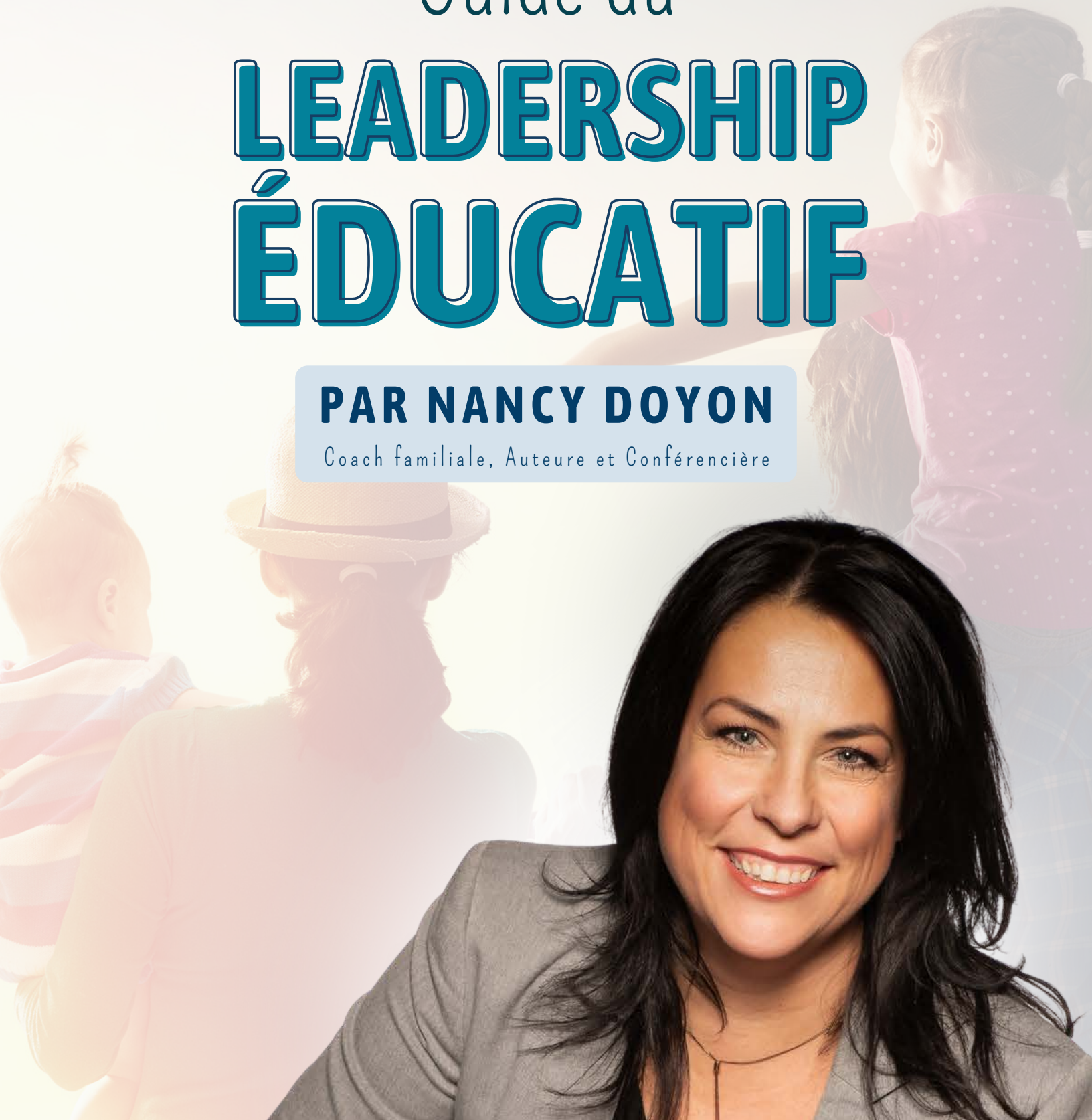


Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON

Coach familiale, Auteure et Conférencière





Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Être un bon leader, «un chef de meute » pour l'enfant

L'art de la discipline!....

Oui, c'est tout un art que de trouver le juste dosage dans l'application de règles et routines auprès de nos enfants, l'équilibre entre l'écoute et l'accueil et l'application de limites claires et fermes sans être rigides.

On observe partout des parents bien intentionnés, qui ont lu nombre d'ouvrages sur la discipline positive, et qui tentent de guider leurs enfants de la façon la plus douce possible. Ils sont à l'écoute de leurs enfants, évitent de les frustrer, leur donnent beaucoup d'attention, prennent le temps de bien expliquer leurs demandes et interdits, négocient, valorisent tous les bons comportements, distribuent des récompenses, mais ne reçoivent en retour que mépris et désobéissance de la part de leurs enfants. Ne devraient-ils pas se montrer plus sévères diront certains?

En effet comment peut-on espérer être traité avec respect si l'on se conduit en serviteur?

Comment espérer que nos enfants nous obéissent si, plusieurs fois par jour, nous leur renvoyons la perception que nous sommes à leur service?

Pourtant, notre cœur de parent ou d'intervenant nous dicte de prendre soin, de protéger et d'aimer l'enfant dans l'accueil et le respect. Par ailleurs, les études ont démontré que les styles d'intervention plus coercitifs et punitifs ont généralement tendance à faire augmenter la colère et le ressentiment chez l'enfant, le poussant ainsi souvent à s'opposer davantage voire à se rebeller. D'autres enfants, sous la tutelle d'un adulte trop autoritaire, auront tendance à se replier sur eux-mêmes, deviendront d'une docilité extrême et développeront stress, anxiété et faible estime de soi.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Mais que faire alors?

Que devrait-on conseiller aux parents?

Un encadrement ferme et conséquent ou une approche plus positive?

Comment amener les enfants à collaborer, à respecter les règles et consignes sans sacrifier la relation avec eux ni en faire de sages enfants serviles?

La réponse selon moi, se trouve dans la responsabilisation progressive de l'enfant, mais, à la base, dans l'établissement d'une saine hiérarchie familiale, et de leadership de l'adulte.

En effet, lors de mes conférences et formations, je fais souvent référence au concept de leadership parental puisque, selon moi, la qualité de l'encadrement des parents dépend non pas de leur autorité, mais plutôt du leadership dont ils font preuve au sein de leur famille. César Millan, un célèbre spécialiste du comportement canin, suggère souvent aux maîtres qui sont aux prises avec un animal difficile de développer davantage leur attitude de «*chef de meute*» de sorte que l'animal se sente sécurisé et accepte mieux de collaborer aux règles de son maître.

La responsabilisation de l'enfant s'effectue à travers un processus graduel au cours duquel il devra d'abord apprendre à respecter l'autorité de l'adulte pour ensuite, progressivement, apprendre à penser par lui-même, développer son jugement, puis finalement sa personnalité et son système de valeurs. Mais le tout-petit a d'abord besoin de pouvoir s'appuyer sur un adulte solide, sûr de lui et en qui il pourra avoir confiance; une sorte de chef de meute qui, grâce à un encadrement ferme et affectueux, saura tracer la voie à suivre.

«On ne compare pas les enfants aux chiens!»

penserez-vous peut-être.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS** Institut de
NANCY **COACHING FAMILIAL** 

Faisons alors le lien entre le leadership parental et l'attitude d'un bon chef d'entreprise. Quelles sont les qualités qui font d'un patron une personne qu'on a envie de suivre, qui nous amène à nous dépasser, qui nous motive au boulot?

Quelles sont les caractéristiques d'un bon leader?

C'est généralement un juste dosage entre, d'une part, la force de caractère, la capacité à exprimer clairement ses attentes, la prestance, le dynamisme et la détermination, et, d'autre part, la chaleur, l'accueil, l'empathie, le respect, la gentillesse et le réel intérêt qu'il aura envers ses employés. En entreprise, on parle souvent de la «force tranquille» du leader. Au sein de la famille, on peut qualifier cet équilibre de «fermeté bienveillante». La fameuse main de fer dans un gant de velours. Cet équilibre entre autorité et chaleur peut se développer plutôt aisément à condition d'accepter de poser sur soi un regard honnête et de s'entraîner un peu. À première vue, pensez-vous qu'il vous serait profitable de développer davantage votre affirmation de soi, votre chaleur ou même la souplesse de l'équilibre entre les deux? Si c'est le cas, nul besoin de culpabiliser. Prenez simplement conscience de vos forces et soyez-en satisfait.

Maintenant, imaginez que vous êtes récemment engagé dans une entreprise gérée par deux associés. Vous êtes novice à ce poste, vous désirez bien faire et êtes un peu stressé puisque vous avez envie de satisfaire vos nouveaux patrons. Vous avez besoin d'être formé pour exécuter la majorité des tâches qui sont totalement nouvelles pour vous. Au cours de votre apprentissage, vos patrons tentent de vous guider et de vous enseigner les bonnes manœuvres, mais ne sont pas très clairs, changent régulièrement leurs attentes et se contredisent sans arrêt. Bien qu'on ne vous ait pas clairement expliqué le travail, tous les jours, les critiques fusent et vous avez constamment l'impression de décevoir. Quoi que vous fassiez, l'un de vos patrons sera déçu et vous réprimandera.

Quelle sera alors votre motivation à bien accomplir votre travail?

Dans quel état d'esprit vous rendrez-vous au boulot chaque matin?



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Ne serez-vous pas tenté de démissionner?

Ou encore, de bâcler votre travail?

Comment se portera votre estime personnelle?

Ne risquez-vous pas de vous sentir incompetent?

Vos enfants sont présentement «en formation», ils apprennent à devenir des humains autonomes, responsables et respectueux. Ils ont une liste interminable de détails à intégrer afin de satisfaire les adultes qui les entourent et de bien «faire leur travail d'enfant». Or, si leurs patrons, c'est-à-dire les adultes en autorité, se contredisent sans cesse quant à leurs attentes, la situation risque fort de miner leur confiance en soi et leur motivation à adopter une bonne conduite. Ils risquent de se demander continuellement auquel des deux parents ils doivent obéir et de sentir que personne n'a vraiment la compétence de mener «l'entreprise familiale». On comprend donc que, bien qu'une certaine marge de différence dans les méthodes éducatives puisse être tolérée par l'enfant, la cohésion parentale est essentielle au développement de sa sécurité affective.

