et consensuelle;
- 3) Identifier des solutions de rechange qui auraient le même effet et comporteraient une dimension plus appropriée pour l'enfant (âge, capacités, ressources, impact) et le parent (ressources, impact);
- 4) Faire, au besoin, une recherche pour des solutions novatrices ;
- 5) Valider les solutions, une à une, en planifiant de façon détaillée ce que cela aurait l'air;
- 6) Décider de la solution à prendre et s'entendre sur ce projet : la nature, les responsabilités de chacun et les règles de fonctionnement et conséquence si non-respect;
- 7) Gérer la situation en faisant le suivi de l'évolution de la situation (écart entre l'idéation du projet et sa réalisation), au besoin revoir le projet.

Le parent qui introduit tôt dans la vie de l'enfant des occasions stimulantes, de petits défis et ce de façon régulière, permet à l'enfant de se valoriser sous l'œil vigilant de son parent. Ainsi ces occasions deviennent des expériences d'apprentissages.

L'enfant qui prend des risques (calculés) augmente son sentiment d'auto-efficacité. Il sera plus susceptible²⁵⁵ :

- de se fier à son jugement;
- de respecter ses aptitudes et celles des autres;
- de connaître ses limites;
- d'assumer les conséquences de ses actes;
- de solliciter de l'aide quand il en a de besoin, même devenu adulte;
- d'affirmer son indépendance.

Pour le parent qui accompagne son enfant dans son développement comprend que prendre des risques n'est pas mal se conduire. Même si une démarche a été faite, elle ne met pas à l'abri d'une erreur puisqu'il reste une certaine incertitude, une certaine inconnue. Pour acquérir une notion d'identité, comme parent ou comme individu (enfant), il y a lieu d'avoir le droit d'échouer. Le droit à l'échec est une composante indispensable de tout accomplissement. Personne, qu'il soit enfant ou adulte, ne peut réussir sans accepter de risquer l'échec²⁵⁶. Assumer le risque de l'erreur dans ce contexte, c'est se donner les moyens d'agir. Agir, c'est consentir au risque réel de ne

²⁵⁵ Ungar M.; Le syndrome de la mère poule, Éditions de L'Homme, 2007, p. 60

²⁵⁶ Op.cit. p. 35

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



pas faire exactement ce que j'aurais dû faire²⁵⁷. Nous pourrions alors examiner le résultat de ses efforts pour apprendre de ceux-ci.

« *L'erreur n'annule pas la valeur de l'effort accompli* »

PROVERBE AFRICAÏN

9. L'amélioration ou se parfaire

« *Rien n'est jamais acquis... l'excellence²⁵⁸ est un effort perpétuel,
Un chemin à emprunter plus qu'une destination à atteindre.* »

R.GOPALAKRISHNAN

L'enfant sait d'instinct qu'il a ou non un bon parent. Il n'a pas besoin d'un parent parfait mais plutôt d'un parent acceptable avec ses forces, ses limites et qui fait parfois des erreurs.²⁵⁹ Les qualités d'un bon parent sont avant tout l'aboutissement naturel d'un bon développement personnel²⁶⁰. Le parent qui choisit de s'améliorer, choisit de s'ouvrir à de nouveaux comportements, de nouvelles pratiques (incluant la méditation), de faire équipe²⁶¹, tout en démontrant un dynamisme dans son développement; on a tous des zones d'ombre et d'ambivalence²⁶². L'auto-efficacité se développe dans la pratique en autant que le parent prenne le temps d'apprendre de ses comportements. Surtout que les comportements des parents sont des modèles gestuels, affectifs, cognitifs et sociaux²⁶³.

Un parent qui s'auto-accuse, nourrit une culpabilité qui paralyse. Une culpabilité excessive ne mène nulle part.²⁶⁴ Penser qu'on aurait pu agir mieux ne fait qu'alimenter ses remords. À une culpabilité, prendre ses responsabilités a bien meilleur goût et accentue le pouvoir d'agir. Prendre ses responsabilités implique que le parent doit s'éduquer. Se fermer à toute remise en question, c'est certainement priver l'enfant de sa plus grande chance d'évoluer.²⁶⁵

Le parent est la propre source de sa compétence parentale²⁶⁶. S'il veut se sentir satisfait dans son rôle parental, il doit considérer la satisfaction comme un état

²⁵⁷ Martin, Y.; Master Class Management : L'erreur et la faute, École de Management Strasbourg, Université de Strasbourg, 19 mars 2013, www.canalc2.tv/video.asp?idEvenement=671.

²⁵⁸ Excellence dans le sens de se parfaire → s'améliorer

²⁵⁹ Duclos G.; L'estime de soi des parents, Éditions, CHU Ste-Justine, 2009, p.17

²⁶⁰ Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Éditions de L'Homme, 2004, p.18

²⁶¹ Faire équipe au sens que : Personne n'est une île. Aucun de nous, en agissant seul, ne peut atteindre le succès. (Nelson Mandela). On ne peut être bon parent tout seul. S'isoler rend vulnérable.

²⁶² Décarie S.; Êtes-vous assez sévère avec vos enfants? Magazine Capital Santé, Sept. 2002, p. 33

²⁶³ Lemay M.; Famille, qu'apportes-tu à l'enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2001, p. 78

²⁶⁴ Maziade M.; Guide pour parents inquiets, aimer sans se culpabiliser, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010, p.41

²⁶⁵ Dumesnil F.; Questions de parents responsables, Éditions de L'Homme, 2004, p.24

²⁶⁶ Duclos G., Duclos M.; Responsabiliser son enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2005, p.96

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



d'esprit, une attitude. La satisfaction est un sentiment éprouvé à la suite d'expériences vécues en lien avec l'exercice de son rôle. C'est donc un état psychologique positif exprimant, de manière explicite ou non, son contentement. Le sentiment de satisfaction se nourrit par sa disposition à s'améliorer. L'amélioration est continue parce qu'on ne peut se reposer sur ses lauriers.

L'amélioration continue est une action de régulation qui demande de prendre le temps de faire une introspection, un retour sur soi/en soi qui nous permet de se positionner en rapport avec l'exercice de son rôle et aussi avec son développement personnel. Être parent, c'est habiter quotidiennement l'idéal, c'est faire correspondre dans la réalité ce qu'on est dans le moment présent avec ce que l'on veut être. Cette remise en question appellera à un dialogue interne (au besoin le faire avec un tiers). Comment faire ce dialogue sans tomber dans le blâme, la justification?

Le parent favorise par son approche que les événements significatifs soient perçus comme une information qui donne une opportunité de porter un regard nouveau à l'événement en prenant le temps de comprendre la nature de l'insatisfaction (qu'est-ce qui me dérange dans la situation? Et comment se fait-il que cela me dérange?) afin de trouver le changement approprié à apporter.

La démarche sera axée sur une réflexion constructive dans laquelle la recherche de la bonne réponse sera remplacée par une volonté d'apporter un éclairage en se questionnant à partir de l'événement significatif. Le questionnement permet d'exprimer des idées qui aident à donner forme au changement.

Les étapes de la démarche sont les suivantes : (choisir les questions qui nous apparaissent les plus appropriées pour réfléchir sur l'évènement)

1) Se faire une idée du contexte de l'événement significatif;

- Qu'est-ce que nous savons de l'événement?
- Qu'est-ce que cela nous dit?
- Qu'est-ce que l'erreur nous apprend sur notre façon d'agir et d'être?
- Qu'est-ce qui a fonctionné dans notre façon d'agir et d'être?
- Qu'est-ce que l'on apprend sur l'enfant: ses besoins, ses comportements par rapport à l'approche éducative?
- Qu'est-ce qu'on apprend sur notre environnement?
- À quoi l'enfant donne-t-il de l'importance et pourquoi (dans le sens de comprendre et non de justifier) cela est-il?
- À quoi donnons-nous de l'importance et pourquoi (dans le sens de comprendre et non de justifier) cela est-il?
- Quel impact a eu notre comportement sur l'enfant?
- Quel impact a eu l'événement sur soi?



- Qu'avons-nous besoin de savoir de plus au sujet de l'événement?
- Que dirait quelqu'un de l'extérieur sur l'événement?
- Qu'est-ce qui est important dans l'évènement et pourquoi (dans le sens de comprendre et non de justifier) cela est-il?
- Quelle question omettons-nous de nous poser au sujet de l'événement?

2) Qu'est-ce qu'on comprend de la situation;

Qu'est-ce qui se dégage du contexte?

- Qu'est-ce qui est significatif dans ce qui est apporté?
- Quels sont les aspects observés qui auraient à être améliorés?
- Quels sont les aspects observés qui sont nos forces ?
- Quels sont les aspects observés qui sont urgents de modifier?
- Quelles hypothèses avons-nous pour expliquer l'événement?
- Laquelle nous paraît la plus probable et celle la moins probable?
- Y-a-t-il quelque chose qui nous échappe?
- Sur quoi avons-nous besoin d'éclaircissements?
- Y-a-t-il quelque chose qui n'a pas encore été dit pour améliorer notre compréhension ?

