



www.parentalite56.com

JOURNEE PARENTALITE 15 septembre 2014

" Les relations familiales : se parler pour se dire et se comprendre »

La 8ème Journée Parentalité du Réseau Parentalité 56 a rassemblé **750** parents, professionnels, bénévoles d'associations, élus sur le thème des relations familiales.

Cette journée 2014 vient ponctuer les douze années d'animation du Réseau Parentalité 56 par la CAF. Les animatrices du réseau Parentalité 56, Françoise Laplanche et Gisèle Le Gal introduisent la journée en rappelant les valeurs et les objectifs du réseau :

Les journées parentalité s'inscrivent tous les deux ans, dans l'activité régulière et parfois discrète du réseau, dont l'ambition est d'épauler les parents ... tous les parents.

☞ **Le réseau parentalité 56 s'appuie sur des valeurs inscrites à sa charte :**

- Soutenir les familles et valoriser leurs compétences,
- Encourager la mise en œuvre d'actions portées par des bénévoles et des professionnels très divers qui partagent l'engagement d'accompagner les familles, dans le respect des personnes et de leur autonomie,
- Soutenir les actions engagées dans une dynamique de réseau, pour mutualiser, partager expériences et savoir-faire, dans le respect des principes de neutralité politique, philosophique et confessionnelle,
- Informer sur tout ce qui existe sur le territoire pour accompagner et outiller les parents, les professionnels, les bénévoles,
- Permettre la rencontre entre parents, professionnels, bénévoles, élus,

☞ **Le réseau parentalité 56 impulsé par les pouvoirs publics** est porté par les services de l'Etat, de la CAF, du Conseil Général et de la MSA dans un partenariat actif.

☞ **Le réseau parentalité 56 c'est :**

1. **un site Internet** www.parentalite56.com: outil d'information où sont référencés environ 200 actions, des services, des actualités pour les parents.
2. **un soutien technique individuel et/ou collectif aux porteurs d'actions** autour de la parentalité,
3. **une journée parentalité tous les deux ans**, sur des thèmes plébiscités par les parents.

☞ **Sur le terrain, le réseau parentalité 56 c'est une équipe d'animation** composée de 5 personnes :

- Pierre Coquoin, responsable de service,
- Françoise Laplanche et Gisèle Le Gal en charge de l'animation collective,
- Anne Presle en charge de l'animation individuelle et du site Internet,
- Christine Morgado, en charge du secrétariat du service, de la logistique et de la mise à jour du site Internet.

« Que de chemin parcouru depuis 2002, date de la première édition ! Et que de sujets abordés autour de la famille :

- *Etre parents aujourd'hui,*
- *Parents d'adolescents,*
- *Famille, éducation, autorité, et l'humour dans tout ça,*
- *Les différentes formes de familles,*
- *Les relations entre frères et sœurs,*
- *L'attachement : de la relation parent/enfant, à la relation à l'autre, l'expérience de toute une vie*
- et, aujourd'hui : *Les relations familiales : se parler pour se dire et se comprendre.*

Parti de thématiques générales, on s'est intéressé progressivement à des thématiques plus ciblées, pour arriver aujourd'hui à ce qui fait vivre la famille, ce qui la met en mouvement : les relations.

Pour vivre, nous avons tous besoin d'être en relations aux autres.

Ma relation à l'autre, passe par la communication : la parole, le geste, le corps, l'expression des besoins, des ressentis, dans un mouvement réciproque.

De la façon dont nous allons nous y prendre pour nous dire et nous comprendre, nous pourrons nous rejoindre et nous accueillir à la fois, dans ce qui fait de nous un être unique et dans le respect de nos différences .

Alors, comment nous y prenons-nous dans la relation à nos proches ?

Chacun fait ce qu'il peut, nous apprenons chaque jour et cette journée parentalité est une belle occasion de réflexion et d'ouverture ! »

En première partie de matinée, Madame Année, vice-présidente du Conseil général, déléguée aux solidarités, puis Madame Martellière, directrice de la Caf 56, ont pris parole au nom du Comité de Pilotage du réseau Parentalité 56.

Rappelons qu'une volonté commune de soutenir la parentalité, rassemble les différentes institutions du département au sein du réseau parentalité 56 :

- *L'Etat représenté par la Direction départementale de la cohésion sociale*
- *La Caisse d'allocations familiales*
- *Le Conseil général du Morbihan*
- *La Mutualité Sociale Agricole des Portes de Bretagne.*

Les animatrices ont ensuite annoncé l'intervention d'Isabelle Filliozat, à l'appui d'un court dialogue chargé de leurs émotions du moment, venant ainsi illustrer la thématique du jour autour des relations.