Qu'est-ce qu'un bon parent? Comment bien intervenir?

ÇA DÉPEND!

Se rebrancher sur l'observation et son intuition

Partant de la prémisse qu'un enfant « bien élevé » devrait être heureux et bien se comporter, nombre de spécialistes sont à la recherche de la recette idéale à proposer aux parents. Il doit bien exister un modèle familial exemplaire, une méthode qui aurait fait ses preuves et qui garantirait des liens familiaux harmonieux et durables.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

**PARENTS
LEADERS** **SOS**
NANCY Institut de
COACHING
FAMILIAL

Lorsqu'ils se retrouvent devant le parent en quête d'idéal et de recettes infaillibles, beaucoup d'entre eux tombent vite dans le piège des petits trucs, des stratégies d'intervention universelles et des « il faut », « il ne faut pas » ainsi que des « toujours » et des « jamais ».

« Il faut TOUJOURS avoir des routines claires et les suivre avec rigueur! » prônent, par exemple, bien des spécialistes. On suggère à tous les parents de se procurer des tableaux et d'y afficher des pictogrammes représentant les étapes et tâches de la journée, de prendre tous les repas à la même heure, de faire les devoirs au même endroit, soir après soir, et de ne pas déroger à l'heure habituelle du coucher. Plusieurs parents retiennent alors que la stabilité est ESSENTIELLE pour les enfants et que tout écart risque de mettre en danger l'équilibre de fiston.

Mais qu'en est-il de l'enfant qui n'a pas besoin d'un cadre rigide et qui fonctionne très bien dans un environnement souple? Qu'advient-il de ces familles qui ont des horaires variables et qui n'arrivent simplement pas à maintenir une routine stable? Et ces autres jeunes qui ont déjà une personnalité rigide et pour qui un rituel constant risque fort de déclencher une crise d'angoisse le jour où l'on ne pourra leur servir leur repas à l'heure prévue? **ÇA DÉPEND!**

On entend aussi le conseil suivant : « Il ne faut JAMAIS manger devant la télé sous peine de voir les relations familiales s'effriter et l'obésité s'installer chez nos petits. » Mais si les enfants ne cessent de se chamailler à table, si maman n'arrive pas à s'empêcher de surveiller ce que chacun mange et que le climat devient tendu chaque soir, ne vaudrait-il pas mieux tous s'asseoir devant l'écran pour regarder une émission humoristique et manger tranquillement en paix? Et si l'on ne fait pas cela tous les soirs, mais à l'occasion, est-ce vraiment si grave? Cela dépend de l'enfant, de la famille et d'une foule d'autres facteurs.

« On ne doit jamais crier ou hausser le ton lorsqu'on parle à nos enfants » disent aussi certains spécialistes. On pourrait traumatiser l'enfant qui risque d'en garder des séquelles toute sa vie. Le pauvre parent, qui a perdu patience quelquefois, se



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

sent alors horriblement coupable. De plus, cet aveu de culpabilité non verbal du parent peut parfois entraîner encore davantage d'amertume chez l'enfant.
« Puisque papa semble se sentir TELLLLLLEMENT coupable d'avoir crié, puisque maman semble catastrophée, ce doit être ÉPOUVANTABLE. »

Combien d'entre nous ont vu un jour ou l'autre un de leurs parents sortir de ses gonds et, plutôt que d'en être traumatisé, ont alors pu comprendre de façon plus claire la limite. Encore une fois, cela dépend soit du contexte dans lequel le parent a crié (si le parent lève le ton à la suite d'une impolitesse grave ou de la maladresse du bambin qui a renversé son verre de lait), soit de la fréquence et de l'intensité des explosions parentales et, surtout, de leur pertinence. Les enfants savent d'instinct quand ils ont vraiment dépassé les bornes ou quand ce sont leurs parents qui exagèrent dans l'expression de leur désaccord.

Devrait-on dormir avec les bébés?

Les laisser pleurer quelques minutes?

Leur donner à boire la nuit?

Ça dépend!

Devrait-on retirer l'enfant en crise dans sa chambre ou dans un endroit neutre?

Devrait-on consoler un enfant qui hurle ou l'ignorer?

Ça dépend!

Doit-on s'inquiéter de la petite qui refuse de manger?

De l'ado parce qu'on a trouvé de la drogue?

Du bébé qui a du mal à se séparer de ses parents?

Ça dépend!



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

À force de vouloir guider efficacement les parents, de vouloir leur donner des « petits trucs » simples et de leur enseigner des philosophies d'intervention compliquées et difficiles à appliquer par des humains, on en est venu à culpabiliser les parents qui n'entrent pas dans le moule du :

bon-parent-affectueux-mais-pas-trop-qui-ne-laisse-pas-ses-enfants-devenir-des-enfants-roi-mais-qui-ne-crie-et-ne-punit-jamais!

Comme s'il fallait être une sorte de « maman de Caillou » qui aurait toujours la bonne réplique et qui saurait toujours doser son intervention en tenant compte des douze livres qu'elle a lus et qui se contredisent parfois.

En plus de se sentir coupables, nombre de parents ont « désappris » à se faire confiance et à réfléchir, tout simplement. Plutôt que d'observer leur bambin et de se demander quelle intervention conviendrait le mieux à sa personnalité et au contexte, ils cherchent intensément dans leurs livres LA solution à mettre en application en pareil cas. « *Quand un enfant refuse de manger, qu'est-ce qu'on fait déjà? La technique no 18 du docteur Untel ou la méthode no 4 de la nutritionniste machin?* » Ils deviennent vite stressés et dramatisent parfois les conséquences d'une éventuelle erreur de leur part.

En vérité, nos parents ne savaient pas tous ces trucs, ils n'écoutaient pas d'émissions leur indiquant des marches à suivre et n'amenaient pas leurs enfants chez le spécialiste au moindre signe de « non-conformité ». Ils réfléchissaient (enfin, plusieurs d'entre eux), tentaient de s'adapter au tempérament de chacun et ne s'inquiétaient pas pour tout et pour rien.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Ainsi, avec les meilleures intentions, les intervenants ont multiplié les conseils, les outils et les mises en garde aux parents afin de les guider et en faire de meilleurs parents. Résultat : nombre d'entre eux ont cessé de se faire confiance, sont devenus stressés et dépendants des conseils extérieurs. Ils ont cessé d'avoir recours à leur « gros bon sens ».

Éloge de l'imperfection parentale

Et si on commençait par arrêter de s'en faire! Peut-être pourrait-on se rappeler qu'on a bien 18 ou 20 ans pour élever notre enfant et que, même si celui-ci a eu les meilleurs parents, le jeune adulte aura encore sûrement quelques « bibittes » dont il devra se débarrasser. Sortons de tous ces carcans de l'intervention parfaite et recommençons à vivre avec nos enfants, à prendre du temps pour les observer et adapter notre intervention à leur personnalité, leurs besoins, leur âge et nos besoins. Ralentissons le pas et cessons de courir pour obtenir la médaille du parfait parent. Profitons simplement du paysage et cessons de penser que les enfants sont de pauvres créatures fragiles qui ne survivront pas à nos défauts de parents. Il n'y a pas d'erreurs, il n'y a que des apprentissages disent plusieurs auteurs d'ouvrages en coaching.

La perfection parentale se trouve peut-être finalement dans... l'imperfection des parents?

En effet, quand un parent n'est pas disponible pour consoler l'enfant en pleurs, il permet au bambin d'apprendre à se consoler lui-même; quand il hausse le ton ou manifeste son impatience puis s'excuse de s'être emporté, il permet à son petit de constater que, même lorsque les autres se mettent en colère contre lui, il ne risque pas d'être rejeté et qu'on peut faire des erreurs puis présenter des excuses.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

D'autre part, on peut aussi penser que les erreurs de l'enfant sont de formidables occasions de lui d'apprendre à faire des choix et à les assumer. Le tout-petit qui refuse de manger aura faim dans quelques minutes et développera ainsi un meilleur jugement de ses signaux de satiété; celui qui se querelle avec son frère expérimente la résolution de conflits et peut ainsi tester, à l'intérieur du laboratoire familial, toute une gamme de stratégies pour ensuite choisir les plus efficaces et les réutiliser dans la cour d'école. L'enfant qui fait une scène au centre commercial (s'il n'obtient pas ce qu'il veut) apprend à faire face aux regards désapprobateurs et celui qui refuse de faire ses devoirs devra assumer les conséquences de son choix : les reproches de l'enseignante ou une retenue. Alors que celui qui se comporte toujours bien n'apprend qu'à obéir, non?

La pertinence de l'analyse pour éviter les « recettes toutes faites »

Je reçois régulièrement des courriels de parents qui me demandent simplement
« *Qu'est-ce qu'on fait avec un enfant qui refuse de manger aux repas?* »
ou

« *Comment réagir lorsque mon fils fait une crise à l'heure du coucher?* »

Je n'en sais rien!

Je pourrais envoyer aux parents toute une liste de trucs et conseils pertinents pour les repas, les crises et l'heure du coucher. Il y aurait suffisamment de matériel pour écrire des livres complets sur chacun des sujets. **Mais comment savoir quelle tactique sera vraiment efficace?** Ce n'est qu'à la lumière d'une analyse mieux documentée, en tenant compte du contexte, du tempérament de l'enfant, de celui de ses parents et des hypothèses soulevées relativement aux motivations qui se cachent derrière ses comportements, qu'on pourra dresser une liste de moyens qui aideront vraiment l'enfant. L'intervention la plus pertinente dans un cas pourrait causer une augmentation des comportements indésirables dans un autre.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Par exemple, retirer un enfant en crise dans sa chambre pourrait s'avérer un excellent moyen de lui enseigner à s'éloigner lorsqu'il est trop en colère et à se reposer un peu. Mais s'il s'agit d'un enfant au tempérament anxieux, celui-ci pourrait percevoir cette intervention comme une forme de coupure relationnelle et ainsi augmenter ses cris et ses pleurs. Avant de suggérer quelque intervention que ce soit, il est donc primordial d'approfondir l'analyse afin de tenter de cerner les motivations qui se cachent derrière les comportements indésirables de l'enfant.