3) Imaginer des possibilités;

- Quelle est la chose la plus importante apprise, comprise ou découverte jusqu'à présent et qui orientent sur des possibilités?
- Par quoi sommes-nous surpris?
- Quelles sont les idées qui émergent?
- À quels défis sommes-nous confrontés?
- Quelles connexions nouvelles faisons-nous avec ce que nous connaissons?
- Y-a-t-il quelqu'un qui sait comment faire et a des connaissances pouvant aider à améliorer la situation?
- Qu'est-ce que nous pourrions faire aujourd'hui pour susciter le changement ?
- Qu'est-il possible de faire et pour qui est-ce important?
- Y-a-t-il d'autres possibilités que pouvons-nous voir et pour qui serait-ce important?
- Quelle (s) question (s) pourrait-on se poser pour provoquer un changement de la situation?

4) Élaborer des stratégies;

- Qu'est-ce qui exige une attention immédiate de notre part pour aller de l'avant?
- Quelle en est notre intention?
- Quel est l'objectif qui exprimerait notre intention et nous permettrait de se mobiliser ?



- Est-ce que l'objectif est libellé de façon spécifique, est mesurable, acceptable (éthique) et réaliste?
- En quoi cet objectif est un défi?
- Quelles sont les mesures à prendre?
- Comment pouvons-nous nous y prendre? (réalisme et faisabilité)
- Qu'est-ce que cela demande comme conditions pour réussir? Y-a-t-il quelque chose à faire avant la mise en place des mesures?
- Comment chacun apporte sa contribution personnelle?
- Comment assurons-nous le suivi?

L'amélioration continue ne se fait pas seulement lorsqu'un événement est significatif. Cela peut devenir une pratique quotidienne. L'important est que l'amélioration permet d'explorer de nouvelles possibilités plutôt que de se concentrer à réparer les erreurs passées qui se fait souvent en utilisant les mêmes solutions. En considérant l'erreur comme une information qui nous permet de savoir que la réalité externe (réalité de niveau 1) ne fonctionne pas de la manière dont nous l'avions pensé (réalité de niveau 2)²⁶⁷, elle nous ouvre à des découvertes qui pourront être partagées avec les membres de la famille stimulant l'apprentissage collectif et créera un environnement familiale sain.

²⁶⁷ Voir Module V « la boîte à outils », La communication

MODULE VI



GO!GO!GO!

« La culture est la force humaine qui découvre, dans le monde, les exigences d'un changement et lui en fait prendre conscience »

ELIO VITTORINI

RÉINVENTER SA CULTURE FAMILIALE

Une famille, au-delà d'un milieu de vie, est un « vivre ensemble ». Rêver (projet) son environnement familial, c'est se donner accès à un changement de culture. La culture est ce qui singularise une organisation familiale puisqu'elle teinte et nourrit les comportements des individus. Une culture est un ensemble de comportements et de croyances profondément ancrés et communément admis qui définit le « train-train quotidien » d'un groupe²⁶⁸ et qui contribue à donner un sens à sa vie familiale. Quoique impalpable, elle est vivante, partagée et ne peut rester immuable. Elle doit s'adapter pour éviter d'être en dissonance avec la réalité qui change tout au long de la trajectoire de vie de l'enfant.

Le parent porte une attention à la culture familiale parce qu'il privilégie une approche interactionnelle (par opposition à domination) où son pouvoir d'influence parental se caractérise par un soutien constant sans attendre de résultats dans l'instantanéité (obéir au doigt et à l'œil), par une ouverture à l'influence que l'autre peut avoir sur soi et par un souci d'être cohérent tout en aidant l'autre dans sa recherche de cohérence. Ce dernier favorise une culture d'engagement où la personne fait le choix de s'investir parce qu'elle comprend qu'elle est une partie prenante de la famille. Chacun réalisant qu'il est un élément de la réponse et non que seul le parent connaît quel est le remède à appliquer. Le parent vise à donner une dynamique d'action, un état d'esprit qui stimule l'enfant à s'accomplir tout en recherchant une cohérence.

Le parent qui veut que la philosophie s'implante, a besoin que l'ensemble l'adopte. Il se sert de la culture existante pour graduellement introduire le changement. Forcer le changement de culture crée une résistance. La résistance est l'expression d'une

²⁶⁸ Katzenbach J., Harshak A.: Haro sur la culture? Magazine Premium, Juil.-Août, 2011, p.15



désorientation ressentie par la personne. Cette dernière perçoit que ce qu'elle a appris et mis en pratique n'a plus de valeur puisqu'elle est ébranlée dans sa dynamique d'action et dans son état d'esprit. Changer la culture prend du temps et se fait avec doigté.

Pour influencer un changement de culture, le parent se base sur quatre dimensions pour choisir les comportements qui caractérisent une culture d'engagement.

1) le progrès : c'est le désir de contribuer à l'évolution de la famille en se donnant le loisir de réfléchir ensemble, d'inventer et de prendre des risques;

2) la résilience : c'est la capacité de rebondir ou de faire face à une situation difficile ou génératrice de stress;

3) la légèreté : c'est l'huile dans le rouage.²⁶⁹ S'amuser, c'est-à-dire avoir un état d'esprit de légèreté, de plaisir, renforce les liens et transforme les tensions et la défiance en sentiments de sécurité et d'enjouement. La gentillesse ajoute à cette dimension parce qu'elle est l'huile qui élimine le grincement de la vie.

4) la confiance : c'est le ciment qui permet aux trois autres dimensions de s'actualiser parce qu'il est nécessaire de contrecarrer la peur du ridicule, se donner le droit à l'erreur et croire en l'avenir.

En référence avec les dimensions nommées ci-haut, une réflexion devient importante pour identifier les comportements (facilitants) déjà existants qui sont cohérents avec le projet et les valeurs choisies de ceux (limitants) qui sont un frein à ce qui est souhaité. La réflexion se fait ainsi :

- a) déterminer en quoi les comportements facilitants sont favorables;
- b) déterminer en quoi les comportements sont jugés limitants ;
- c) identifier à partir des quatre types²⁷⁰ de motivation ce qui explique l'utilisation des comportements qu'ils soient facilitants ou limitants;
- d) identifier les actions à prendre pour renforcer les comportements facilitants et minimiser les conséquences de la modification des comportements limitants;

²⁶⁹ Gostick A., Christopher S.; La légèreté, c'est du sérieux, Magazine Premium, Sept-Oct. 2010, p 91

²⁷⁰ Motivation intrinsèque : m'apparaît tout naturel et me procure du plaisir. Motivation identifiable : où l'on agit pour témoigner d'une opinion ou d'une croyance parce qu'elle correspond à ce que je veux faire même si elle ne m'apporte pas de plaisir. Motivation introjectée : où l'on agit pour éviter d'éprouver de la culpabilité ou de l'angoisse. Motivation externe : où l'on agit contre rétribution, pour faire plaisir à autrui ou contraindre par les circonstances. Les quatre motivations sont à replacer sur une échelle qui va de l'interne (autonomie) à l'externe (contrôle d'autrui). Plus la motivation autodéterminée augmente à l'endroit d'un objectif donné, plus la personne a des chances d'aboutir à ses fins. Lyubomirsky S.; Comment être heureux et le rester, Flammarion, 2007 pp. 83-84 et 87.



Le parent cherche à ce que lui-même et l'enfant soient motivés à adopter les comportements congruents avec l'approche éducative. Il doit observer quel type de motivation l'anime (lui ou l'enfant).

- Agit-il parce qu'il veut faire plaisir à l'autre ou qu'il est contraint (motivation extrinsèque)?
- Agit-il pour éviter de se sentir coupable ou angoissé (motivation introjectée)?
- Agit-il parce qu'il y croit ou par nécessité (motivation identifiable)?
- Ou bien, agit-il parce que c'est tout naturel d'agir de la sorte (motivation intrinsèque)?

Sur une échelle de motivation plus la personne agit avec une motivation interne, plus elle est autodéterminée (sans pression induite, sans agir contre son gré), plus il a des chances d'aboutir à ses fins.

Échelle de motivation :

Interne (autonomie autodétermination)	identifiable	introjectée	externe (contrôle d'autrui)
---------------------------------------	--------------	-------------	-----------------------------

Il ne suffit pas de comprendre théoriquement la philosophie et ses conséquences pour qu'une personne soit motivée à changer. Quatre aspects sont importants à considérer. Ses quatre aspects forment l'environnement motivationnel²⁷¹ et contribuent grandement à implanter la culture d'engagement.