Madame Isabelle FILLIOZAT, psychothérapeute, formatrice en relations humaines et communication, auteure de nombreux ouvrages, a lancé le débat en demandant au public de préparer en petits groupes, les questions qu'il souhaitait lui poser.

Ci-dessous, reprises in extenso, des questions posées et des réponses enregistrées de Mme Filliozat

Comment gérer les émotions d'un enfant, et notamment sa colère ?

Mais tout d'abord, savons-nous ce qu'est une émotion. Savons-nous distinguer une émotion d'une réaction de stress par exemple ou d'un sentiment ? Nous n'avons pas appris cela à l'école.

Peut-être, simplement, l'enfant exprime-t-il son inconfort. Si l'émotion est alors entendue par la maman, elle va pourvoir le rassurer. L'émotion a donc une fonction de communication.

Or, quand notre enfant communique avec nous par une émotion, nous parents, nous nous sentons alors comme envahis par toute une intensité intérieure émotionnelle.

Le langage des émotions est un langage universel.

Lorsqu'ils vivent un deuil, tous les humains éprouvent de la tristesse, lorsqu'il y a un danger, tous les humains ressentent de la peur, lorsqu'ils sont exclus d'un groupe, tous les humains éprouvent de la honte. Lorsque nous nous sentons à notre place, dans nos valeurs, lorsque nous accomplissons nos objectifs, nous éprouvons de la joie et dans l'intimité, nous éprouvons de l'amour.

Les émotions sont universelles.

Pourtant, il y a toutes sortes de situations où l'on peut avoir une réaction émotionnelle, par exemple, une grosse colère pour un gâteau cassé, ce n'est pas universel. Et, peut-être bien que, quand ce n'est pas universel, ce n'est pas une émotion.

Quand c'est une émotion, on saura toujours avoir la réponse appropriée.

Par contre, lorsque nous nous sentons énervés, très remués à l'intérieur, alors, vraisemblablement, ce que l'enfant a émis n'est pas une émotion. C'est une réaction émotionnelle, certes, mais une réaction parasite.

Exemple du croissant que vous proposez à l'enfant au goûter et il vous répond en montrant de la colère : « je voulais un pain au chocolat... ». Or, là, ce n'est pas de la colère.

Si sa réaction n'avait pas été motivée par le croissant, il aurait trouvé autre chose pour se manifester, en fait là, c'est juste une réaction de stress. Le stress, c'est l'effort d'adaptation de l'organisme.

Quand l'enfant part à l'école, souvent, il a fallu se dépêcher pour se préparer et son « réservoir d'adaptation » est presque vide. A l'école, il a traversé toutes sortes d'aventures qui ne lui ont pas forcément permis de remplir son réservoir, hormis les félicitations de la maîtresse par exemple...

Il a eu une longue journée, avec des contrariétés, il est alors simplement, à travers cette réaction par rapport au pain au chocolat, en train de nous dire son stress.

Toute la journée, il s'est contrôlé, et il attend sa « figure d'attachement » pour pouvoir lui exprimer, pour pouvoir « remplir son réservoir ».

Tout cela n'est pas conscient, bien-sûr. C'est le cerveau qui déclenche cela.

Dans la communication, c'est important de répondre au besoin de l'autre et non pas à la façon dont il a formulé les choses.

Quand il a compris que ce n'était pas de la colère, mais tout simplement un trop plein de stress, le parent peut commencer en premier par « mettre son masque à oxygène », pour lui-même, se dégager de ses tensions, avant de « le mettre ensuite à son enfant », en lui signifiant tout simplement qu'il comprend que sa journée a été difficile, de façon à lui remplir son « réservoir d'adaptation ».

Comment créer la confiance en évitant les extrêmes, copinage... ?

Créer de la confiance : il n'y a pas besoin de créer de la confiance. Nos enfants ont une extrême confiance en nous. Quelles que soient les circonstances, ils ont une immense confiance en leurs figures d'attachements. Alors plutôt que de créer la confiance, il vaut mieux être vigilant à ne pas la trahir. Toujours être attentif à se souvenir que notre enfant a confiance et que ce qu'il fait, n'est pas dirigé contre nous. Ce qu'il fait, est une tentative d'établir une communication.