À quels besoins répondent-ils?

Qu'exprime-t-il à travers ses gestes?

En quoi ses actions sont-elles payantes pour lui et quels sont les gains secondaires recherchés? [1]

L'intervention du choix, le meilleur des deux mondes

Et si la meilleure façon de responsabiliser les enfants se trouvait dans un juste dosage, entre les deux approches les plus souvent utilisées par les familles? Une sorte de juste milieu entre une approche disciplinaire et un parentage plus débonnaire. Une main de fer dans un gant de velours. Une approche conséquente, mais respectueuse de l'enfant, exempte de reproches et qui permet au jeune de faire des erreurs pourvu qu'il en assume le résultat. Une famille qui le laisse assumer des responsabilités propres à son âge sans tout faire pour lui, mais le fait de façon indulgente en acceptant qu'il ait besoin de temps pour devenir autonome. Laisser l'enfant assumer les conséquences de ses choix et savoir complimenter ses efforts et réussites, et ce dès son plus jeune âge. *« Lorsque les enfants maîtrisent les défis du quotidien, ils ont une bonne estime de soi, et ce particulièrement lorsque vous leur faites des compliments spécifiques sur les défis qu'ils ont su relever. » [2]*

[1] Doyon, Nancy. *Parent gros bon sens*, Éditions Midi-trente, 2010

[2] Tiré de : *L'attachement, un départ pour la vie*, Yvon Gauthier, Gilles Fortin, Gloria Jeliu, Éditions CHU Sainte-Justine, 2009, p.125



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Ainsi, le rôle du parent n'est pas de se faire obéir à tout prix de son enfant ni d'obtenir de lui des comportements exemplaires. Il ne doit pas chercher à le corriger ni à « casser » ses mauvaises habitudes, mais plutôt à le guider dans ses choix et à s'assurer qu'il en assume les conséquences. Ainsi, quand Maxime étire l'heure du coucher, le parent responsabilisant, pourrait, au lieu d'insister pour que celui-ci se mette au lit, plutôt que d'argumenter et menacer, simplement dire : *« Demain soir, tu devras reprendre chaque minute qui dépasse l'heure où tu dois te mettre au lit, donc te coucher plus tôt. Je crois que tu devrais accélérer, car, à mon avis, tu n'apprécieras pas ton choix demain soir »* et on laisse fiston expérimenter.

Le lendemain, le parent pourra lui rappeler son choix et même se montrer empathique si l'enfant est frustré. *« C'est certain que de se coucher 45 minutes plus tôt, ce n'est pas drôle. Mais tu savais ce qui t'attendait et je pense que tu as fait un mauvais choix. Ce soir, tu as encore un choix à faire. Tu assumes ta conséquence et ensuite c'est terminé ou tu étires encore le temps et tu devras encore te coucher plus tôt demain. »*

Pour l'enfant plus jeune, qui refuse de ranger ses jouets, l'adulte pourrait simplement attendre que celui-ci demande quelque chose, une collation par exemple, et lui dire agréablement : *« Bien sûr mon coco, tu auras une collation dès que tu auras rangé tes jouets. Non? Tu ne veux pas? D'accord, c'est TON CHOIX, mais tu devras attendre pour la collation. »*

Dans le même ordre d'idées, si l'adolescent passe trop de temps devant l'ordinateur et qu'il néglige ses tâches, on pourrait, plutôt que de l'abreuver de reproches concernant son manque de responsabilité, lui dire que l'ordinateur est un privilège qui demande une certaine maturité. Donc, chaque fois qu'on le verra devant l'écran alors qu'il n'a pas terminé ses tâches, il en sera privé pendant 24 heures. On l'aidera ensuite à s'entraîner à faire une liste claire de ses tâches et responsabilités et l'on acceptera qu'il puisse commettre des erreurs, mais aussi qu'il doive assumer les conséquences de ses choix. L'adulte évitera alors d'adopter



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

attitude condescendante et d'utiliser des paroles culpabilisantes comme : *« Tu vois qu'on ne peut pas te faire confiance! » « Tu es irresponsable, on doit toujours être derrière toi! »*. Il sera plutôt ferme et indulgent envers les gaffes de l'adolescent : *« Hum, tu as oublié de faire cette partie de tes tâches. C'est vraiment dommage. Je sais que tu ne l'as pas fait exprès, mais tu devras tout de même attendre à demain avant d'avoir accès à l'ordinateur. »*

Avouons que cette vision de l'éducation est bien moins contraignante et qu'elle risque de causer bien moins d'anxiété tant chez l'enfant que chez le parent, qui n'ont plus à être parfaits, ici et maintenant. Ceux-ci s'accompagnent plutôt dans un processus de responsabilisation et de développement mutuel. Les enfants font aussi grandir les adultes!

Il s'agit également d'une excellente façon de diminuer les comportements d'opposition chez l'enfant ainsi que les escalades de reproches et de mesures punitives. Bien entendu, plusieurs autres modèles d'intervention peuvent aussi être appliqués avec succès, mais l'objectif général ne devrait jamais être celui-ci : faire réaliser à l'enfant ses erreurs; en effet, il ne devrait pas avoir pour but de le culpabiliser ni de mettre l'accent sur ses comportements négatifs. Les objectifs poursuivis devraient toujours viser l'enseignement des valeurs, le soutien de l'enfant dans son développement, l'acceptation de ses erreurs et de la façon d'en assumer les conséquences, et ce, en ayant toujours à l'esprit le développement, l'épanouissement et non pas les regrets. **On n'encourage personne à grandir en lui rappelant tous les jours à quel point il est petit!**

Laisser l'enfant être lui-même, en mieux!

Il faut par ailleurs cesser de tenter de faire entrer les enfants dans un moule uniforme de l'enfant parfait. On pense souvent, à tort, que les enfants sont une sorte de pâte à modeler, qu'on peut les mouler à l'image des désirs parentaux. Si, plutôt que de demander sans arrêt aux enfants d'être différents de ce qu'ils sont, si au lieu de voir leurs comportements dérangeants comme des attitudes à éviter à



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

tout prix, on les voyait davantage comme une ressource qu'il faut simplement réorienter afin de faire émerger le meilleur d'eux-mêmes?

J'adore cette phrase d'Albert Einstein qui dit quelque chose du genre :

« Tout le monde est un génie, mais si on évalue les poissons à leur capacité de grimper dans les arbres, ils passeront leur vie à penser qu'ils sont stupides. »

Je me rappelle une rencontre scolaire à laquelle j'ai assisté à titre de coach familial. Mathieu est un jeune homme de sept ans particulièrement actif. L'an dernier, l'école a sonné l'alarme et demandé aux parents de faire évaluer leur garçon, car elle soupçonnait chez lui un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Toutefois, les tests se sont avérés négatifs. L'agitation de l'enfant n'était donc pas causée par un désordre neurologique. D'ailleurs, les parents disaient n'éprouver aucune difficulté avec lui à la maison alors qu'à l'école, il multipliait les bêtises et était très agité en classe. L'école insistait d'ailleurs pour que les parents paient afin de le faire réévaluer, persuadée qu'une médication aiderait le jeune à se concentrer sur ses travaux et à respecter les règles.

Comme les parents ont refusé, l'école a organisé une rencontre pour établir un plan d'intervention et l'on m'a confié le mandat d'aider la famille et l'école afin de rétablir la situation. Selon les objectifs de ce plan, on lui demandait dorénavant d'être sérieux en classe, de s'appliquer lorsqu'il travaillait et de respecter les règles. En cas de manquement, il ne pourrait plus participer aux récréations et aurait des retenues après l'école. On le menaçait aussi de lui faire faire des travaux scolaires lors des périodes d'éducation physique. L'école envisageait toutefois mettre en place un système de motivation lui permettant d'accumuler des points en échange d'un bon comportement. Ces points lui donneraient accès à certains privilèges, dont des périodes supplémentaires d'informatique. Ainsi, on demandait à cet enfant de changer complètement sa personnalité (joyeux, actif, drôle) et d'oublier tous les gains que lui procurait son comportement actuel (popularité, plaisir) pour devenir un enfant studieux et sage.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

S'il n'arrivait pas à devenir quelqu'un d'autre, on songeait à lui retirer les seules périodes où il pouvait être lui-même et l'on comptait le récompenser par des moyens qui ne l'intéressaient pas! Comme je m'opposais farouchement à de telles interventions, il a été convenu que j'irais à l'école et à la maison afin d'observer le jeune homme.

Ainsi, lorsqu'il est seul en classe ou quand tout le groupe est calme et concentré sur un travail, Mathieu est calme et détendu. Toutefois, dès qu'il est entouré d'autres jeunes ou qu'arrivent les moments de transition, il s'agite et cherche à attirer l'attention de ses pairs. Dès qu'il croise un regard, il tente de faire rire, il fait des grimaces, se tortille sur sa chaise, devient tendu et ricane. Il ne porte alors plus aucune attention à son travail ou aux explications de l'enseignante qui doit alors multiplier les interventions. À la récréation, il semble encore une fois tendu, préoccupé par l'effet qu'il produit sur les autres. Il parle fort, rit nerveusement, fait le clown, se jette par terre pour faire rire et accapare les autres.

Lorsque je l'ai rencontré par la suite à la maison, il avoue qu'il est particulièrement stressé lorsqu'il est en présence d'autres jeunes, qu'il a très peur du rejet. Il croit donc que le meilleur moyen d'être aimé de ses pairs est de les faire rire. Quelques mises en situation révéleront aussi que, si un ami l'ignore ou ne le regarde pas, Mathieu croit que celui-ci ne s'intéresse pas à lui et ne l'aime pas. Tellement préoccupé par son besoin d'être aimé et reconnu par son entourage, il éprouve alors une tension interne importante l'empêchant de se concentrer. C'est pour cette raison qu'il est prêt à risquer d'assumer des conséquences désagréables s'il fait rire ses amis.