A. La relation que le parent a avec son enfant.

Le parent devra porter une attention à son discours et à ses gestes. En effet, certains comportements pourraient favoriser même de façon involontaire la résistance de l'enfant à faire sienne la culture d'engagement. Des comportements comme :

1. Effrayer, menacer
2. Donner des conseils,
3. Dicter à l'enfant ce qu'il devrait faire
4. Persuader, argumenter
5. Ordonner, diriger, commander
6. Moraliser,
7. Préjuger, critiquer, blâmer, désapprouver
8. Interpréter

²⁷¹ Terme retourné dans le texte : La motivation et l'environnement motivationnel - LDES
www.ldes.unige.ch/actu/eduTherap/envMotiv.pdf
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés



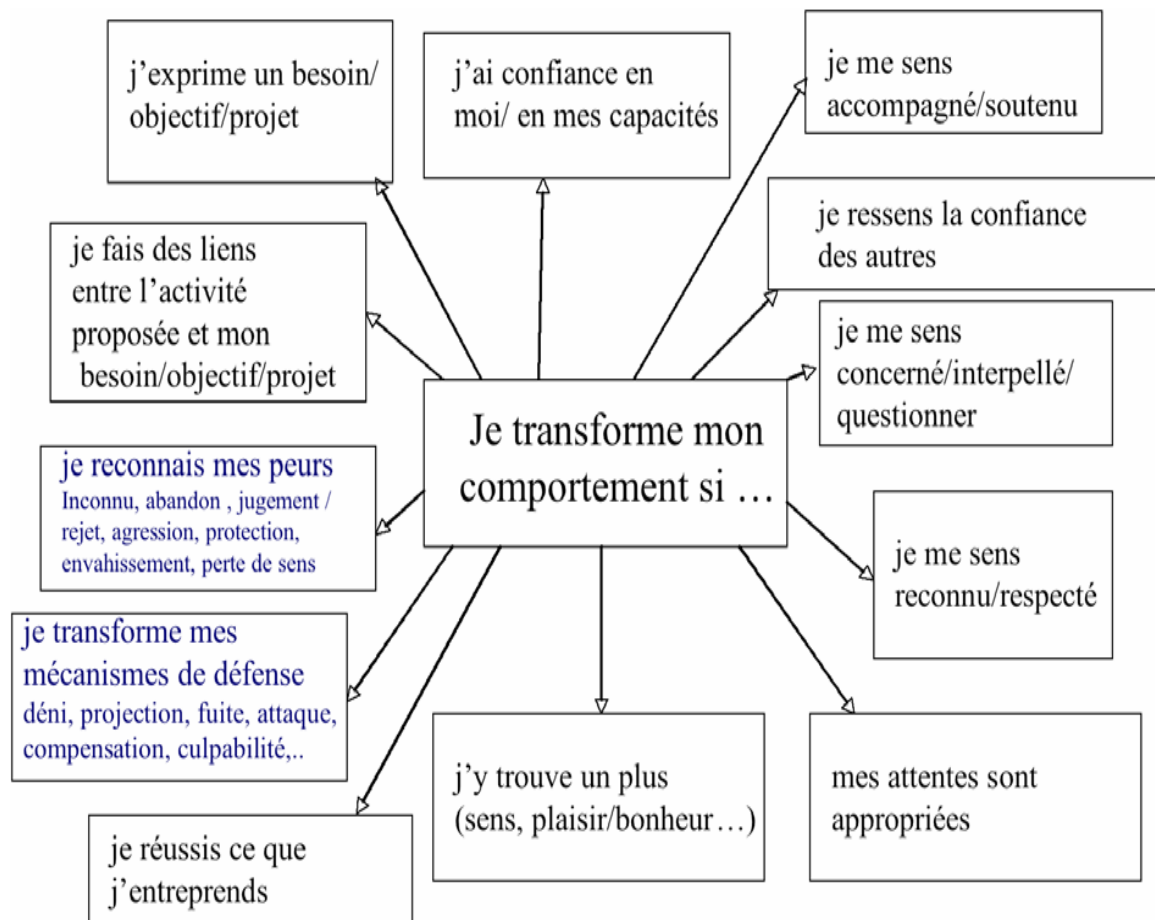
9. Étiqueter, humilier, ridiculiser
10. Enquêter, interroger
11. Faire de l'ironie, tourner en dérision

devraient faire l'objet d'observation chez le parent et chercher une alternative qui serait plus cohérente avec la culture d'engagement.

B. Les facteurs externes de changement qui facilitent l'implantation de la culture choisie.

1. Un parent qui par des actions soutient l'enfant ;
2. Des partenaires qui influencent l'adoption de comportements congruents avec la culture ;
3. Un parent qui offre un modèle pouvant inspirer l'enfant ;
4. Un milieu familial stimulant et valorisant.

C. Les paramètres propres à la personne qui peuvent faciliter ou empêcher le changement de comportement :





D. Sa capacité à (se) pardonner²⁷².

L'auteur Manfred Kets de Vries décrit dans son livre : « The art of forgiveness : Differentiating transformational leaders », les avantages à savoir pardonner. Pardonner, confirme que chacun a droit à l'erreur²⁷³ et nécessairement confirme la place à l'apprentissage. Une atmosphère de méfiance voire de paranoïa est contrecarrée par un tel message. Parce que ce message donne un espoir, l'enfant et le parent se sentent disposés à en faire plus. Ils sentent qu'ils peuvent prendre des risques, utilisés leur créativité.

Deux éléments à développer pour favoriser le pardon :

L'empathie.

Est un sentiment qui nous permet de se mettre dans les chaussures de l'autre pour comprendre ce qui motive la personne à adopter un tel comportement ou poser une telle action. C'est connaître la réalité de l'autre avant de poser un jugement.

L'émotivité

Quelles sont nos émotions (colère, rancœur, etc.) lorsqu'on pense à ce qu'on a vécu et qui sont des freins au pardon. Il est important de le réaliser et se mettre en processus de pardonner. Certains énoncés pourraient être inspirants pour évaluer son état et juger si ces pensées sont aidantes ou limitantes pour exprimer un pardon ou se pardonner.

1. Je n'ai pas l'ouverture d'esprit nécessaire pour réussir à (me) pardonner.
2. Quand quelqu'un (qui peut-être moi) me fait du tort, je me venge.
3. J'agis toujours de manière négative envers une personne (qui peut-être moi) qui me semble dans l'erreur.
4. Je suis toujours déplaisant envers ceux qui me blessent (ça peut-être moi envers moi-même).
5. Je trouve toujours difficile de me relever des coups durs qui me tombent dessus.
6. Quand quelqu'un (qui peut-être moi) agit mal à mon égard, j'ai une mauvaise image de lui (ou de moi).
7. Des sentiments négatifs m'assaillent chaque fois que je découvre de mauvais agissements (ça peut-être moi envers moi-même).
8. Il suffit de me provoquer pour me trouver.
9. Je continue d'avoir du ressentiment lorsque la personne (qui peut-être moi) concernée me demande de lui pardonner.

²⁷² Inspiré du texte de Olivier Schmouker, Blogue, Êtes-vous vraiment capable de pardonner? Les affaires.com, 08-08-2013

²⁷³ Voir Module V, « La boîte à outils »; Prendre des risques

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



10. Je ne suis pas du genre à pardonner facilement. (Ça peut-être moi envers moi-même)
11. Je trouve difficile d'accepter les remords exprimés par autrui lorsque celui-ci a mal agi à mon égard. (Ça peut-être moi envers moi-même)
12. Je trouve que ma vie est marquée par les coups durs.
13. Je crois dur comme fer que si quelqu'un (qui peut-être moi) commet des erreurs, ou agit mal, il y aura toujours des conséquences pour lui.
14. Je me querelle plus souvent que les autres.
15. Je ressens souvent de la rancune. (Ça peut-être moi envers moi-même)
16. Je trouve très difficile d'oublier le mal qui m'a été fait. (Ça peut-être moi envers moi-même)
17. Je suis toujours sur mes gardes en présence de personnes qui peuvent me faire du mal.
18. Je trouverais très difficile de pardonner à qui que ce soit une éventuelle trahison. (Ça peut-être moi envers moi-même)
19. Je trouverais difficile de pardonner à un collègue qui aurait tiré un profit personnel de mon travail.
20. Je trouve très difficile de surmonter la rancune et la haine. (Ça peut-être moi envers moi-même)

Pour s'aider à passer de la rancune au pardon

(On peut s'en inspirer quand nous avons à demander pardon.)

1. Le faire pour soi : pardonner à l'autre (ou à soi) non pas parce qu'il mérite le pardon mais parce qu'on mérite d'être en paix ;
2. Ruminer sa rancœur, colère, etc. ne fait que nous maintenir dans une victimisation et nous empêche de réfléchir sereinement;
3. Se donner un moyen (au besoin consulter) d'évacuer tout ce qui nous pèse sur notre cœur;
4. Comprendre que pardonner n'est pas oublier mais dégager des leçons;



5. Se réconcilier²⁷⁴ avec l'autre (ou soi) en lui demandant de poser un geste en ce sens;
6. Se projeter ensemble dans un futur;
7. Accepter nos cicatrices et rebondir (résilience).