Le copinage, on le construit quand on n'arrive pas à s'attacher.

Comment respecter les besoins et la liberté de nos enfants tout en respectant nos propres besoins et limites ?

Ça veut dire quoi : comment être en compétition avec nos enfants ? C'est étrange de mettre un parent et un enfant sur le même plan.

Quand nous avons un bébé dans le ventre, il n'est pas question de boire de l'alcool, même si nous en avons très envie, parce que nous savons que cela a un impact sur l'enfant.

Quand l'enfant est tout petit, il n'est pas question de partir trois semaines au ski, parce que nous savons que l'enfant a besoin de nous. Finalement, si nous écoutons nos véritables besoins, quel est le besoin d'une maman, le besoin d'un papa, lorsque son enfant est tout petit ? C'est en général d'être avec lui, à moins que le parent n'ait des difficultés d'attachement.

C'est vrai que pour soi-même, enfant, si on n'a pas reçu l'attachement dont on avait besoin, et bien il est parfois difficile d'être en lien avec son enfant et ne pas pouvoir entrer complètement dans le lien.

Souvent, on prend nos désirs pour des besoins.

Comment faire pour respecter les besoins de chacun ? En restant en contact avec les vrais besoins et libertés et non pas les désirs.

Le désir, c'est ma façon de répondre à un besoin.

Les besoins, c'est bien sûr les besoins biologiques, de base, mais aussi les besoins physiologiques tels que l'attachement et l'autonomie.

Plus je respecte les besoins physiologiques de mon enfant, plus je risque d'être en contact avec les miens. Et notre défi en tant que parent, c'est de trouver notre liberté, au-delà des impératifs sociaux. Savoir écouter son vrai besoin. Exemple d'une maman qui se sent « obligée » de partir une semaine en vacances avec son conjoint, alors que son bébé n'a que un mois . Mais, autour d'elle, on lui dit qu'il faut qu'elle pense à elle, que c'est normal qu'elle se retrouve en tant que femme... résultat, elle a passé sa semaine à penser à son bébé. Quel était donc son vrai besoin ?

Comment retrouver une communication malgré les outils multimédias dominants dans la vie quotidienne ?

Il n'est pas question bien-sûr d'être dans les extrêmes. Impossible de se priver aujourd'hui de ces outils de communication qui peuvent être extrêmement efficaces. Pour les adolescents, par exemple.

Vous faites un petit SMS, ils adorent. Un mot seulement, par exemple : « douche » . C'est miraculeux ! Un seul mot, surtout, un seul mot. Parce que nos enfants ne sont pas opposants. Ils ne cherchent pas à transgresser forcément. Juste, ils oublient. Ils sont bien plus fascinés par leurs jeux.

Un seul mot a ce pouvoir de rentrer dans son cerveau gauche (la zone du langage). Ça ne fait pas sens. Donc, il faut que ça passe dans le cerveau frontal pour qu'il y ait une analyse de la situation.

Et du coup, s'interrogeant, il prendra une décision : « je vais prendre ma douche ». Ne me croyez surtout pas, faites l'expérience.

Prenez un adolescent installé devant son écran, plongé dans un jeu vidéo. Si l'adulte s'adresse à lui en lui formulant une demande du type : « Tu as encore laissé la lumière de la cuisine allumée, s'il te plaît, veux-tu bien redescendre éteindre la cuisine ».

Il répond, « Oui, oui, maman » et continue sur son ordinateur. En fait, les mamans parlent beaucoup trop. Un seul mot suffit. Si je passe dans le couloir et je dis : « Lumière » , alors, aussi surprenant que cela paraisse, il quitte instantanément son ordinateur et descend éteindre la lumière. En fait, ça marche parce que ça fournit au cerveau la liberté dont il a besoin.

C'est là que nous rejoignons la question précédente sur besoin et liberté.

Il s'est responsabilisé par lui-même.

Si c'est moi qui lui donne un ordre, (même si j'y mets les formes), il se sent contrôlé, donc, il ne le fait pas. C'est paradoxal. Parce que pour communiquer, on pense qu'il faut tout expliquer à nos enfants.

Eh bien, pas du tout. Si on parle trop, ça aura l'effet contraire. Mais attention, au ton employé. On dit juste « Lumière ». C'est un rappel, pas un ordre.