Nous avons donc entrepris d'aider l'enfant à mieux cibler les bons moments pour avoir recours à l'humour tout en restant populaire auprès du groupe. Nous avons aussi dû travailler sur les perceptions de Mathieu. Bien que le sens de l'humour soit effectivement une habileté sociale appréciée, nous l'avons aidé à comprendre que d'autres facteurs peuvent faire de lui un ami intéressant à côtoyer. Comme il avait peur qu'on l'ignore s'il n'avait pas ce genre de comportement, on l'a convaincu



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

d'essayer d'être seulement en compagnie de ses amis sans chercher à monopoliser l'attention. De façon à mettre en pratique ces conseils, les parents ont invité régulièrement des amis à la maison et ont profité de l'occasion pour travailler les habiletés sociales de leur fils. En développant progressivement un sentiment de compétence sociale, Mathieu est devenu plus calme et serein lorsqu'il était en groupe.

Avec l'école, nous avons cherché des moyens lui permettant de mettre son leadership en valeur, mais de façon positive. Nous l'avons donc invité à animer des activités sportives aux récréations et nous l'avons aidé à trouver de nouvelles façons de dépenser son surplus d'énergie avant les moments où il devait être attentif. Ses parents l'ont inscrit dans une troupe de théâtre et ont cessé de lui reprocher d'être « tannant » pour valoriser son sens de l'humour et sa personnalité extravertie. Le jeune homme a progressivement cessé de se sentir indésirable, a finalement trouvé des zones de plaisir à l'école et, échappant à la spirale des reproches et des mesures punitives, a enfin développé de meilleures relations avec les adultes en autorité et développé le goût de collaborer.

Motiver son enfant à la réussite et bâtir sa résilience

Récemment, alors que je discutais leadership parental avec mon ami Sylvain Carufel, il m'a raconté une anecdote qui a largement inspiré ce chapitre. Lors d'un concours organisé par son école sous le thème de l'écologie, son fils, âgé de 9 ans, avait présenté un projet de jardins collectifs. Or, le projet a été refusé au profit de celui d'une camarade de classe. L'enfant est, évidemment, revenu de l'école fort déçu et son père, bienveillant, l'a accueilli et réconforté comme il se doit: « *Ouille! Tu es déçu n'est-ce pas? Je comprends.* » Sylvain, a essuyé bien des revers dans sa vie avant de réussir de façon spectaculaire grâce à son site Internet de croissance personnelle, « *La solution est en vous* », qui génère plus d'un million de visites par an. Il a bien vu qu'il tenait là une magnifique opportunité d'enseigner à son enfant comment on réussit dans la vie.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Aucun parent n'aime voir son enfant triste d'avoir essuyé un échec mais, plutôt que de lui chercher des parades ou de lui dire des phrases vides de sens, ce père a plutôt aidé son fils à tirer le positif de l'expérience: « *Wahou! Ça t'en a pris du courage pour aller présenter ton projet devant tout le monde! Tu dois être fier de toi non? Je suis impressionné par ton audace et par cette idée que je trouve fantastique.* » Il l'a ensuite encouragé à se préparer mieux la prochaine fois: « *L'an prochain, si tu veux, je pourrai t'aider à présenter à nouveau ton projet et nous pourrions faire une vidéo pour montrer les impacts d'un jardin collectif, qu'en penses-tu?* »

Situation banale direz-vous?

Pas tant que ça. C'est à travers ce type de petits gestes, fait tout au long de l'enfance, qu'on sème des graines de réussite chez nos enfants.

Nous espérons tous que nos enfants vivent du succès dans leur vie d'enfant, mais aussi dans leur future carrière, dans leurs amours ou dans les divers défis qu'ils choisiront de relever. Le succès goûte bon, il nourrit notre estime personnelle et nous apporte satisfaction et sentiment d'accomplissement. Mais, pour réussir, il faut être prêt à y mettre les efforts nécessaires, être motivé à se mettre en action avec rigueur et persévérance jusqu'à l'atteinte des objectifs qui nous tiennent à coeur mais aussi accepter de prendre le risque de ne pas y arriver, d'essuyer un échec et devoir se relever.

Comme parent ou comme adultes en autorité, comment peut-on alimenter la motivation des enfants qui nous entourent?

Comment peut-on leur insuffler le sens de l'effort et le goût de la réussite?

Et surtout, comment les accompagner quand ils essuient un revers?

La clé, fabuleusement mise en oeuvre par mon ami:

Faire confiance à l'enfant et le laisser expérimenter, tenter des choses même si c'est risqué. S'il fait face à l'échec, accueillir son émotion avec empathie et respect, sans minimiser, puis l'aider ensuite à en tirer le positif et, finalement, faire un pont vers l'avenir et ce qui pourrait être fait la prochaine fois.

Quelques éléments qui peuvent empêcher les enfants de réussir:

Malheureusement, avec les meilleures intentions du monde, bien des adultes sabotent inconsciemment la motivation et les chances de réussite de leur marmaille. Voici donc quelques gaffes courantes à tenter d'éviter:

1- La dévalorisation et les critiques répétées

Cherchant à bien éduquer leurs enfants, nombre de parents ont la fâcheuse habitude de relever chacune des erreurs de leur progéniture et d'insister un peu trop lourdement sur les comportements indésirables et leurs effets négatifs possibles:

« Tous les soirs il faut se bagarrer avec toi pour que tu fasses tes devoirs! J'en ai marre! Si tu continues comme ça tu vas redoubler ton année scolaire et devenir un raté! »

Or, je dis souvent que le plus grand drame des enfants, c'est qu'ils croient ce que les adultes disent d'eux! Si vous lui prédisez sans arrêt des échecs, pourquoi est-ce que l'enfant ferait l'effort de persévérer?

Il arrive aussi que pour pousser leur enfant à s'améliorer, certains parents soient atteints du « syndrome de la bête noire » :



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

« Oui tu as fait ton lit, mais regarde tes oreillers, ils sont tout de travers! Et tu n'as même pas rangé des vêtements! »

De cette façon, l'enfant comprend vite qu'il ne sert à rien de faire des efforts puisque, de toute façon, il décevra ses parents. Mais attention, tout de même, à ne pas verser dans l'excès inverse et louer l'enfant qui n'aurait fait une tâche qu'à moitié! Si je demande à mon fils de ranger la vaisselle et qu'il la range n'importe comment, je me dois tout de même d'intervenir afin qu'il exécute sa tâche adéquatement!

2- La sur-valorisation:

Bien que les critiques incessantes soient corrosives pour la motivation, l'inverse est tout aussi néfaste. En effet, dans tous les milieux, la mode est à la valorisation des bons comportements de l'enfant. Cette pratique est excellente afin que l'enfant développe une image positive de lui-même et une belle confiance en ses capacités.

Malheureusement, comme dans toute chose, l'excès pose problème et de nombreux adultes tombent dans le piège de louer à l'excès le moindre petit effort de l'enfant, tuant ainsi dans l'oeuf la persévérance, le sens de l'effort et l'envie de se dépasser. En effet, si l'entourage de l'enfant s'extasie devant un gribouillis fait à la va-vite, pourquoi diable l'enfant s'appliquerait-il à faire un dessin plus élaboré?

3- La sur-protection:

Puisque les médias nous renvoient tous les jours une impression que nous vivons dans un monde dangereux et puisque nous voulons à tout prix protéger nos enfants des blessures et des malheurs, nombre de parents tombent aussi dans l'excès de protection. Les nombreuses règles de sécurité dans les garderies et les écoles suivent aussi cette veine. Mais, en cherchant un peu trop à s'assurer de la sécurité de l'enfant, on lui renvoie parfois l'impression que le monde qui l'entoure



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

est dangereux et qu'il est préférable de ne prendre aucun risque. Par exemple, chaque fois que nous versons à l'enfant son verre de jus en disant:

« Maman va le faire sinon tu vas en mettre partout! »

nous lui disons en fait que nous n'avons pas confiance en ses capacités et qu'une gaffe de sa part serait catastrophique. Chaque fois que, lorsqu'il grimpe à un arbre, nous accourons en disant:

« Attention, tu vas tomber »

nous lui disons de ne prendre aucun risque. Or, justement, se dépasser et se fixer des objectifs suppose forcément une part d'audace.

4- Le manque de défi:

« Les défis rendent la vie intéressante. Les surmonter lui donne un sens »

- Les beaux proverbes. -

L'humain est ainsi fait : il se complaît vite dans la facilité et évite généralement de sortir de sa zone de confort. Les enfants n'échappent pas à la règle. Quand leur vie est trop facile et comporte peu d'occasions de réfléchir, chercher des solutions et se dépasser, leur cerveau a tendance à « s'encrasser » et ils deviennent de moins en moins créatifs, de moins en moins impliqués et de moins en moins énergiques. Placez un enfant de 6ème année dans une classe de 1ère et, rapidement, il deviendra plus lent que ses jeunes camarades pour terminer ses travaux. L'ennui le rendra apathique. Or, les adultes d'aujourd'hui ont la fâcheuse tendance à aplanir toutes les routes devant l'enfant et à en retirer tous les obstacles.

Charles a du mal à ouvrir sa boîte de casse-tête?

On se rue pour l'aider et, tant qu'à y être, on retourne tous les morceaux pour lui faciliter la vie.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Arianne est un peu fatiguée ce soir?

On fera ses tâches à sa place et on écrira à l'enseignante pour l'excuser de ne pas avoir fait ses devoirs.

Samuel a perdu son emploi?

On appelle son employeur pour le supplier de lui laisser une chance ou on lui trouve illico un nouveau boulot sans qu'il n'ait eu à lever le petit doigt.

On pense bien faire en agissant de la sorte, on croit prendre bien soin de nos enfants, mais, sans s'en rendre compte on tue à petit feu leur résilience, leur persévérance et leur capacité de résolution de problème.

5- Des échecs répétés

Bien qu'une vie trop facile soit mortelle pour la réussite, l'inverse est, encore une fois, tout aussi néfaste. La confiance en soi et en ses capacités se nourrit des réussites vécues par l'enfant.

Le processus est plutôt simple :

Plus je vis des réussites, plus je développe la croyance, puis la certitude, que je peux réussir de nouveau.

Plus je pense réussir, plus je suis motivé et plus je suis prêt à déployer les efforts pour atteindre mes buts.

Finalement, plus je persévère et mets de l'énergie, plus j'ai de chances de réussir.

C'est un cercle « vertueux. »

Malheureusement, la situation inverse est aussi vérifiable.