« Il n'a pas de honte à préférer le bonheur. »...

ALBERT CAMUS.

²⁷⁴ Définition de réconciliation : En français, du latin reconciliare, la réconciliation est « l'action de rétablir l'amitié entre deux personnes ». Le terme grec katallazo réfère à un changement significatif en soi qui apporte l'apaisement ou crée une disposition positive envers l'autre
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018
Tous droits réservés

CONCLUSION



*« L'expérience n'est pas ce qui arrive à un homme ;
C'est ce que l'homme fait devant ce qui lui arrive »*

ALDOUS HUXLEY

« Depuis que je suis maman je me pose une question importante. Quelle est la meilleure façon de faire de mes filles de bons adultes de demain. J'ai expérimenté plusieurs méthodes: écouter les conseils de mon entourage (même celles qui n'ont pas d'enfants), écouter les spécialistes qui ont étudié dans le domaine, me procurer des livres de "recettes d'éducation", chercher sur internet... Voilà, j'ai trouvé "la méthode": agir en maman que je suis en les aimant et les respectant et surtout, ne pas écouter ceux qui savent comment, mais écouter celles qui cherchent car elles ont compris que chaque relation est unique. »²⁷⁵

Un parent qui ressent son pouvoir d'agir est optimiste. Il est convaincu de pouvoir résoudre beaucoup de problèmes éducatifs en utilisant ses propres ressources et en demandant de l'aide, au besoin. Il s'aperçoit qu'il a un contrôle personnel dans ses responsabilités parentales et dans son autorité²⁷⁶.

Être parent au 21^{ème} siècle ne signifie plus la même chose qu'en 1950, 1970 ou 1999. Le contexte social a changé. Ce n'est pas parce qu'on fait différemment qu'on fait nécessairement moins bien ou mieux. Toutefois le défi est le même. Une famille normale n'est pas une famille sans problème. Une famille saine aborde et solutionne ses problèmes lorsqu'ils se présentent.

Avoir des enfants ne garantit pas automatiquement que nous soyons un bon parent. On ne peut être bon parent tout seul. Il est de moins en moins possible d'être compétent en ne comptant que sur ses propres ressources. Au besoin, se faire aider et accompagner dans l'exercice de notre rôle permet d'améliorer ses compétences parce que la connaissance (par le fait même sa conscience) se construit par l'interaction entre l'individu et son environnement, et ce tout au long de sa vie. Son développement personnel est le moteur de son développement comme parent en se donnant l'opportunité de faire différemment :

²⁷⁵ Bastien Anie, 2012, maman de Catherine et de Florence.

²⁷⁶ Duclos G., Duclos M.; Responsabiliser son enfant, Éditions CHU Sainte-Justine, 2005, p. 98
© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-formatrice agréée-médiatrice familiale-superviseure. 2015
Tous droits réservés



1. **Se connaître** : qui je suis et qui je veux être. Se développer comme personne et comme parent fera qu'on se sentirait mieux dans sa peau. À faire bouchée par bouchée.
2. **S'entourer** : je me sens stimulé lorsque je côtoie une personne inspirante. L'isolement nous maintient dans nos peurs et dans une pensée réductrice. Pour bénéficier de l'autre, il est nécessaire de faire preuve d'ouverture, de confiance en soi et de dépasser ses peurs.
3. **Partager** : plus je donne plus je reçois. Ce geste gratuit et généreux crée des opportunités de faire prospérer à la fois son environnement et soi-même. Le mot prospérer vient du latin *prosperus* qui signifie « être heureux ».²⁷⁷
4. **Rayonner** : oser élargir ses horizons. Prendre conscience de son développement, soit en se comparant ou soit en transmettant à d'autres. Ce qui permet de mesurer l'universalité de ses connaissances (savoir, savoir-faire, savoir-être), d'affermir son unicité.
5. **Avoir une vision** : savoir où je vais. Se donner et repérer des occasions d'aller vers du neuf, du nouveau. Assumer ses rêves.
6. **Se questionner** : les questions qu'on se pose déterminent nos pensées. Prendre conscience que penser est un processus de questions/réponses. Des questions dynamisantes, mobilisantes nous ouvrent sur la créativité et donnent des réponses étonnantes. La qualité des questions détermine la qualité de la vie.²⁷⁸

En bref : se développer comme parent c'est :

1. Prendre en main la situation : « se sentir en cause et non se sentir être la cause »;
2. Se constituer un réseau soutenant; « *Pour qu'un enfant grandisse, ça prend tout un village* » Proverbe africain
3. Participer s'il y a lieu, à un groupe de co-développement ou de soutien;
4. S'inscrire au besoin à de la formation;
5. S'ouvrir à des alternatives, de nouvelles façons de faire et d'être, tout en gardant son appréciation, son esprit critique;
6. Accepter de ne pas savoir, se mettre en mode d'apprentissage, s'humaniser;

²⁷⁷ Bundock M.; Nous sommes meilleurs avec d'autres que seuls, Magazine Premium, Mai-juin 2011. p. 30

²⁷⁸ Robbins, A.; L'éveil de votre puissance intérieure, Éditions de L'Homme, 2007. p. 201

© Rachel Bluteau, ps.éd.; coach-consultante-médiatrice familiale-superviseure. 2018

Tous droits réservés



7. Reconnaître que l'autre a son rôle à jouer et possède les ressources nécessaires pour le jouer;
8. Apprendre, tirer les leçons de ses erreurs: devenir bon! Et se dire **bravo!** « *L'erreur n'annule pas la valeur de l'effort accompli* » Proverbe africain
9. Avoir de l'estime pour soi en se traitant bien.

« Soyez la personne qui vous rend heureux »



ANNEXE I

Modèle pour la démarche d'auto-évaluation
Réalisée dans Le Module II : Faire son portrait

Comme parent j'ai à mener à terme différentes tâches liées à mon rôle parental et à influencer positivement les comportements et le développement de mon enfant.

Pour ce faire, j'évalue si ma façon de me comporter le favorise

1. Qu'est-ce que je veux être comme

Parent :

- Performeur
- Inconscient
- Responsable
- Auto-protecteur
- Conformiste

2. Suite à l'évaluation, est-ce que je me comporte en parent :

- Responsable
- Performeur
- Conformiste
- Auto-protecteur
- Inconscient

😊 À partir de l'auto-évaluation réalisée, faire correspondre les énoncés choisis au niveau de maturité. Accorder toute l'attention requise.

NOTA BENE

Ce document « Portrait du parent » a pour objet de soutenir une démarche d'auto-évaluation.

Le texte est une traduction libre d'un extrait (p. 124-125; 170-171) du document « Management by Responsibility » de Michael G. Durst : Training Systems Inc., Évans Jon, Illinois 1987.

Il est important de spécifier que c'est une référence. Nous visons à ce que chacun puisse, par la suite, s'identifier des objectifs de développement soutenus dans sa réalisation par un plan d'action.

« Jamais un être humain ne devrait être évalué par un autre être humain » (Deming) *

* Glasser W. : La liberté de choisir, Les Éditions Logiques, 1998, p.342



Aspects personnels (Volet 1) : Comment je me comporte?

NIVEAU DE MATURITÉ	CAPACITÉ ÉMOTIONNELLE	FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL	IMPLICATION
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Responsable (responsible) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant une cause aux fluctuations dans les émotions. ◆ En ayant une réaction émotive de courte durée. ◆ En agissant rapidement sur les émotions négatives. ◆ En étant stable. ◆ En vivant souvent des émotions positives. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant l'habileté à traiter l'information avec efficacité et efficience ◆ En choisissant d'être conscient. ◆ En étant créatif et en ayant des pensées stimulant l'action ◆ En percevant les problèmes comme des opportunités, pensée positive; ◆ En étant préoccupé par son accomplissement. ◆ En percevant le monde comme parfait, c'est-à-dire : se parfaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant intéressé et enthousiaste. ◆ En étant engagé à exceller. ◆ En étant compétent. ◆ En étant libre d'excès. ◆ En apprenant de ses erreurs
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Performeur (achievement) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant un sens de légèreté. ◆ En étant soucieux ou fébrile. ◆ En étant insécure, en vivant un sentiment d'urgence malgré une apparence de confiance. ◆ En étant hyperémotif. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En devenant inconscient quand on ne veut pas entendre ou vivre le moment présent. ◆ En étant rigide dans ses solutions : en priorisant la vitesse. ◆ En percevant multiples possibilités et choix. ◆ Pensées polyphasiques (plusieurs phases). ◆ En étant réactif, non proactif. ◆ En étant préoccupé par l'acquisition. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant fébrile, pressé en faisant plusieurs activités en même temps. ◆ En ayant des activités ritualisées. ◆ En accordant une importance aux objectifs échéanciers et aux priorités pour des motifs irréalistes.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conformiste (conformist) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En stressant, en étant tendu sans cause. ◆ En ayant peur, en vivant de la culpabilité, de la honte, en se sentant inadéquat. ◆ En utilisant un long temps de récupération ◆ En stéréotypant : préjugé. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En intellectualisant et analysant ses sentiments au lieu de les vivre. ◆ En ayant une pensée simplifiée : bon – mauvais. ◆ En étant inquiet : « si cela... ». ◆ En étant perfectionniste : « je dois... », « il faut... ». ◆ En étant préoccupé par son apparence et par se faire accepter (se faire aimer). 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En faisant des activités inutiles et vaines. ◆ En étant indécis. ◆ En ne prenant aucun risque. ◆ En ayant un besoin de renforcement positif.