Si dans la famille on est trop dans le contrôle, « fais ceci, fais cela, quelle note tu as eu à l'école... », c'est sûr que l'enfant va préférer aller sur son ordinateur (où il se sent puissant) alors que dans la famille, il se sent impuissant.

Quel est l'espace de liberté des parents : plutôt que de limiter le temps sur l'ordinateur, il vaut mieux augmenter le temps de faire ensemble, de vivre et de partager. On a vraiment besoin d'être ensemble. Tous les enfants du monde proposent d'aider aux tâches ménagères sauf si les parents donnent des ordres, manifestent des attentes.

Les enfants participeront, à condition que ce soit une participation et non pas une soumission. Important de prendre du temps pour faire ensemble, plus de moments de jeux : « et si on jouait à ranger la chambre », au lieu de « range ta chambre ».

Il est aussi important d'installer des rituels dans le vivre ensemble (quelque chose qui revient de manière régulière) : exemple, le poulet du dimanche midi, la sortie du dimanche... c'est quelque chose qui est sûr et qui va réunir toute la famille.

On a tous besoin de rituels. Et c'est ce qui plus tard, parce qu'on se souviendra de ce rituel, rassemblera la famille. Et ça, c'est un chouette moyen d'éviter que les écrans n'envahissent tout. On sait qu'un soir par semaine ou tel jour, on aura un moment qui sera vraiment consacré aux relations familiales.

Comment inviter l'enfant ou l'adolescent à exprimer ses émotions pour instaurer un dialogue ?

C'est peut-être d'abord d'arrêter de parler et de proposer un jeu à l'enfant parce que l'enfant va raconter ce qui se passe pour lui à travers ce jeu. Quand un enfant va chez le médecin pour un vaccin par exemple, que fera-t-il quand il rentrera à la maison : il va jouer à vous faire la pique qu'il a reçu. Ainsi, il va pouvoir s'en distancier.

Pour l'adolescent, quand il vous lance « tu m'as jamais aimé », qu'est-ce qui se passe ? On « encaisse ». Première erreur. Ne jamais encaisser. Ne pas prendre cela pour soi.

On « prend d'abord le masque à oxygène » puis on visualise que, ce qui sort de notre enfant, c'est un peu comme du poison qu'il avait dans son corps et qu'il a besoin de sortir de lui. Le déposer symboliquement dans un bol et comprendre que s'il m'envoie cela, c'est qu'il est « en train de me faire la pique qu'on vient de lui faire ».

Donc, il a subi quelque chose et il est en train de me le dire, parce que je suis la figure d'attachement. Il ne dirait pas ça à quelqu'un d'autre. Il ne peut dire ces choses assez violentes qu'à sa figure d'attachement.

*Autre exemple d'une petite fille de 4 ans qui disait, tous les soirs à sa mère : « T'es méchante maman ». En fait, la petite fille, elle était en train de faire la pique à sa maman et la maman, elle avait pas deviné qu'il s'agissait de **réparation**. Elle se sentait atteinte « mais pourtant je fais tout pour ma fille... ». Justement, parcequ'elle faisait tout pour sa fille et que du coup, elle était une figure d'attachement solide, sa fille se permettait, tous les soirs de lui dire « t'es méchante maman ».*

Elle le disait, après l'histoire, après le câlin, juste au moment de dormir. Juste au moment où l'attachement était le plus fort.

En prenant contact avec l'école, la maman a découvert qu'il y avait un petit garçon qui embêtait sa fille tous les jours et que la maîtresse, souvent disait à ce petit garçon « tu es méchant ». L'enfant ne comprenait pas vraiment ce que cela voulait dire. Elle avait juste ce « méchant » à l'intérieur d'elle. La maîtresse disait « t'es méchant. »

Le petit garçon lui disait à elle « t'es méchante » et il la tapait. La petite fille ne comprenait pas tout ce qui se passait, et elle disait à sa maman, juste « t'es méchante ». C'était sa façon de chercher de l'aide. L'enfant est en train de montrer ce qui lui est arrivé de manière à ce que nous puissions l'aider.

Comment en tant que tierce personne (parent, ou amis) de la famille peut-on intervenir en cas d'affrontement avec un de ses enfants ?

Ça c'est complexe. Déjà notre simple présence va faire diminuer la violence, mais à condition que notre présence soit non jugeante.