L'enfant qui cumule les échecs sans soutien en vient vite à ne plus faire d'efforts et, donc, à saboter ses chances d'atteindre ses objectifs. Alors que je travaillais dans une classe pour les enfants présentant des difficultés académiques, je m'étonnais de les entendre se vanter de n'avoir pas étudié leur examen de fin d'année alors qu'ils disaient tous rêver de retourner en classe régulière.

L'enseignant m'avait alors dit:

« Tu sais Nancy, l'échec est beaucoup moins douloureux quand on n'a pas vraiment essayé. »

Alors, comme dans toute chose, nous devrions chercher, pour nos enfants, le fameux équilibre. Trouver la juste part entre protéger sans surprotéger, soutenir sans faire à sa place, encourager sans trop en faire, le laisser surmonter des défis sans le laisser cumuler les échecs. Ouf! Pas simple tout ça non?

Que faire, alors pour nourrir la motivation, la persévérance et le goût de réussir?

Il existe des tonnes de stratégies afin d'aider nos cocos à développer les ressources qui leur permettront de goûter le plus souvent possible à la réussite. En voici quelques-uns qui me paraissent importants:

1- Nourrir l'estime de soi:

« Les succès ne frappent jamais au hasard : ceux qui réussissent, ceux qui gagnent sont d'abord des personnes qui ont cru en elles. »

– Dominique Glocheux –

La reconnaissance et la valorisation des bons coups de l'enfant sont, évidemment, d'excellentes façons de nourrir son estime personnelle mais, également, toutes les marques de confiance de l'adulte:

« Tiens, je te prête ma tablette, car je sais que tu y feras attention »

On améliorera aussi la perception qu'il aura de lui-même en discutant régulièrement avec lui et en écoutant réellement son point de vue ainsi qu'en



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

s'intéressant à ce qu'il fait, pense et à ses activités. Finalement, lui donner régulièrement des défis à sa mesure (ni trop faciles, ni trop durs) et le soutenir sans faire à sa place lui permettra aussi de cumuler des expériences de réussites.

2- Cultiver le sens de l'effort

La meilleure façon d'inculquer le sens de l'effort à un enfant ou un adolescent est simplement de... cesser de tout lui donner sans effort! Arrêtez de lui donner sans arrêt des « petites surprises » et de courir lui acheter les vêtements et gadgets à la mode.

Exigez que l'enfant contribue, à la hauteur de ses capacités, à obtenir ce qu'il veut. Cela peut commencer très tôt, à travers le quotidien:

« Tu veux une glace? Oui, mon chéri, mais j'aimerais que tu ranges ton jeu avant SVP. »

« Tu aimerais qu'on aille faire un tour de vélo? Excellente idée. Mais j'aurais besoin que tu m'aides à plier les vêtements pour que je puisse me dégager du temps. »

« Tu as besoin que je te prête la voiture ce soir pour aller faire un tour avec les copains? Pas de problème, mais j'aimerais que tu tondes le gazon en retour d'accord? »

3- Lui apprendre à réfléchir

La réussite, quelle qu'elle soit, commande également une certaine dose d'initiative et de capacité de réflexion. Pour aider l'enfant à développer cet aspect, cessez simplement d'être toujours derrière lui pour lui dire quoi faire, comment le faire et quand le faire! Ainsi, plutôt que de dire:

« Justin, vient t'asseoir à la table, c'est l'heure de tes devoirs. »



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

on pourra dire:

« *Quand comptes-tu faire tes travaux scolaires?* »

ou

« *Mon beau Justin, je vois que tu as allumé la télé... qu'est-ce qui cloche à ton avis?* »

4- Donnez-lui le droit à l'erreur

Les adultes ont la fâcheuse habitude de tenter de contrôler les enfants et les adolescents de sorte qu'ils se conduisent toujours bien, de menacer de catastrophes quand ils voient qu'ils empruntent le mauvais chemin et de dramatiser les erreurs de l'enfant pour qu'il ne recommence jamais.

« *Ne joue pas comme ça, tu vas briser ton camion! Non! J'ai dit non! Si tu continues, je vais te le confisquer! Bon! Et voilà! Tu l'as cassé! Bravo! Tu peux être fier de toi! Je ne t'en achèterai plus jamais puisque tu casses toujours tout! Tu ne fais jamais attention à rien!* »

Malheureusement, le jugement ne s'achète pas. L'enfant l'acquiert invariablement par l'expérience. C'est en faisant parfois des bêtises ET en les assumant qu'il apprendra progressivement à réfléchir avant d'agir, à prévoir les conséquences probables de ses actions. À trop chercher à contrôler les enfants, ou bien ils développent de la « surdité sélective », ou bien ils apprennent à ne plus se faire confiance, ou bien ils finissent par faire tout ce qui leur passe par la tête sans réfléchir et ils attendent que les adultes les contrôlent. Dans un cas comme dans l'autre, on nuit à la responsabilisation, aussi nécessaire à la réussite!

Il existe nombre d'autres façons de nourrir la réussite chez nos enfants, mais rappelons-nous que ce dont ils ont surtout besoin, c'est de notre indulgence, de notre appui inconditionnel, de notre confiance et de notre amour au quotidien. Il nous faut également laisser l'enfant se fixer ses propres objectifs et l'encourager à



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

se dépasser dans les sphères qui le passionnent lui. Car la réussite n'est jamais vraiment satisfaisante si elle ne servait qu'à plaire aux autres.

Les 5 principes de base de la fermeté bienveillante

On parle beaucoup, depuis quelques années, de discipline positive et de bienveillance en intervention. Or, bien que j'adore les concepts de base liés à ces approches, il m'arrive souvent de trouver qu'elles sont un peu irréalistes et manquent d'équilibre.

Ça manque nuance et de...

Ça dépend!

On propose souvent une approche unique, douce et agréable, qui est censée s'adapter à TOUS les enfants, en TOUTES CIRCONSTANCES.

Par exemple, une auteure bien connue propose aux parents d'un enfant en crise de colère de le prendre dans leurs bras et de lui donner un câlin. Or, il arrive effectivement qu'un geste affectueux soit tout ce dont l'enfant a besoin et que l'accueil du parent mette fin à la crise.

Mais pas toujours!

Et lorsqu'un enfant de 7 ou 8 ans s'oppose, nargue, insulte et frappe son parent, l'option câlin devient un non-sens. D'autres auteurs suggèrent de ne pas mettre de limites ou de règles aux enfants, de ne jamais les gronder ni appliquer de sanction lorsqu'ils ont des comportements indésirables.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Tous les enfants devraient comprendre les attentes de leur entourage et adopter de bons comportements simplement à partir des explications chaleureuses de leurs parents. Manifestement, ces auteurs n'ont jamais travaillé auprès d'enfants en problème de comportement ou encore simplement dotés d'un tempérament fort!

Selon moi, la bienveillance n'a aucun sens dans l'éducation des enfants sans la portion fermeté. Et la fermeté n'est pas plus éducative sans la bienveillance.

Pour moi, fermeté ET bienveillance sont indissociables afin de fournir un environnement sécurisant à l'enfant et de le guider à la fois vers l'épanouissement et le respect des autres.

Dans mon livre, PARENT GROS BON SENS, je parle de cinq principes de base qui sont essentiels à retenir et à appliquer lorsqu'il est question de l'éducation des enfants :

- le consensus entre les parents
- la clarté des règles et des attentes
- la constance
- l'adéquation des conséquences
- la valorisation

Voici donc un résumé de ces principes!



Principe #1 : LE CONSENSUS ENTRE LES PARENTS

Qu'on le veuille ou non, il est bien révolu le temps où maman prenait seule toutes les décisions concernant les enfants, alors que papa s'en tenait à la distribution des punitions. Fort heureusement, direz-vous. En effet, la présence paternelle apporte un enrichissement incalculable aux enfants. Personne ne souhaiterait revenir en arrière, mais... il y a un « *mais* ». Il faut maintenant arriver à s'entendre sur la marche à suivre et réaliser un réel travail d'équipe dans l'éducation des enfants. Ce n'est pas toujours une tâche aisée... Les parents sont tous deux issus de familles aux valeurs différentes et parfois contradictoires, ils apportent avec eux leurs croyances et leurs blessures et ils ont chacun leur tempérament. Il arrive donc qu'ils entendent les stratégies à adopter devant les comportements dérangeants de façon complètement différente, parfois même de manière totalement opposée.

Ainsi, votre conjoint et vous êtes deux personnes avec des valeurs, un tempérament et un passé différent. Il est normal que vous n'agissiez pas toujours de la même manière avec votre enfant ! C'est naturel, et votre enfant s'y habituera rapidement. Toutefois, pour qu'il se sente en sécurité et qu'il n'ait pas l'impression de devoir choisir lui-même lequel de ses deux parents a raison, il est essentiel que les règles et valeurs de base soient appliquées de façon semblable par les deux parents. Lorsque les parents sont séparés, le défi est encore plus grand, mais la constance demeure tout aussi importante.

Ne sabotez pas l'autorité de votre conjoint

Une fois que vous vous êtes entendus sur les règles de base, n'en dérogiez sous aucun prétexte. S'il arrive que vous soyez en désaccord avec une intervention de votre conjoint, abstenez-vous toujours de le lui dire (ou de le montrer !) devant l'enfant. Ne modifiez jamais une conséquence donnée par votre conjoint. Appuyez TOUTES ses décisions, même celles que vous jugez « douteuses ». Vaut mieux pour l'enfant qu'il ait une punition un peu trop sévère que de perdre la confiance qu'il a en votre jugement ou qu'il se sente responsable de vos querelles.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS SOS
LEADERS **NANCY** Institut de
COACHING FAMILIAL

Si papa et maman s'accusent l'un et l'autre de ne pas intervenir de la bonne façon, l'enfant risque de se demander qui est capable de l'élever! Le seul moment où il est nécessaire d'intervenir, c'est lorsque la situation risque de dégénérer et de conduire à des manifestations de violence physique ou verbale.