NIVEAU DE MATURITÉ	CAPACITÉ ÉMOTIONNELLE	FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL	IMPLICATION
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conformiste (conformist) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En stressant, en étant tendu sans cause. ◆ En ayant peur, en vivant de la culpabilité, de la honte, en se sentant inadéquat. ◆ En utilisant un long temps de récupération ◆ En stéréotypant : préjugé. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En intellectualisant et analysant ses sentiments au lieu de les vivre. ◆ En ayant une pensée simplifiée : bon – mauvais. ◆ En étant inquiet : « si cela... ». ◆ En étant perfectionniste : « je dois... », « il faut... ». ◆ En étant préoccupé par son apparence et par se faire accepter (se faire aimer). 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En faisant des activités inutiles et vaines. ◆ En étant indécis. ◆ En ne prenant aucun risque. ◆ En ayant un besoin de renforcement positif.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Auto-protecteur (self-protect) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Cause externe : en blâmant les autres, les événements ou les circonstances ◆ En ayant des retournements émotionnels. ◆ En ayant des comportements hystériques. ◆ En étant dominé par la peur. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant aveugle aux faits. ◆ En ayant de la difficulté à prendre des décisions. ◆ En ayant une distorsion chronique de la réalité. ◆ En étant préoccupé par le sexe et l'agression. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En évitant les défis. ◆ En ayant peu de confiance en soi. ◆ En m'activant pour éviter l'anxiété, l'activité n'est pas une source de satisfaction.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Inconscient (Unconscious) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'ayant aucun lien avec la réalité : distorsion, hallucination, pensée magique. ◆ En ayant un changement rapide d'émotions. ◆ En étant envahi par le stress et l'anxiété. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant des pensées obsessionnelles. ◆ En ayant d'énormes distorsions perceptuelles. ◆ En étant préoccupé par sa survie. ◆ En ayant des difficultés à traiter l'information 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant des comportements ritualisés et compulsifs (extrême). ◆ En vivant difficilement le changement, en le percevant comme menaçant. ◆ En ayant une peur intense face à la nouveauté.



Aspects personnels (Volet 2): Comment je me comporte ?

NIVEAU DE MATURITÉ	AUTO-DISCIPLINE	RELATIONS	ÉTAT PHYSIQUE	DIMENSION SPIRITUELLE
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Responsable (responsable) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant une motivation interne. ◆ En ayant de la patience et de l'endurance pour des tâches fastidieuses. ◆ En ayant l'habileté à organiser et planifier. ◆ En étant flexible et adapté. ◆ En travaillant à pleine capacité pour atteindre des résultats. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant capable d'intimité. ◆ En ayant de la considération pour soi et pour l'autre. ◆ En ayant une habileté à communiquer. ◆ En ayant l'habileté d'être un « leader » et un supporteur efficace. ◆ En vivant parfois des relations conflictuelles particulières. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En vivant un sentiment de bien-être. ◆ En ayant une énergie élevée. ◆ En ayant un sommeil, un appétit et une respiration régulière. ◆ En ayant une convalescence rapide. ◆ En prenant en main sa santé. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant un haut niveau d'éthique. Cohérence entre ses actions et ses valeurs. ◆ En étant motivé par l'amour et non par la peur. ◆ En craignant peu la mort. ◆ En devenant une meilleure personne, en étant au service de l'autre (sens de la vie). ◆ En enseignant le sens de la responsabilité.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Performeur (achievement) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant hautement motivé pour passer au travers. ◆ En ayant une anxiété intériorisée. ◆ En ayant la peur de lâcher. ◆ En ayant une intolérance à l'ambiguïté et à l'incertitude. ◆ En ayant une capacité de planification sous-développée. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En se fiant sur les louanges de l'autre pour rehausser son estime et en fuyant les remarques. ◆ En étant compétitif. ◆ En ayant des relations déshumanisées en mettant l'emphase sur la tâche/l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant une prédisposition aux maladies coronariennes ◆ En vivant des symptômes liés au stress (ex. : troubles du sommeil, problèmes de digestion...). ◆ En étant fatigué et exténué. ◆ En utilisant de la drogue pour gérer son stress. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant concerné par l'éthique. ◆ En questionnant les règles et les valeurs. ◆ En n'étant pas attiré par une croissance spirituelle. ◆ En ayant un sentiment de vide spirituel.



NIVEAU DE MATURITÉ	AUTO-DISCIPLINE	RELATIONS	ÉTAT PHYSIQUE	DIMENSION SPIRITUELLE
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conformiste (conformist) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant rigide et en manquant de flexibilité. ◆ En ayant besoin d'avoir des définitions claires de tâches, d'objectifs et de priorités. ◆ En ayant un début de motivation interne. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En jouant des rôles dramatiques. ◆ En se référant aux expériences négatives. ◆ En jouant des jeux psychologiques. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant soit obèse ou maigre, en ayant des troubles de sommeil, des problèmes gastro-intestinaux, de sévères maux de tête ou des problèmes cutanés. ◆ En ayant des tics ou en manifestant des problèmes d'élocution (bégaiement). ◆ En recourant à l'assistance médicale pour se sentir mieux. ◆ En abusant de drogues épisodiquement. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant des comportements ritualisés détachés de la compréhension spirituelle. ◆ En étant tyrannique : « devoir », « falloir », accompagné constamment d'une pensée punitive. ◆ En se percevant comme une victime. ◆ En se préoccupant davantage de ce que l'autre pense.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Auto-protecteur (self-protect) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant des comportements ritualisés et automatiques. ◆ En étant opportuniste. ◆ En ayant de la difficulté à apprendre de ses erreurs. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En se retirant, en ayant des relations de dépendance et d'hostilité. ◆ En n'étant aucunement concerné par les accords, les engagements et les règles. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En manifestant des maladies psychosomatiques ◆ En n'ayant pas d'appétit. ◆ En souffrant de douleurs musculaires. ◆ En abusant chroniquement de drogues. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'étant pas « éthique ». ◆ En cherchant à ne pas être pris (niveau moral).
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Inconscient (Unconscious) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'ayant peu d'autocontrôle sur sa vie. ◆ En étant dépendant de l'extérieur pour des conditions de vie. ◆ En ayant des comportements impulsifs basés sur la pensée : « je veux ce que je veux, quand je le veux ». ◆ En n'ayant peu de motivation interne. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En n'ayant aucune capacité à interagir : pouvant devenir « autistique ». ◆ En ayant une communication égocentrique. ◆ En n'ayant aucune considération. ◆ En faisant peu de changements suite à une rétroaction négative. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant un regard vide. ◆ En manifestant des problèmes physiques sévères. ◆ En ayant des dépendances. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En ayant très rarement des considérations morales ou éthiques. ◆ En adoptant des comportements fanatiques.



Aspects personnels (Volet 3): Comment je me comporte ?