Le parent n'est jamais un mauvais parent. Le parent fait ce qu'il fait, parce qu'il n'a pas d'autre option à ce moment là. Même s'il s'enferme dans des théorisations du style « je le punis pour son bien », il n'y croit pas. Il y croit dans une partie de son cerveau, mais au fond de son cœur, il n'y croit pas. Simplement, il n'arrive pas à faire autrement. Plus je vais juger le parent, plus il va s'enfermer dans la posture défensive. Donc, si je veux intervenir dans une famille parce que je vois se dérouler sous mes yeux, quelque chose qui n'est pas juste, pour l'enfant, ou pour le parent, je commence par utiliser le masque à oxygène, pour effacer le jugement qui est en moi, afin de laisser place à la compassion qui est en moi. Alors, je vais m'adresser à celui qui a besoin d'aide, c'est à dire, le parent.

Mais je vais commencer par soutenir l'enfant par mon regard. Puis proposer, avec empathie de l'aide au parent, mais sans jugement.

Quels sont le rôle et la place du professionnel dans la relation parent / enfant, en particulier quand celle-ci est difficile ?

Le professionnel c'est quelqu'un qui est investi d'un savoir. Pourtant son rôle c'est de se positionner à égalité : je suis une ressource, mais je ne suis pas un « sachant ».

Celui qui sait le mieux ce qui est bon pour la relation, c'est toujours le parent. Par contre, en tant que professionnel, on peut aider le parent à exprimer ce qu'il ressent à l'intérieur de lui, on peut diminuer le stress en donnant des informations.

Par exemple, quand le parent vient chercher son enfant à la crèche et que l'enfant fuit le parent, on peut expliquer que souvent, comme l'enfant est très attaché à sa maman, il lui en veut un peu de l'avoir laissé à la crèche toute la journée. Et que c'est important qu'elle aille un peu jouer avec lui pour retisser le lien. A ce moment là, ça libère l'enfant, qui se sent entendu et alors, il peut partir.

On peut décrire ce que l'enfant a fait dans la journée, mais s'abstenir de dire « elle a été délicieuse toute la journée », car il y a de fortes probabilités pour que dès la sortie, l'enfant se montre alors désagréable. Il est préférable de décrire, mais sans jugement : « elle a fait tel et tel jeu. Probablement, elle va être un peu fatiguée ce soir ». Là du coup, la maman va être consciente qu'elle devra prendre en compte cette fatigue.

Comment donner la place à chacun des enfants dans une fratrie ?

Avoir sa place dans la famille, c'est se sentir impliqué, comme ayant un rôle dans la famille. On se sent investi d'un pouvoir, on se sent nourri et on se sent appartenir.

Si on invite l'enfant à participer aux tâches de la maison (exemple, la préparation du repas) même jeune, il va sentir qu'il compte pour les autres.

Impliquer l'enfant dans la vie de la famille, c'est un peu, pour le parent, lâcher de son pouvoir. Mais celui-ci peut se sentir alors valorisé autrement qu'en faisant seul toutes les tâches familiales.

Comment réagir à une crise émotionnelle (colère, rage, jette les jouets)?

Un enfant qui jette les jouets, est en train de décharger du stress. Ce n'est pas de la colère. Quand il est en colère, l'enfant vous regarde dans les yeux.

Dès que c'est disproportionné et que ça va un peu dans tous les sens (gestes, bras, jambes, tête), ça signifie qu'il est bousculé de l'intérieur par ses hormones, et c'est ce qui lui donne une charge physique importante et qui l'amène à gigotter dans tous les sens.

Dans ce cas, les limites ne servent strictement à rien. Ça n'est pas de la colère. Il a du stress, à l'intérieur de lui.

L'hormone qui va calmer le cortisol et la sécrétion d'adrénaline, c'est l'ocytocine. L'ocytocine, l'hormone de l'amour, l'hormone du contact, de la compassion. Il suffit de 20 secondes pour qu'elle soit déclenchée dans le corps de l'enfant si je le prends dans mes bras.

Pas toujours facile : Comment ça, il casse ses jouets, gesticule dans tous les sens et il faudrait que je lui fasse un câlin... ? en réagissant ainsi, c'est comme si on considérait que l'amour était une récompense. Mais non, l'amour c'est du carburant ! L'amour, c'est l'énergie d'adaptation dont l'enfant a besoin pour pouvoir faire face au stress.