Laissez l'autre être lui-même et différent de soi

Votre conjoint n'a pas besoin de devenir votre clone... Vous pouvez adopter des styles d'autorité légèrement différents sans que cela soit nuisible pour votre enfant. Bien entendu, l'encadrement IDÉAL est une affaire d'équilibre. Trouver le bon dosage entre une autorité ferme et un soutien affectueux, respecter à la fois les besoins et les désirs de votre enfant, être à son écoute tout en étant capable de discuter avec lui sans devenir son ami, tout ceci relève de l'art du « juste milieu ». Mais vous êtes humain ! L'équilibre est difficile à atteindre. Ainsi, selon votre tempérament et l'éducation que vous avez reçue, vous développerez un style d'intervention qui vous est propre et qui risque de tendre vers l'un ou l'autre des pôles « *trop* » ou « *pas assez* ». Votre conjoint est un peu trop sévère, alors que vous ne l'êtes pas tout à fait assez ? Il joue beaucoup avec les enfants, alors que vous êtes un peu trop centré sur les tâches à accomplir? L'un de vous deux donne beaucoup d'attention et d'amour alors que l'autre se montre un peu trop froid et rationnel? Ces différences dans le style éducatif ne sont pas très graves! Les enfants s'adaptent et en retirent souvent des avantages, puisqu'ils développent la capacité de composer avec différentes personnalités.

En ce sens, même à l'écart des enfants, résistez à la tentation de remettre en doute toutes les décisions et interventions de votre conjoint. Il n'y a pas qu'une bonne façon de faire avec les enfants et sa manière est probablement tout aussi bonne que la vôtre. Éduquer un enfant est un travail d'équipe. Entendez-vous sur les « jeux de base », puis faites confiance à votre coéquipier pour le reste !



Guide du LEADERSHIP ÉDUCATIF

PAR NANCY DOYON,

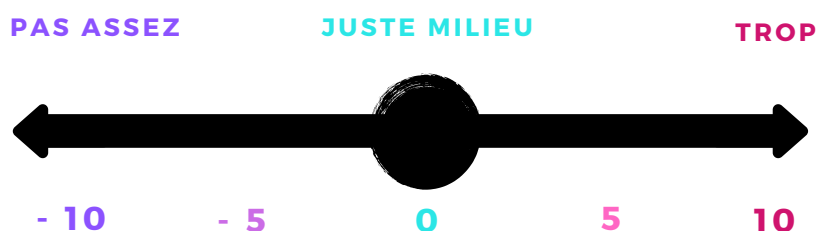
Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS** NANCY Institut de COACHING FAMILIAL

Toujours sur le thème de la constance et de la cohésion entre parents, voici un tableau conçu afin de vous aider à juger si vous devez intervenir ou non.

Les pôles « **trop** » (+10) et « **pas assez** » (-10) représentent les excès. Ainsi, on peut être trop ou pas assez sévère, trop ou pas assez affectueux, etc.

Par exemple, si je protège trop mes enfants, il se peut que je sois un peu trop (+4) ou beaucoup trop (+8) encline à les couvrir. Mon excès n'aura alors pas le même impact, ni la même gravité.



Avec votre conjoint, tentez d'évaluer où se situe chacun de vous par rapport aux qualités parentales suivantes :

	MAMAN	PAPA
AFFECTUEUX (câliner, dire des mots d'amour)		
FERME (dire non, instaurer et faire respecter les règles)		
CONSTANT (faire respecter les routines et les règles avec rigueur)		
JOUEUR (capacité à rire et à jouer avec les enfants)		
AUTORITAIRE (adopter un ton ferme lorsqu'on donne des consignes)		
APTE À LA COMMUNICATION (savoir écouter l'enfant et discuter avec lui)		
CAPABLE DE DONNER DES EXPLICATIONS (expliquer clairement les règles et les attentes)		
VALORISANT (souligner les bons coups de l'enfant)		
CONSÉQUENT (sévir lorsque c'est le moment, avec assurance et fermeté)		
ATTENTIONNÉ, DÉVOUÉ (consoler, aider, soigner)		
PROTECTEUR (s'assurer que l'enfant ne risque rien, mais sans le « couvrir » indûment).		



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

À la lumière de votre analyse, il apparaîtra très certainement qu'aucun d'entre vous n'est tout à fait au « *juste milieu* » dans toutes ses interventions et que des différences sont inévitables dans vos façons respectives d'agir auprès des enfants. Ces écarts, tant qu'ils ne sont pas très importants (0 à 5), n'auront aucun impact négatif sur l'enfant. Il ne sert donc à rien d'intervenir auprès de votre conjoint afin qu'il modifie ses pratiques.

Toutefois, lorsque votre « coéquipier » pose des gestes qui vont vraiment à l'encontre de vos valeurs (5 à 8 degrés d'écart), il peut être pertinent de revenir ensemble sur la situation après coup, avec calme et indulgence. (Vous jouez dans la même équipe, non ?)

Et si, un jour, l'un de vous deux perd la maîtrise de lui-même et va vraiment trop loin dans son intervention, l'autre a le devoir de s'interposer, non pas dans le but de blâmer ou de défaire l'intervention de l'autre, mais afin de prendre la relève ou de soutenir l'autre parent.

Par exemple, si la mère, à bout de nerfs, se met à hurler ou manifeste des signes d'agressivité, le père peut alors s'interposer afin de poursuivre l'intervention et permettre à sa conjointe d'aller prendre l'air. Il ne devra toutefois pas discréditer l'autorité de celle-ci, ni faire alliance avec l'enfant contre sa conjointe. Selon l'âge de l'enfant, il pourrait dire, par exemple :

« Ta mère est très fâchée. Elle est allée se calmer. Toi, tu vas à ta chambre et tu réfléchis de ton côté. Ton comportement n'est pas acceptable. »

Le retour sur la situation avec l'enfant pourra ensuite être fait « en équipe », avec les deux parents, et une discussion sera peut-être de mise, un peu plus tard, afin de s'entendre sur les mesures à adopter afin que ces excès ne se reproduisent plus.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Plusieurs éléments peuvent varier d'un parent à l'autre en ce qui concerne l'encadrement parental.

Voici quelques exemples :

- Avant d'aller au lit, papa me lit une histoire, alors que maman me berce pendant quelques minutes.
- Papa insiste sur les bonnes manières à table, alors que pour maman, ce n'est pas si important. Elle, ce qui l'agace, c'est quand Maxime et Julie se querellent et s'obstinent.
- Avec papa, je dois ranger mon jeu avant d'en prendre un autre; avec maman, je dois tout ranger avant le repas.
- Papa veut inculquer à ses enfants la valeur du travail, alors que maman tient à transmettre la tolérance. (Ces valeurs sont différentes, mais non contradictoires.)

Cependant, certains paramètres doivent absolument être semblables.

LES ROUTINES.

Comme les heures de repas et de coucher, le lieu et le moment où se font les devoirs, etc.

LES VALEURS ET LES RÈGLES DE BASE.

Par exemple, quel langage exigeons-nous ? Laissons-nous Alexandre jouer au Nintendo tant qu'il le veut ? Imposons-nous certaines tâches à Catherine ?

LA NATURE DES CONSÉQUENCES IMPOSÉES EN CAS DE BESOIN.

Par exemple, que faisons-nous lorsque Maxime fait une crise de colère ? Il va dans sa chambre cinq minutes ou il voit son comportement ignoré ? Quelle est la conséquence lorsque Julie frappe son frère ?

LES STRATÉGIES POUR MODIFIER UN COMPORTEMENT.

Par exemple, Julien dit des gros mots depuis quelque temps. Comment réagissons-nous à cela ?



Principe #2 : LA CLARTÉ DES RÈGLES ET DES ATTENTES

Impossible de s'attendre à ce que nos attentes soient respectées si elles ne sont pas d'abord définies avec clarté. Avec votre conjoint, et peut-être même avec les enfants (selon leur âge), précisez les trois ou quatre valeurs les plus importantes dans votre famille et établissez les règles qui en découlent. Sur une feuille ou un grand carton, inscrivez clairement quels sont les comportements souhaités et les comportements interdits. Indiquez également comment vous ferez respecter vos attentes et quelles sont les conséquences qui seront imposées en cas de nécessité.

De plus, lorsque vous établissez une règle ou donnez une consigne, assurez-vous qu'elle est bien comprise par votre enfant. Mettez-vous à sa hauteur, assurez-vous qu'il vous regarde, et dites-lui, dans une phrase courte, avec des mots simples et adaptés à son âge, ce que vous voulez qu'il fasse et ce qui est interdit. Adaptez votre langage à son niveau de compréhension. Faites-lui répéter la consigne et demandez-lui s'il la respectera.

À ÉVITER

Évitez les consignes vagues telles que :

- « Sois gentil »
- « Range ta chambre »
- « Calme- toi »
- « Mange bien »
- « Sois poli »
- « Ne cours pas partout »
- « Partage avec ton frère »

Ces formulations, trop abstraites, ne veulent souvent rien dire pour l'enfant.

À PRIVILÉGIER

Privilégiez les consignes qui font appel à des comportements plutôt qu'à des valeurs

- « Cesse de crier »
- « Ne lance pas d'objets »
- « Parle doucement »
- « Prête ton camion à ton frère »
- « Mange avec ta fourchette, pas avec tes doigts »
- « Dis merci »
- « Reste près de moi et tiens-moi la main ».



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Au besoin, décortiquez les actions à faire.

Plutôt que :

« Va faire le ménage de ta chambre »

dites plutôt :

« Mets tes vêtements dans le panier à linge. Bravo! Maintenant, mets tes livres sur l'étagère ».

Dites-lui plutôt ce qu'il PEUT faire.

« Au magasin, tu dois toujours me tenir la main pour ne pas te perdre. »

« Lorsque tu es en colère, tu ne dois pas lancer d'objets. Par contre, tu peux aller dans ta chambre et serrer ton toutou très fort dans tes bras pour t'aider à te calmer. »

« Chez tante Germaine, je ne veux pas que tu touches aux bibelots. Je veux que tu restes dans le salon où tu pourras écouter la télévision, jouer avec tes autos ou dessiner. »

Faites des mises en situation, au besoin, afin de l'aider à mieux comprendre et à intégrer ce que vous attendez de lui. Évitez de ne dire à votre enfant que ce que vous ne voulez pas qu'il fasse.

Par exemple :

« Au magasin, ne cours pas partout et ne touche à rien ».