NIVEAU DE MATURITÉ	RÉSOLUTION DE CONFLITS	L'UTILISATION DE L'AUTORITÉ	STYLE DE LEADERSHIP
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Responsable (responsible) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant synergique (gagnant - gagnant). ◆ En pensant que si la relation est pour durer, tous les objectifs doivent être atteints. ◆ En adoptant une approche créative et franche 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Altruiste : en utilisant son autorité pour le bien commun. ◆ En utilisant l'autorité pour avoir un impact et influencer. ◆ En étant perçu comme juste et équitable. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En se percevant comme un membre de la famille. ◆ En encourageant la contribution de l'autre. ◆ En stimulant la synergie (la coopération). ◆ En se percevant comme une personne ressource.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Performeur (achievement) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En faisant des compromis (en gagner, en perdre). ◆ En tentant d'adoucir les effets de sa perte en limitant les gains. ◆ En adoptant une approche de persuasion et de manipulation. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Accroissement personnel : en utilisant son autorité pour des gains personnels. ◆ En utilisant l'autorité pour construire un « empire ». ◆ En étant perçu comme exploiteur et agressif. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En me présentant comme accessible. ◆ En gérant par « exception », en éteignant les feux si nécessaire. ◆ En se percevant comme flexible et adaptable.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conformiste (conformist) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En s'accommodant (cède / perd). ◆ En accordant une importance primordiale à la relation. ◆ En vivant les conflits comme destructeurs des relations. ◆ En adoptant une approche hésitante et timide. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Aversion : en utilisant son autorité pour dominer. ◆ En n'étant non volontaire à exercer son autorité. ◆ En étant perçu comme indécis et inconsistent. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En offrant peu d'enlignement. ◆ En agissant comme une personne soutenante en répondant aux besoins sociaux et alimentaires. ◆ En se percevant comme pourvoyeur et motivateur (moral booster).
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Auto-protecteur (self-protect) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En étant compétitif (gagne / perd). ◆ En accordant une importance primordiale à ses objectifs personnels. ◆ En pensant que son statut social est un enjeu et que perdre veut dire être faible. ◆ En adoptant une approche dogmatique et agressive. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Domination : en utilisant son autorité pour contrôler. ◆ En utilisant l'autorité pour demander l'obéissance. ◆ En étant perçu comme dictateur et impitoyable. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ En demandant des autres une soumission stricte et rapide. ◆ En insistant sur une surveillance proche, un contrôle constant. ◆ En se percevant fort et dominant.



NIVEAU DE MATURITÉ	RÉSOLUTION DE CONFLITS	L'UTILISATION DE L'AUTORITÉ	STYLE DE LEADERSHIP
♦ Inconscient (Unconscious)	♦ En évitant totalement (perd / laisse aller). ♦ En vivant du désespoir : pas de gagnant. ♦ En adoptant une approche de retrait et de détachement.	♦ En ayant aucune autorité et aucun pouvoir ♦ En étant faible et inefficace. ♦ En étant perçu incompetent.	♦ En évitant tous contacts et engagement. ♦ En recourant à des références extérieures. ♦ En se percevant faible, comme ayant les mains liées.



ANNEXE II

Tempérament de mon enfant²⁷⁹

Vous pouvez vous faire une idée du tempérament de votre enfant en répondant aux énoncés.

Ces énoncés décrivent les qualités du tempérament de l'enfant dans différentes situations. Notez que les descriptions ne touchent que quelques situations parmi bien d'autres où vous pourriez apprécier le tempérament de votre enfant²⁸⁰.

Utilisez l'échelle suivante pour répondre à chaque question.

0 : *si cela s'applique rarement*

1 : *si cela s'applique régulièrement*

2 : *si cela s'applique presque toujours*

Additionnez les réponses aux quatre énoncés se rapportant au trait afin d'obtenir un total pour les neuf traits. Faites l'exercice pour chacun de vos enfants à tour de rôle. En les comparant, vous allez découvrir leurs différences.

Énoncés

1. Niveau d'activité

A. Mon enfant court plutôt qu'il ne marche pour se rendre où il veut aller _____

B. Au terrain de jeu ou dans la cour de récréation, mon enfant court, grimpe, se balance, est toujours actif. _____

C. Mon enfant a la bougeotte quand il doit rester tranquille (auto, restaurant, cinéma, etc.) _____

D. Quand mon enfant doit rester à la maison à cause du mauvais temps, aucune activité calme ne peut l'occuper, il court çà et là. _____

TOTAL : _____

2. Irrégularité des fonctions physiologiques

A. Mon enfant demande des collations à des heures irrégulières. _____

B. Mon enfant dort beaucoup une nuit, un peu l'autre nuit et cela au lieu de dormir le même nombre d'heures chaque nuit. _____

C. Mon enfant va à la selle à des heures différentes chaque jour. _____

D. Pendant les fins de semaine ou durant les vacances, mon enfant s'éveille lui-même à des heures variables. _____

TOTAL : _____

²⁷⁹ Maziade Michel : Questionnaire en annexe du livre; Guide pour parents inquiets, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010 p.191-195

²⁸⁰ Questionnaire pour les enfants de 3 à 10 ans



3. Intensité des réactions émotionnelles

- A. Mon enfant est facilement excité lorsqu'on le félicite, le complimente, ou quand il est agréablement surpris. _____
- B. Quand il est contrarié ou lorsqu'on le gronde, mon enfant proteste fortement en criant, en pleurant, en claquant la porte. _____
- C. Mon enfant réagit fortement lorsqu'il reçoit un nouveau jouet. _____
- D. Quand mon enfant a des difficultés à faire un travail quelconque, il peut le jeter par terre, crier, pleurer, etc. _____

TOTAL : _____

4. Approche ou retrait devant de nouvelles expériences

- A. Mon enfant est timide et gêné lorsqu'il rencontre des adultes ou des enfants qu'il ne connaît pas. _____
- B. Mon enfant déteste essayer de nouveaux mets, porter de nouveaux vêtements, aller dans des endroits inconnus. _____
- C. Mon enfant évite de nouveaux invités ou visiteurs à la maison de même qu'une nouvelle gardienne la première fois. _____
- D. Il veut que quelqu'un (parent, frère, sœur) l'accompagne plus d'une fois pour une nouvelle activité de groupe (cours de natation, de danse, à un camp, etc.) _____

TOTAL : _____

5. Seuil de sensibilité

- A. Mon enfant remarque facilement les odeurs et commente sur des odeurs désagréables. _____
- B. Mon enfant est inconfortable dans des vêtements serrés, piquants ou humides et demande à se changer. _____
- C. Mon enfant est très sensible à des changements d'intensité de lumière. _____
- D. Un bruit fort continu (sirène, etc.) le dérange encore, même après que les autres se soient habitués. _____

TOTAL : _____

6. Adaptabilité

- A. Mon enfant a de la difficulté à s'endormir dans un nouveau lit lorsqu'il couche ailleurs même après quelques nuits. _____
- B. Dans une nouvelle situation (garderie, école, camp, etc.) ou face à de nouvelles personnes (professeur, gardienne, etc.), mon enfant est encore mal à l'aise après quelques jours. _____



C. Mon enfant est lent à s'ajuster à des changements durant l'heure des repas (n'a pas faim, se plaint, etc.) ou dans la routine quotidienne (faire une nouvelle activité, ne plus aller à l'école, etc.). _____

D. Mon enfant est dérangé par un changement d'activité qu'on lui demande (jeu, lecture). _____

TOTAL : _____

7. Qualité de l'humeur

A. Quand mon enfant joue avec d'autres enfants, il se dispute avec eux. _____

B. Mon enfant devient de mauvaise humeur pendant un certain temps quand il est réprimandé pour une mauvaise conduite. _____

C. En général, mon enfant est de mauvaise humeur lorsqu'il se lève le matin. _____

D. Mon enfant devient irritable quand il est fatigué. _____

TOTAL : _____

8. Distractibilité

A. Mon enfant est facilement distrait par les bruits de la maison ou les conversations lorsqu'il lit ou s'adonne à des activités tranquilles. _____

B. Quand mon enfant se fâche pour quelque chose, c'est difficile de le distraire pour lui faire oublier. _____

C. Mon enfant se lève immédiatement les yeux de son jeu lorsque le téléphone sonne. _____

D. Quand il a du chagrin, il est difficile à consoler. _____

TOTAL : _____

9. Persistance

A. Quand mon enfant a de la difficulté durant un jeu, il abandonne ou change d'activité. _____

B. Mon enfant abandonne les tâches dans la maison (ramasser son linge, jouets, etc.) avant d'avoir terminé. _____

C. Mon enfant perd intérêt à s'occuper d'un animal, d'une plante de maison, etc. en à peine une semaine. _____

D. Mon enfant abandonne la pratique d'une activité physique ou autre (patin, instrument de musique, bricolage, dessin, sport) avant de l'avoir maîtrisée. _____

TOTAL : _____

Nom de l'enfant : _____ Date : _____

Signatures : _____



ANNEXE III

Carte Heuristique²⁸¹

1. Qu'est-ce qu'une carte heuristique?

C'est un outil d'organisation d'idées. Les idées s'organisent sous une architecture arborescente (arbre).

2. À quoi sert-elle?

Elle sert:

- à visualiser l'information autant dans ses détails que dans sa globalité.
- à favoriser une compréhension quasi instantanée de la situation, une fois la carte terminée.

3. Qu'est qui fait son efficacité?

- Elle est concise;
- Elle schématise la pensée;
- Elle facilite l'identification des liens entre les données (idées);
- Elle facilite la transmission de l'information;
- Elle est le résultat imagé d'une démarche cognitive qui sollicite notre créativité; tout autant que notre logique.