Si l'enfant est petit, tout en le prenant dans mes bras, je vais lui dire, vas-y, crie fort, parce qu'il lui faut évacuer toute cette énergie de stress. S'il est plus grand, je vais lui permettre d'aller courir par exemple. Exemple, dans une classe de primaire, un enseignant possède un vélo d'appartement. Et quand un enfant se montre trop stressé, l'enseignant l'invite à faire du vélo.

L'enfant aime ça et ça le calme. L'expression du stress ressenti par l'enfant n'est pas un « mauvais comportement », c'est juste qu'il n'a pas appris à gérer suffisamment ses émotions. Il est envahi de quelque chose de trop fort pour lui. Donc soit, je lui fournis de l'ocytocine avec un câlin. Il ne veut pas de câlin sur le moment, on va faire un jeu de bagarre pour faire office de câlin. Et puis, mon simple regard, calme et aimant va aussi déclencher l'ocytocine. Ce peut être aussi, un chien qu'il pourra caresser, à l'école, « va t'occuper du cochon d'inde ou hamster...

Au bout de 20 secondes de caresses de l'animal, l'enfant commence à sentir que le stress diminue dans corps.

Seulement, on s'est construit cette idée que, quand un comportement est mauvais, on doit punir le comportement et que donner de l'amour, donner à l'enfant la possibilité d'aller toucher le cochon d'inde que tout le monde veut, donc lui donner quelque chose qui est une valorisation, alors même qu'il vient d'avoir un comportement inadapté, ça dépasse nos considérations...

Et oui, tout dépend de notre objectif. Désirons-nous enseigner ou bien désirons-nous avoir le pouvoir ? Si je veux avoir le pouvoir, je vais continuer à punir. Mais je n'enseigne pas.

Si je désire enseigner à un enfant, petit à petit à savoir calmer ses réactions de stress, j'ai plutôt intérêt à lui fournir ce dont il a besoin, de l'ocytocine. Le mouvement physique aussi, courir, bouger, pourquoi ? Parce que l'adrénaline a déclenché toute cette énergie dans son corps.

Cette énergie a vraiment besoin de sortir. Ceci dit, arrêtons de dire qu'un enfant se défoule. Il n'est pas question de se « défouler ». Bien sûr, je sors mon énergie, mais à chaque fois qu'un enfant court, bouge, il ne se défoule pas. Il se construit.

Courir, sauter, jouer, bouger dans son corps, c'est construire ses capacités cognitives. Quand un enfant court pendant 20 minutes, il résoudra mieux son exercice de math que s'il n'a pas couru. Le mouvement construit le cerveau. Surtout les mouvements bi-latéraux. Ça construit les capacités de gestion émotionnelle, ça construit les capacités cognitives.

Et la dernière chose qui aide à calmer le stress, quand l'enfant est dans une réaction exagérée, c'est la respiration. Evidemment, on ne va pas dire à l'enfant, sur le moment : « respire ! », ça ne marchera pas. Mais on peut enseigner, à un enfant une compétence, au fur et à mesure, à l'école, mais aussi à la maison. On enseigne à un moment où on n'est pas en crise.

Par exemple, on est là au volant de la voiture et on s'énerve sur l'automobiliste de devant. On exprime, « oh qu'est-ce qu'il m'énerve celui là, devant moi, qu'est-ce qu'il m'énerve. Bon, je vais respirer.

Et je prends plusieurs grandes respirations. Si je me sens encore énervée, je recommence. Ça y est, je me sens mieux maintenant. Et comme ça, on donne l'information à l'enfant qui est témoin et qui nous entend, de « comment on fait ». Nos enfants nous regardent, ils nous imitent. Et donc, si nous-mêmes, nous nous énervons et partons dans des grandes crises à chaque fois qu'il se passe quelque chose, eh bien, ils ont ce modèle là ! Donc, « masque à oxygène » sur nous.

Je montre à un enfant, puis je lui enseigne. Alors, je te propose un jeu. On peut prendre des pailles, les enfants adorent les pailles. On souffle dans la paille. On peut aussi prendre un mouchoir en papier et on souffle pour s'envoyer le mouchoir de l'un à l'autre, pour apprendre à souffler. Souffler aide à diminuer le stress. Ensuite, quand l'enfant sait bien souffler, je lui apprend la respiration ventrale. Car en réalité, on dit respirer, mais en fait c'est avant tout expirer. Et ensuite, on peut jouer. « oh le lapin était très énervé envers le renard et, ouf, il souffle ».