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

À ÉVITER

- Évitez de donner des consignes à distance, lorsque votre enfant est absorbé dans un jeu ou écoute la télévision.
- Évitez de faire un long discours pour justifier la consigne ou la règle en espérant qu'il comprendra : « C'est l'heure de rentrer, Justin, tu vois, il commence à faire noir et il faut que tu te couches parce qu'il y a de l'école demain et tu seras fatigué si tu te couches trop tard. Il faut prendre ton bain aussi, parce que tu es tout sale... »

À PRIVILÉGIER

- Prenez le temps de vous déplacer jusqu'à lui, de vous placer à sa hauteur et de vous assurer qu'il vous regarde avant de parler. Vous pouvez aussi lui demander de venir vous voir pour lui parler.
- Limitez-vous à dix mots par consigne et choisissez des mots simples, qu'il connaît : « Justin! Dans cinq minutes, tu viens prendre ton bain! »

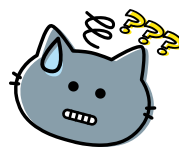
Répondez clairement et brièvement aux demandes.

Lorsque votre enfant formule une demande, répondez par un OUI ou un NON clair et ferme. Si vous ne savez pas quoi répondre, dites-lui que vous allez y réfléchir. Ainsi, vous ne laisserez pas de place à l'argumentation et contribuerez à son sentiment de sécurité. La négociation ne devrait être possible pour l'enfant qu'à partir de la préadolescence (9 ou 10 ans). Avant cet âge, l'enfant n'a pas ce qu'il faut pour assumer une telle responsabilité.

- Papa, est-ce que je peux aller jouer dehors?

- On mange bientôt, tu n'auras pas assez de temps, ce serait mieux si tu dessinais à la place, sinon je vais avoir de la difficulté à te le dire quand le souper sera prêt et je vais devoir sortir dehors, alors il faudrait que tu restes dans la cour si tu sors... Mais là, je trouve qu'il est un peu tard... As-tu fait tes devoirs ?

- euh... Papa, je peux sortir ou non ?





Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Il peut aussi être pertinent d'inscrire clairement les routines et les comportements attendus à chaque moment de la journée sur un tableau auquel l'enfant pourra se référer.

En voici un exemple :

MA ROUTINE DU MATIN! 

6h00 : Réveil

6h15 : Faire son lit

6h25 : S'habiller

6h45 : Manger

7h10 : Se brosser les dents 

7h15 : Se laver les mains

7h20 : Vérifier les effets de mon sac d'école

7h40 : Prendre l'autobus 32 



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

**PARENTS
LEADERS** **SOS**
NANCY Institut de
COACHING
FAMILIAL

Principe #3 : LA CONSTANCE

Avant de donner une consigne, d'énoncer une interdiction ou d'établir une règle, assurez-vous d'être déterminé à les faire appliquer jusqu'au bout, quoi qu'il arrive. Trop souvent, les parents donnent des consignes qu'ils abandonnent devant la résistance de leur enfant. Ils sapent ainsi leur crédibilité. L'enfant enregistre alors le message suivant : « NON ne veut pas nécessairement dire non. Si j'insiste suffisamment, il est possible que mon parent cède ». Il arrive aussi que des parents mettent des règles en place lorsqu'ils constatent des problèmes dans les comportements des enfants pour ensuite les laisser tomber progressivement lorsque les comportements s'améliorent. En règle générale, les mauvais comportements ne tarderont pas à revenir... Choisissez vos batailles ! Il est préférable de réduire le nombre de règles au minimum, mais d'être très rigoureux quant à leur respect.

À ÉVITER :

Dire trois fois à Vincent de venir ranger son manteau, puis le ranger soi-même alors qu'on voit qu'il fait semblant de ne pas entendre. Il a très bien entendu et il vient d'enregistrer sa victoire. Il risque fort de répéter la tactique à l'heure du repas et au dodo.

Dire non à Christine pour un biscuit avant le repas puis, comme elle insiste, se dire que dans le fond, le souper n'est pas prêt et que ça ne coupera pas son appétit, et le lui donner.

Prévoir des conséquences aux mauvais comportements, mais ensuite répéter, menacer et « donner une dernière chance » sans vraiment agir, parce qu'on n'a pas trop envie de faire face à la colère de l'enfant. Une telle attitude du parent engendre généralement de l'irrespect, voire du mépris chez l'enfant !

Instaurer une heure de coucher, mais avoir des « exceptions » trois fois par semaine...

Annoncer qu'il est défendu de sauter sur le canapé, mais laisser l'enfant le faire une journée parce qu'on est trop fatigué pour intervenir.



Principe #4 : L'ADÉQUATION DES CONSÉQUENCES

Ce n'est que vers l'adolescence que la plupart des enfants commencent à agir par principe et à avoir le sens des valeurs. (Ça ne les empêche pas nécessairement de désobéir, par contre...) D'ici là, tout naturellement, ils agissent par recherche du plaisir. Par exemple, un enfant de cinq ans qui refuse de prêter ses jouets n'est pas égoïste. C'est simplement qu'il ne voit pas d'avantage à partager. À vous de lui montrer (et non de lui expliquer).

D'autre part, lorsque votre enfant vous parle sur un ton bourru ou utilise des mots irrespectueux, les longues explications sur l'importance du respect et les raisons pour lesquelles il devrait vous parler gentiment n'auront que peu d'effet s'il obtient tout de même ce qu'il souhaite. Il n'apprendra le respect que si vous l'exigez et si ses comportements inadéquats sont suivis par des sanctions.

Agissez sans sévir

« Agir » ne signifie pas nécessairement punir. Prendre l'enfant par la main pour l'amener à la tâche demandée, l'installer à un jeu plus calme s'il est trop excité, le faire descendre du canapé quand il y saute ou l'éloigner d'une source de danger, sont des façons efficaces d'agir plutôt que de répéter.

Il est aussi possible de formuler des directives « conditionnelles » :

« Tu pourras écouter ton émission lorsque tu auras terminé de ranger tes blocs. »

« Après ton bain, tu pourras jouer avec ton camion. »

« Tu pourras aller dehors avec tes amis lorsque tu auras fini de manger. »

(Notez la différence avec les formulations négatives comme : « Si tu ne manges pas, tu n'iras pas dehors! »)



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS** Institut de
NANCY **COACHING FAMILIAL** 

Cela dit, il faut que vous soyez prêt à respecter ce que vous avez dit et à appliquer exactement la condition énoncée. Il faut donc lui refuser l'accès à la porte tant qu'il n'a pas fini et refermer la télévision s'il l'ouvre. Si ces techniques ne fonctionnent pas, c'est que l'enfant s'oppose, teste la limite. Il veut voir si vous allez tenir bon ou s'il peut gagner. Il est donc temps d'être conséquent.

Privilégiez les conséquences naturelles

Les conséquences naturelles sont les plus efficaces. Non seulement elles sont inévitables, mais elles vous soustraient au rôle de « méchant » et obligent l'enfant à se responsabiliser. Donc, lorsque la sécurité n'est pas compromise, laissez tout simplement la vie suivre son cours sans intervenir. Laissez votre enfant faire des choix et en vivre les conséquences.

S'il ne mange pas suffisamment au repas, il aura faim par la suite. (Si vous ne le laissez pas se gaver ensuite, bien sûr !)

S'il s'endort trop tard, il sera fatigué le lendemain.

S'il n'économise pas son argent, il ne pourra pas se payer la sortie au cinéma avec ses copains.

S'il prend trop de temps à faire ses devoirs, il n'aura pas le temps de jouer.

S'il traîne pour sortir du bain, il ne restera plus de temps pour l'histoire avant le dodo. (Évidemment, il ne faut pas vous laisser attendrir...)

Choisissez des conséquences logiques

Lorsque les conséquences naturelles sont insuffisantes, c'est votre rôle que de préparer votre enfant à la « vraie vie » et de lui faire vivre les conséquences de ses actes. Les conséquences logiques sont celles qui ont un lien évident avec le comportement de l'enfant.

Par exemple :

Il vole au magasin,

on lui fait rapporter l'objet, on prend de l'argent dans sa tirelire ou on donne un de ses jouets à un organisme.

Il rentre en retard,

il manquera sa prochaine sortie.

Il est désagréable aux repas,

il mange à l'écart.

Il est marabout, rouspète et bougonne,

il se couche tôt.

Il monopolise votre attention pendant votre émission,

il ne pourra pas regarder la sienne.

Il se rend dans un endroit interdit,

on lui confisque sa bicyclette.

Quelle différence y a-t-il entre conséquence et punition?

Bien qu'elles soient souvent efficaces pour modifier un comportement indésirable, les punitions ne sont pas idéales. En effet, cette forme de discipline est plutôt basée sur la peur et induit un rapport de force entre l'adulte et l'enfant. J'entends régulièrement des parents et des intervenants dire qu'il faut « frapper là où ça fait mal ». Bien qu'il soit parfois nécessaire d'associer une certaine forme de malaise à certains comportements, si les punitions sont utilisées trop fréquemment, si elles sont démesurées ou si elles sont accompagnées de menaces et de reproches, elles risquent malheureusement d'induire de nombreux « effets secondaires » indésirables :



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

- Augmentation de la colère et du ressentiment chez l'enfant, ceci menant parfois à l'opposition, à la provocation et au désir de vengeance.
- Déresponsabilisation (« Ce n'est pas ma faute! ») et mensonges afin d'éviter de devoir faire face à la déception de l'adulte et aux réprimandes.
- Baisse de l'estime de soi et identification négative : « Je suis méchant, décevant, tannant, etc. ».
- Étiolement de la relation adulte-enfant.

EXEMPLES DE PUNITION :

- Retirer l'enfant au « coin »
- Confisquer sa tablette, son téléphone ou tout autre objet qu'il aime alors que cela n'a aucun rapport avec le comportement répréhensible
- Le coucher plus tôt

Un mot sur le retrait

Selon moi, le retrait devrait être utilisé comme une mesure permettant de favoriser l'arrêt d'agir et le retour au calme plutôt qu'en guise de punition. Il vise aussi à entraîner l'enfant à se retirer lorsque ça ne va pas, et ce, afin de prendre soin de lui plutôt que de faire subir sa mauvaise humeur aux autres. Il peut également permettre au bambin surexcité de se calmer et de se recentrer. Si la situation le permet, le parent peut même accompagner l'enfant lors du retrait afin de l'aider à se calmer. Par conséquent, le lieu de retrait peut être agréable et on peut y garder quelques objets ou petits jeux susceptibles d'aider l'enfant à se calmer (peluche, livre, matériel pour dessiner).