4. Comment construit-on une carte?

- Le matériel :
 - feuilles de papier format paysage : (le format étant mieux adapté à l'anatomie de nos yeux); le papier vierge: soit exempté de lignes pour ne pas être influencé par une structure
 - crayons (feutres, de couleur...)
 - post-it
 - gommette

• L'écriture

1) Mots clés:

- a) le mot-clé est un mot qui porte l'information
- b) on le choisit pour sa capacité à évoquer l'information désirée
- c) il doit exprimer une idée ou un concept

²⁸¹ Deladrière, J.-L., Le Bihan, F., Mongin, P., Rebaud, D.; Organisez vos idées avec le mind mapping, Paris, Édition Dunod, 2007.



2) Images:

- a) l'image est un support visuel qui permet de comprendre simplement des idées, des concepts complexes.
- b) on choisit des images simples et évocatrices du sens que l'on veut donner.
- c) elle doit exprimer une idée ou un concept.

3) Couleur :

- a) elle sert à faire des liens, à hiérarchiser les informations; facilite la lecture et la mémorisation.
- b) on choisit les couleurs et détermine leur fonction ex: rouge pour les urgences.

4) Style:

- a) il contribue à personnaliser la carte.
- b) on s'inspire de la nature (fleur, arbre, rivière), de réalisations humaines (BD, publicités, signalisations).
- c) on s'assure qu'elle nous parlera une fois terminée.

• **La forme**

1) Cœur :

- a) c'est la base de développement, il donne la direction.
- b) c'est l'endroit d'où partent les ramifications (branches).

2) Branches:

- a) elle exprime le flux de la pensée; elle supporte les mots-clés, les images.
- b) sa proximité avec le centre induit une hiérarchisation.
- c) elles se répartissent dans l'espace pour obtenir une structure claire et agréable à regarder.
- d) elles se divisent en branches primaires, secondaires, tertiaires.

• **Contenu**

- Déterminer l'objectif de la démarche qui deviendra le « cœur de la carte »;
- Déterminer, s'il y a lieu, l'image que l'objectif évoque;
- Incrire l'objectif imagé en premier au centre du papier;
- Poursuivre en détaillant, crayonner autant de branches primaires que d'idées. Y inscrire les mots-clés et illustrer, s'il y a lieu, l'idée;
- Préciser par des branches secondaires et mêmes tertiaires les idées. Y inscrire les mots-clés et illustrer, s'il y a lieu, l'idée;
- Examiner globalement et dans les détails la carte;

- 1) est-ce que les thèmes majeurs sont sur les branches primaires
- 2) est-ce que les mots-clés sont à propos, y-a-t-il de la redondance, du superflu.



- Réorganiser en reproduisant sur une autre feuille la réflexion afin d'y donner la forme finale, s'il y a lieu;
- Regarder la carte: en avons-nous une vision globale et détaillée? Représente-t-elle notre pensée?

5. Comment l'utiliser?

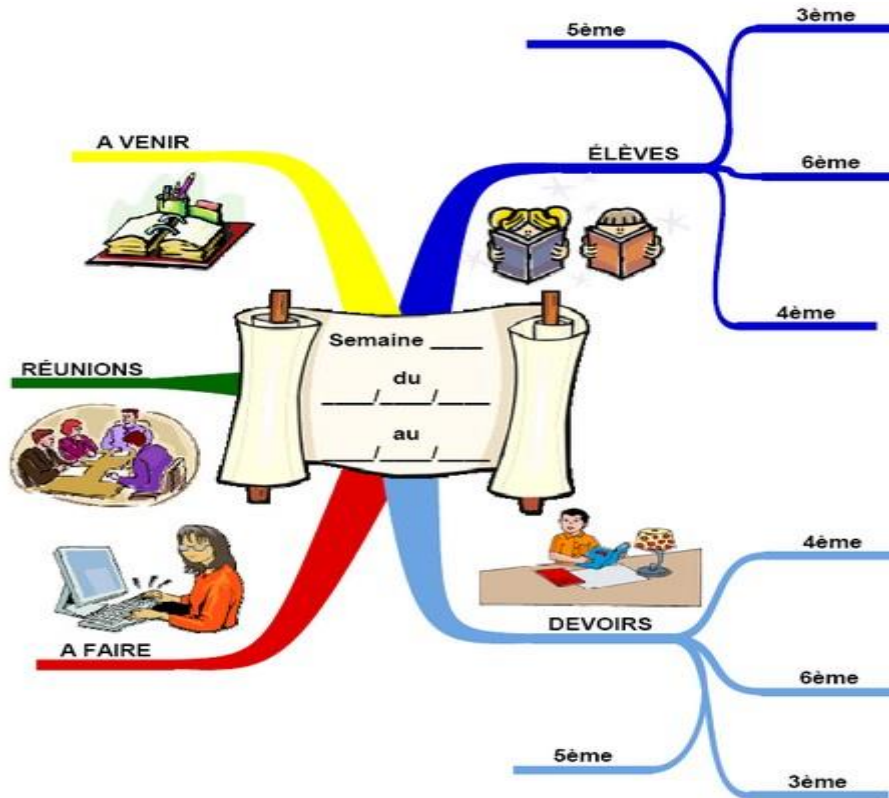
- Une fois finalisée, la carte devient l'outil de référence et de suivi;
- Elle est identifiée en portant un titre et est datée;
- Au besoin chaque branche peut faire l'objet d'une nouvelle carte en devenant le cœur et ainsi partir un processus;
- Ainsi nous pourrions avoir des cartes précisant les orientations et des cartes précisant les actions;
- Elle est surtout un bon aide-mémoire et chacun peut se l'approprier;

6. Qui peut utiliser la carte heuristique?

Tous ceux et celles qui souhaitent résoudre des problèmes, préparer un projet et apprendre avec plaisir...

7. À quoi ça peut ressembler?







LECTURES SUGGÉRÉES

1. Alderson M.; *La psychodynamique du travail et le paradigme du stress*, Santé mentale au Québec, 2004, XXIX, 1, p.261-280.
2. Amabile T., Kramer S.; *Motivé par la satisfaction*, Magasine Premium, Avril-mai 2012 pp. 13-19.
3. Barsh J., Mogelof J., Webb C.; *Au cœur de la cible*, Magasine Premium, Mars-Avril 2011, pp. 13-19.
4. Berlinguette, J-M.; *Pour une humanité qui s'accouche : devenir adulte*, Direct Livre, services d'édition, 2013.
5. Blanchard K.; *Trouver son talon d'Achille*, Magasine Premium, Fév.-Mars 2013, pp. 30-37.
6. Boisvert C. ; *Parents d'ados, de la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir*, Éditions CHU Sainte-Ste-Justine, 2003.
7. Buck N.; www.Peacefulparenting.com.
8. Bouchard C.; *Perspectives écologiques de la relation parent-enfant: des compétences parentales aux compétences environnementales*, Apprentissage et Socialisation, vol.4, no1, 1981, p 4-23.
9. Bourgeois G.; *Ça pourrait être pire*, Éditions de l'Homme, 2010.
10. Brandt R.; *Punish with Rewards, A Conversation with Alfie Kohn*, Educationnal Leadership, Volume 53 Number 1, September 1995.
11. Brun J.-P., Dugas N.; *La reconnaissance au travail: une pratique riche de sens*. Centre d'expertise en gestion des ressources humaines, Secrétariat du Conseil du trésor, gouvernement du Québec, octobre 2002.
12. Bundock M.; *Nous sommes meilleurs avec d'autres que seuls*, Magasine Premium, Mai-juin 2011. pp.24-30.
13. Carraud F., Tozzi M.; *Être parent aujourd'hui*, Éditions Saint-Augustin, 2004.
14. Collins J.; *Comment forcer le changement*, Magasine Premium, Fév.-Mars, 2012, pp.28- 35.
15. Cohen G.B., *Remises en question*, Magasine Premium, nov.-déc. 2010, pp.102-107.
16. Cyr C., Poulin C., Losier V., Michel G., Paquette D. ; *L'évaluation des capacités parentales lors de maltraitance auprès de jeunes enfants (0-5 ans) : Un protocole d'évaluation et d'intervention fondé sur la théorie de l'attachement*, Revue de psychoéducation, Vol 41, no 2, 2012, pp. 155-177.
17. Davezies P.; *Éléments de psychodynamique du travail*, Texte diffusé à la réunion de la Société de médecine du Travail de Midi-Pyrénées, Toulouse, 13 avril 2000.
18. Décarie S.; *Êtes-vous assez sévère avec vos enfants?* Magasine Capital Santé, Sept. 2002, pp. 30-33.
19. Deladrière, J.-L., Le Bihan, F., Mongin, P., Rebaud, D.; *Organisez vos idées avec le mind mapping*, Paris, Édition Dunod, 2007.
20. Delagrave M.; *Les Ados: mode d'emploi à l'usage des parents*, Publications MHN, 1995.