Ainsi, petit à petit, ça rentre dans l'idée de l'enfant que, quand on est énervé, on souffle. Ensuite, on entraîne l'enfant. Allez, là on joue, à ce que tu serais très énervé. Et là, tu souffles. Et ainsi, à un moment où on le voit s'énerver, en passant on lui dit, « souffle ! ». et ce qui est extraordinaire, c'est quand vous entendez votre enfant de 4 / 5 ans dire à son copain : « ah, tu es énervé, il faut que tu souffles ».

Comment amener l'enfant à coopérer à un cadre, sans qu'il se sente bafoué dans ses besoins et sans que l'adulte ne se sente laissé ?

Là encore on entend la compétition... C'est dur hein, de lâcher la compétition entre parents/enfants. Mais la coopération, c'est quelque chose d'important. Et c'est important de savoir que, de manière générale, nos enfants adorent coopérer. S'ils ne coopèrent pas, c'est parce que nous avons donné un ordre et nous avons bloqué leur instinct de coopération.

Les enfants sont naturellement empathiques et désireux d'aider. L'envie d'aider, de participer, de coopérer, elle est inscrite en nous, en tant qu'humain. Aujourd'hui, toutes les études vont dans ce sens là.

C'est faux de dire que l'humain est naturellement violent, méchant, égocentrique... même tout petit, l'enfant est dans un désir de coopérer.

Personne ne supporte les ordres. Nous sommes humains, nous avons un cerveau pré-frontal et dès 18 mois, nous avons besoin de l'utiliser, sinon, nous nous sentons objet.

Nous avons absolument besoin de nous sentir utile, de sentir que nous existons.

Coopérer, quelque fois dans notre esprit de parent, c'est obéir et se soumettre. Nous disons coopérer pour faire joli, mais dans le quotidien, ce qui nous plairait plutôt, c'est que les enfants se soumettent, qu'ils obéissent. Même si on aime pas le mot...

Oui, mais chaque fois qu'un enfant obéit, qu'il se soumet, il apprend l'obéissance et la soumission.

Et à l'adolescence, il va se soumettre aux nouvelles figures d'attachement qu'il va rencontrer : ses pairs.

Et du coup, il va avoir beaucoup plus de mal à dire « non » à la drogue, à dire « non » à monter sur la moto. Il va avoir du mal à s'opposer à ses pairs. Et des études ont montré que plus un enfant a pu négocier avec ses parents, a pu s'opposer avec ses parents et que ses parents l'ont écouté, plus il devient apte, quand il est adolescent à pouvoir communiquer, s'affirmer face à ses pairs, sans entrer dans la soumission.

Si nous enseignons la soumission, eh bien nous enseignons la soumission. Il faut être conscient de ça. Si je veux que mon enfant soit capable de dire « non », de dire « stop », de sentir ce qui est juste pour lui, c'est important qu'il puisse « se » dire .

Et du coup, on se dit, « alors, je lui laisse tout faire et je fais tout à la maison ? » . Non. Coopérer, mais vraiment coopérer. Avoir le sentiment qu'on peut faire des choses ensemble. On fait les choses ensemble, parce que c'est chouette de vivre ensemble et non pas parce que ce sont des tâches importantes.

Dans notre idée, coopérer, c'est faire ce que nous demandons, donc « tu t'habilles ». On peut pas coopérer là, je donne un ordre. Quand un enfant a 5/7 ans, il ne va pas s'habiller, au complet, il va commencer par le slip, puis son esprit se portera vers autre chose... c'est au parent de lui rappeler, « chaussettes, puis polo... la deuxième chaussette... » .

Si un enfant refuse vraiment toute coopération, c'est qu'il est en train de me dire quelque chose.

Il est en train de me dire, papa, mama, quelque chose occupe beaucoup trop mon cerveau en ce moment pour que je puisse faire ce que tu me demandes de faire, pour que je puisse coopérer, pour que je puisse être dans la famille. Là, je suis tellement sous stress, que je ne peux rien faire.

Donc si je constate que mon enfant ne coopère pas, j'augmente la qualité du contact que j'ai avec lui.

Je remplis son réservoir. Je prends du temps. Je lui donne plus de temps, plus d'attention, parce que peut-être que son problème c'est juste un manque d'attention, ou peut être que son problème est ailleurs. Mais, il a besoin de carburant pour pouvoir me parler ensuite de son problème.

Tout enfant est porté à coopérer. Bon, sauf un adolescent bien-sûr.