On choisira donc l'endroit de retrait en fonction du tempérament et de l'âge de l'enfant. Il peut également être judicieux d'offrir à l'enfant la possibilité de choisir entre deux endroits.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

QUELQUES LIEUX DE RETRAIT POSSIBLES :

- La chambre de l'enfant, s'il n'a pas de problème de sommeil
- La table de la cuisine, avec la possibilité de colorier ou de dessiner
- Un « coin doux » aménagé au rez-de-chaussée, mais un peu à l'écart
- Un endroit exigu, qui procure une sorte de bulle réconfortante (comme une petite tente, le dessous d'une table, un coin derrière le canapé ou même une armoire)
- Un canapé ou un petit fauteuil pour enfant
- La salle de lavage, si elle est sécuritaire : on y place quelques coussins et un panier contenant des jouets à manipuler.

ENDROITS DE RETRAIT À ÉVITER :

- Un coin : le retrait debout ou à genoux « dans le coin » est punitif et génère souvent davantage de colère que d'apaisement
- Une chaise ou tout autre endroit au centre de la pièce où l'enfant risque de se sentir humilié
- Tout endroit qui inspirerait de la crainte (le sous-sol, la penderie, un endroit sombre, etc.)



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS **SOS** Institut de
LEADERS **NANCY** COACHING FAMILIAL

La force physique

Il se peut que, pour amener votre enfant à sa chambre ou pour l'empêcher d'en sortir, vous deviez user de force physique. C'est malheureusement nécessaire, parfois. Cependant, il est vital de n'user que de la force nécessaire. Ayez une attitude ferme, mais évitez toute agressivité ou brusquerie. Il n'est pas recommandé d'intervenir physiquement auprès d'enfants de plus de 5 ans. La situation risquerait alors de dégénérer et vous risqueriez de blesser l'enfant malencontreusement. Au besoin, si l'enfant refuse d'aller en retrait, restez sur votre position, n'argumentez pas et dites-lui que plus ce sera long avant qu'il obtempère, plus les conséquences seront importantes. Refusez ensuite de lui parler et assurez-vous qu'il ne fait rien d'autre. Gardez une attitude ferme et neutre. Soyez patient ! Il peut s'écouler plus d'une heure les premières fois avant que l'enfant ne constate que vous ne changerez pas d'idée. C'est beaucoup de travail, j'en conviens, mais cette « victoire » est essentielle pour asseoir votre autorité.

Évitez en tout temps de frapper un enfant. Il y a TOUJOURS une autre solution!

Lorsque votre colère est trop grande, retirez-vous dans une autre pièce pour vous calmer. Les « tapes » ne font qu'augmenter la colère et le goût de vengeance chez l'enfant. Vous lui enseignez ainsi à frapper les autres pour se faire obéir. Il apprend à vous craindre. Et puis... que ferez-vous si, malgré votre « tape sur les fesses », il vous désobéit de nouveau ? Allez-vous frapper plus fort ?

Les punitions corporelles, les punitions humiliantes ou démesurées et l'abus de punitions peuvent créer de graves problèmes chez l'enfant, allant de l'anxiété à la révolte. (Par exemple, évitez à tout prix de frapper l'enfant, de lui faire mal, de le placer sous l'eau froide, de l'obliger à poser un acte humiliant comme porter une robe pour un garçon, de l'empêcher de sortir pendant tout l'été, de le laisser dans le coin pendant une heure, de le priver de nourriture...)



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Utilisez des conséquences graduelles et proportionnelles à l'acte

Si, chaque fois que l'enfant se comporte mal, vous utilisez le même type de conséquence, comment peut-il juger de la gravité de ses actes? Les conséquences doivent non seulement être ajustées à la gravité du comportement, elles doivent aussi être appropriées en regard de l'âge de l'enfant. Par exemple, s'il ne sert à rien de confisquer la bicyclette de Julien, 5 ans, pendant un mois suite à une simple bêtise, il n'est pas non plus approprié de lui imposer deux minutes de retrait dans la maison. Cela n'est pas très dissuasif... De plus, les conséquences pour une « première offense » peuvent être relativement légères, alors que les récidives peuvent engendrer des mesures plus coercitives.

Voici un autre exemple.

J'ai un jour surpris ma fille Emmanuelle, qui avait alors 10 ans, en train de jouer avec son jeu vidéo portatif au-delà de l'heure du coucher. Je lui ai alors confisqué son jeu pendant une semaine, et je lui ai expliqué que si elle recommençait, elle verrait son jeu confisqué pendant un mois et, qu'en cas de récidive supplémentaire, nous serions dans l'obligation de se départir de l'objet, puisque ce serait le signe qu'elle n'a pas la maturité nécessaire afin de gérer son impulsivité dans cette situation.

**Il n'existe aucune conséquence idéale.
Toutes les conséquences possibles comportent
des avantages et des inconvénients.
À vous de juger, donc,
quel type de conséquence est le plus approprié
à la situation, au tempérament de votre enfant
et à vos possibilités.**



Principe #5 : LA VALORISATION

Les études prouvent qu'il est de 8 à 10 fois plus efficace de féliciter un enfant lorsqu'il se conduit bien que de le réprimander lorsqu'il agit mal. Il sera donc plus efficace de souligner à Corinne qu'on est fier de la voir bien assise depuis deux minutes que de la reprendre chaque fois qu'elle se lève ou de la menacer de punition.

Préférez les marques de valorisation aux récompenses.

Un remerciement sincère, un « Bravo, je suis fier de toi ! » qui vient du fond du cœur ou un câlin d'encouragement auront un effet bien plus intéressant que toutes les récompenses matérielles, qui risquent d'inciter l'enfant à « monnayer » sa bonne conduite.

En outre, si vous considérez que votre enfant a besoin ou mérite une récompense plus tangible, privilégiez plutôt des activités en famille, du temps seul avec lui ou une permission spéciale.

Quelques suggestions de privilèges à offrir en guise de récompenses :

- **Se coucher plus tard;**
- **Choisir le dessert;**
- **Choisir le film;**
- **Passer une soirée au cinéma, à la piscine ou au resto, seul avec papa ou maman;**
- **Bricoler toute la soirée avec maman;**
- **Inviter des amis à coucher à la maison;**
- **Avoir droit à son repas préféré;**
- **Danser dans le salon et faire la fête;**
- **Se voir offrir un petit mot gentil écrit de votre main, qui lui dit par exemple à quel point vous êtes content de l'avoir pour enfant.**



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

N'abusez pas des bonnes choses...

Assurez-vous de ne féliciter votre enfant que lorsqu'il l'a vraiment mérité, afin que les marques de valorisation et les récompenses gardent leur valeur.

Si vous donnez à Maxime la récompense promise même s'il n'a pas vraiment respecté les consignes à l'épicerie, quel intérêt aura-t-il à bien se conduire la prochaine fois ?

Si vous vous exclamez devant tous les gribouillis de Marie, pourquoi prendrait-elle le temps de s'appliquer ?

Comment va-t-elle réagir lorsque son professeur d'art plastique lui donnera la note que son travail mérite ?

En somme, être parent, c'est accepter de faire de la peine à notre enfant, faire face à sa colère et à sa déception, apprendre à surmonter notre culpabilité pour vraiment l'aider à s'adapter à la vie en société.



Guide du **LEADERSHIP ÉDUCATIF**

PAR NANCY DOYON,

Coach familiale, Auteure et Conférencière

PARENTS LEADERS **SOS NANCY** Institut de COACHING FAMILIAL

Assumer son rôle de parent, c'est donc aussi savoir accepter d'avoir le mauvais rôle : celui qui interdit ou punit. Bien que ce ne soit pas toujours agréable, c'est plus structurant pour l'enfant. Rien n'empêche d'établir une certaine complicité avec lui, mais en n'oubliant pas que nous sommes les adultes.

Quand l'enfant sent que les demandes de ses parents sont dans son intérêt, il obéit beaucoup plus facilement. Il sait qu'elles ont pour but d'assurer son bien-être. Souvent, le problème réside dans la confusion des rôles. Il est donc important d'établir les statuts et qu'ils soient clairs pour tous les membres de la famille. Faute d'une répartition claire des rôles et d'une hiérarchie assumée, la confusion règne. Or, on le sait, « chacun à sa place » est l'équation de base de l'équilibre familial et psychique. L'enfant a besoin de rencontrer des limites, d'être confronté à des personnes matures, de disposer de repères stables et rassurants pour se construire son identité.

Responsabiliser les enfants est un travail de longue haleine qui devrait être entrepris dès qu'ils commencent à marcher et à comprendre ce qu'on leur demande. D'ailleurs, faire confiance à un enfant suppose qu'on le responsabilise. Évidemment, il risque de se tromper en faisant ses apprentissages, mais cela est normal, il n'est pas parfait.

N'oublions pas que nous apprenons beaucoup de nos erreurs.
Accompagner, aider l'enfant à chercher des solutions lui-même :
voilà la clé pour bien réussir son métier de parents.



Nancy xxx

POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN...

PARENTS-LEADERS

des outils **CONCRETS**, des stratégies **EFFICACES**, des réflexions **PERCUTANTES**

pour des
CHANGEMENTS DURABLES
DANS VOTRE FAMILLE

pour devenir
UN MODÈLE INSPIRANT
POUR VOS ENFANTS!



En compagnie de
Nancy Doyon & Martin Daigle

DEVENEZ LE HÉROS DE VOTRE ENFANT
ET DONNEZ-LUI LES **OUTILS** pour devenir
La meilleure version de lui-même!

GRÂCE À CE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE
TOTALEMENT INÉDIT, AMÉLIOREZ PROFONDÉMENT ET DURABLEMENT
LES RELATIONS QUE VOUS ENTRETENEZ AVEC VOS ENFANTS !

SUIVEZ CE LIEN POUR VOIR LES PROCHAINES DATES D'INSCRIPTIONS:

parents-leaders.com