21. Duchaine G.; *Des parents en crise : Familles au bord du gouffre*, La Presse, 14 décembre 2012, p. A2-A3.
22. Duclos G.; *L'estime de soi des parents*, Éditons du CHU Ste-Justine, 2009.
23. Duclos G., Duclos M.; *Responsabiliser son enfant*, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005.
24. Dumesnil F.; *Parent responsable, enfant équilibré*, Éditions de L'Homme, 1998.
25. Dumesnil F.; *Questions de parents responsables*, Éditions de L'Homme, 2004.
26. Dumoulin L.; *Éloge du gros bon sens, entrevue avec France Paradis*, Magasine Châtelaine, Sept. 2007, pp 47-48.
27. Durst M.; *Napkin Notes: On the Art of Living*, Training systems Inc., Evanston, Illinois, 1988.
28. Durst M.; *Management by responsibility*, Training Systems Inc., Evanston, Illinois, 1987.
29. Élie Morin, M-C.; *Dur, dur d'être papa ?* Magasine Elle Québec, nov. 2012, pp.157-158.
30. Ferland F, *Pour parents débordés en manque d'énergie*, Éditions du CHU Ste-Justine, 2006.
31. Fize M.; *L'adolescent est une personne*, Éditons du Seuil, 2006.
32. Fontaine F. Bernard H.; *Reconnaissance des compétences développées par l'expérience professionnelle*, Conseil Interprofessionnel du Québec, Février 2010.
33. Frank F.,Smith A.; *Guide du partenariat*, Ministère des travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2000, section 1 p.5.
34. Fritz, R. *Apprenez à devenir la force créatrice de votre vie*, Libre expression, 1991.
35. Gauthier Y., Fortin G., Jeliu G.; *L'attachement, un départ pour la vie*, Éditions CHU Sainte-Justine, 2009.
36. Glasser W.; *La liberté de choisir*, Éditions logiques, 1998.
37. Glauser E. C.; *Summary of the Book by Alfi Kohn, Punish by rewards*, The Swiss Deming Institute, 1st august, 2004.
38. Gibran K.; *Le prophète*, Casterman, 1956.
39. Gordon T.; *Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants*, Actualisation, Le Jour Éditeur, 1990.
40. Goyette J.; *Code d'éthique restructeur, levier de gestion des écarts*, Le Point en administration de la santé et des services sociaux Vol.5, no.3 Automne 2009 p.41.
41. Julien G, *Aide-moi à te parler ! La communication parent-enfant*. Éditions CHU Sainte-Justine, 2004.



42. King K. ; *The role of adventure in the experientiel learning process*, The Journal of experientiel education, Summer, 1988.
43. Kish J., Detert J., Klebe Trevino L., Edondson A., *Le silence de la peur*, Magasine Premium Sept-Oct 2011, pp.60-66.
44. Kourilsky F.; *Du désir au plaisir de changer*, Édition Dunod, 2008.
45. Lamarche C. ; *L'enfant inattendu*, Boréal, 1987.
46. Lamarre S.; *Aider sans nuire, de la victimisation à la coopération*, Éditions Lescop, 1998
47. Lambin M.; *Aider à prévenir le suicide chez les jeunes*, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010.
48. Lamoureux H.; *Le citoyen responsable*, VLB Éditeur, 1996.
49. Laporte D. ; *Être parent, une affaire de cœur*, Éditions CHU Sainte-Justine, vol.1, 1999.
50. Latour J. *L'art de la reconnaissance*, Magasine Jobboom Vol. 10, no. 8, Septembre, 2009.
51. Le Blanc A.; *La dimension cognitive de la responsabilisation*, Le Griffon, Publié par le Centre de Réadaptation Mont Saint-Antoine, Vol. 8- Spécial, 30 avril 1992, pp.10-15.
52. Le Boterf G; *Construire les compétences individuelles et collectives*. Éditions d'Organisation, 2006.
53. Legault G.A.; *Professionnalisme et délibération éthique*, Presse de l'Université du Québec, 1999.
54. Lemay M.; *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant*, Éditions CHU Sainte-Justine, 2001.
55. Lerner H.; *Mère un jour, mère toujours*. Édition Le Jour, 1998.
56. Leyrit A., Oubrayrie-Roussel N., Prêteur Y. ; *Difficultés scolaires, stratégies de protection de soi et participation parentale à l'adolescence*, Revue de psychoéducation, Vol.41 no.1, 2012, pp.1-19.
57. Lyubonmirsky S.; *Comment être heureux et le rester*, Flammarion, 2007.
58. Martin, Y.; *Master Class Management : L'erreur et la faute*, École de Management Strasbourg, Université de Strasbourg, 19 mars 2013, www.canal2.tv/video.asp?idEvenement=671.
59. Mayrand-Leduc M., Delmas P.; *Sortir du management panique Tome 1*, Édition Lamarre, 2003.
60. Mayrand-Leclerc M., Delmas P.; *Sortir du management panique, Tome2*, Édition Lamarre, 2006.
61. Maziade M.; *Guide pour parents inquiets*, Éditions CHU Sainte-Justine, 2010
62. Miller J.G.; *Question behind the Question*, Denver Press, 2001.
63. Mumford J.; *Le coaching pour les nuls*, First Edition, 2007.



64. Nadeau M., Letarte M-J., Normandeau S., Robaey P., *Prédicateurs du sentiment d'auto-efficacité parental et de son changement chez des parents présentant un trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité*, Revue de Psychoéducation, Volume 39, no.2 2010, pp125-142.
65. Nonaka I., Takeuchi H.; *Sagesse à la japonaise*, Magasine Premium, Fév.-Mars, 2013.
66. Paquette C.; *Des idées d'avenir pour un monde qui vacille*, Éditions Québec-Amérique, 1991.
67. Petrowski N.; *Maman Last Call*, Édition Boréal, 1995.
68. Pronovost, J., Caouette, M., Bluteau, J. ; *L'observation psychoéducative*, Béliveau Éditeur, 2013.
69. Puskas D, Caouette M., Dessureault D., Mailloux C. ; *L'accompagnement psychoéducatif*, Béliveau éditeur, 2012.
70. OPPQ ; *Guide d'évaluation psychoéducative*, OCCOPPO, 2008
71. Racine B. ; *La discipline un jeu d'enfant*, Éditions CHU Sainte-Justine, 2008.
72. Renaud H., Gagné J-P.; *Être parent mode d'emploi*, Éditions Québecor, 2004.
73. Renaud H., Gagné J-P.; *8 moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent*, Éditions Québecor, 2006.
74. Réseau DOF; *Le développement d'une culture de coaching, gérer sa crédibilité*, 2003.
75. Robbins A. ; *L'éveil de votre puissance intérieure*, Édition de L'Homme, 2007.
76. Rocque S., Langevin J., Drouin C., Faille J. : *De l'autonomie à la réduction des dépendances*, Éditions Nouvelle, 1999.
77. Roy N. : *L'autorité parentale et l'obligation alimentaire des parents envers leur enfant: deux institutions proposant une conception de l'intérêt de l'enfant et de la famille*, Revue du Barreau, Tome 61, Printemps 2001.
78. Salomé J.; *T'es toi quand tu parles*, Éditions Albin Michel, 1991.
79. Samy M. dr; *Adolescence et suicide*, Transcription de la Conférence: « Adolescence et suicide », Congrès Annuel de l'Association Québécoise de Suicidologie, 26 mai, 1989.
80. Savard J.; *Parenticipation*, Éditions Trustar, 1998.
81. Scimca D. ; *Plus jamais fatigué*, Éditions Alpen, 2006.
82. Schmouker O. *Blogue Êtes-vous vraiment capable de pardonner?* Les affaires.com, 08-08-2013.
83. Templar R. ; *Les 100 lois de la famille*, Éditions Caractère, 2013.
84. Toegel G., Barsoux J-L.; *La psychologie des meneurs*, Magasine Premium, Fév.-Mars 2013, pp. 50-59.
85. Tremblay R. ; *Règle numéro un : être conscient*, Magasine Premium, Nov-Déc. 2012, p. 82.



86. Tsabary S.; *The conscious parent*, Namaste Publishing, 2014
87. Tyre P, Scelfo J., Kantrowitz B.; *The power of no*, Magasine Newsweek, Sept 13, 2004, pp.42-51.
88. Ungar M.; *Le syndrome de la mère poule*, Éditions de L'Homme, 2007.
89. Vallerand N.; *Petit Guide de la discipline*, Magasine Coup de pouce, Sept. 2011, pp. 62-69.
90. Vogt E.E., Brown J., Isaacs D., *L'art de poser des questions efficaces*, Éditions Whole Systems Associates Pegasus Communication Inc. Sept. 2003.
91. Wiefling K.; *Catalytic Events*, blog.projectconnections.com., 2010.
- 92 *Parents, oui, mais pas seuls!* www.la-croix.com/parents-enfants.
93. *Être parent aujourd'hui* ; entrevue de Jacques Salomé. www.soleil-levant.org.
94. *Partenariement vôtre*, document du CRDI Montérégie-Est, Outil sur le partenariat, 2009.