Un adolescent, s'il coopère avec sa famille, il est réduit au statut de petit enfant.

Or, nous voulons l'aider à ce qu'il grandisse.

Donc, c'est extrêmement important, durant l'adolescence de permettre à un enfant de ne pas coopérer.

Comment rentrer en relation avec un adolescent qui ne semble pas écouter ?

Justement. D'abord, un adolescent n'existe pas, il y a toutes sortes d'adolescents. Chacun a son tempérament. Ça n'empêche que, tous les jeunes du monde passent par cette période où 70 % de leur cerveau va être remanié. Pour les garçons, il y a cet afflux de testostérone, qui va inhiber les zones du langage. Et oui, un adolescent n'a pas forcément besoin de parler. Il le fera, s'il en éprouve le besoin, au moment où il se sentira en sécurité et non jugé. Importance, dans cette période, que le parent écoute. C'est dur de voir notre enfant se construire en dehors de nous.

En réalité, les adolescents ont tout autant besoin de nous, mais pas de la même manière. Autant le petit enfant a besoin qu'on le prenne dans les bras, autant l'adolescent lui, a juste besoin de savoir que sa place est toujours là, sur le porte avion.

Il a besoin de sa base de sécurité, ce qui lui permet de venir se recharger quand il a besoin. Mais quand on est adolescent, on a besoin d'aller de plus en plus loin pour trouver son propre pouvoir.

Isabelle Filliozat attire l'attention du public en montrant à la salle, un grand rond de couleur bleue, elle dit : « je voulais vous montrer ce joli triangle rose... », suscitant les éclats de rire du public.

Qu'y a-t-il ? C'est un rond bleu ? Ah, je sais tout de même ce qu'est un triangle, avec trois côtés...

Le problème dans la relation, avec nos enfants, avec notre conjoint est que, lorsque une personne dit « je vois un triangle rose », l'autre souvent dit, moi je vois un rond bleu.

Et on se dispute, et on veut avoir raison. Rarement, on a l'attitude de respecter.

On a trop souvent une attitude d'intolérance. « tu penses ça, n'empêche, moi, je pense ça. ».

Je suis personnellement pour une tolérance zéro. La tolérance, c'est une façon d'être au dessus. Mais du coup, on n'est pas dans la relation. Je préfère le respect.

Respect, ça vient de « regarder avec admiration ».

Si vous me respectez, je peux vous montrer ce que je vois. Et en vous montrant ma perception des choses, je découvre que vous, vous voyez un rond bleu. Et du coup, on est devenus tous les deux, un peu plus intelligents.

.....

Communiquer, ce n'est pas parler. Communiquer, par le regard, les gestes, le jeu, le temps passé ensemble.

L'attachement c'est la réactivité au regard, c'est l'échange qui se construit entre le parent et l'enfant.

Et voilà, communiquer, communiquer avec un enfant, ce n'est pas parler de ceci ou cela, c'est lui communiquer notre amour inconditionnel. Et un amour inconditionnel, c'est simplement lui faire percevoir : je suis là. Je suis là pour toi.

Je suis ton porte avion, tu peux venir te ressourcer quand tu en as besoin. J'ai une petite tour de contrôle sur mon porte avion.

Et en même temps, je te laisse aller où tu veux parce que c'est toi qui vois.

L'après-midi s'est poursuivi avec la Compagnie « Entrées de jeu » venu de Paris, qui a construit, tout spécialement pour cette journée, des saynètes sur la thématique.

Après une première représentation, la troupe a invité le public à se mettre en scène, dans le cadre du théâtre forum, pour proposer une autre façon de rejouer quatre situations :

- la peur des parents d'un adolescent en proie à des conduites addictives, avec accès de violence,
- l'arrivée d'un enfant handicapé dans une famille,
- l'enfance et les jeux vidéos,
- le conflit entre frères et sœurs à propos d'un parent âgé.

Les participants ont pris plaisir à monter sur scène pour tester leur créativité de parents, apportant rire, émotions, dynamisme en offrant de multiples façons de faire, toutes aussi riches.

Madame Isabelle Filliozat a repris parole pour un temps d'échange avec la salle, afin de faire le lien avec ses propos du matin.

Mr Coquin a clôturé cette journée en remerciant intervenants et participants, ainsi que l'ensemble des services et associations qui ont contribué de près ou de loin à la mise en œuvre et à la réussite de cette journée parentalité donnant rendez-vous à tous pour la prochaine édition !