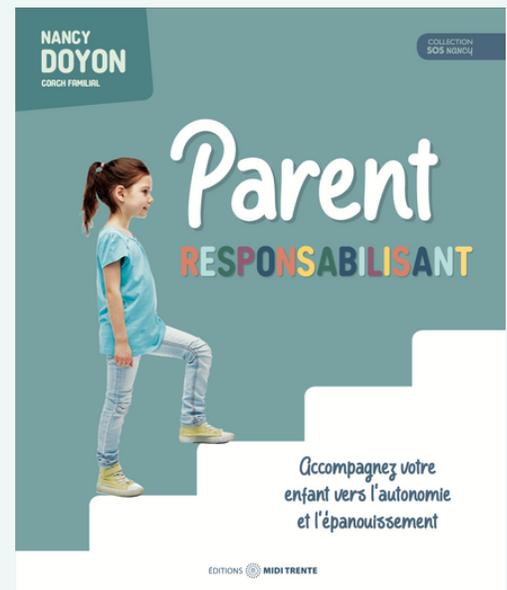


LES 10 ÉTAPES

DE L'APPROCHE responsabilisante!



EXTRAIT TIRÉ DE :



PARENT RESPONSABILISANT

Accompagnez votre enfant
vers l'autonomie et l'épanouissement.



**DISPONIBLE EN LIBRAIRIE
DÈS LE 2 MARS!**

par Nancy Doyon,

Auteur, coach familial et conférencière.



NANCY DOYON

Nancy Doyon est éducatrice spécialisée et coach familial depuis plus de trente ans. Elle est également maître praticienne en programmation neuro-linguistique et cumule une longue liste de formations connexes. Elle a œuvré plus de 10 ans comme intervenante pour le Centre Jeunesse de Québec, sept ans en CLSC en plus d'occuper divers mandats dans des garderies et des écoles primaires et secondaires de la région de Québec avant de plonger dans l'univers du coaching.

Pionnière dans son domaine, c'est elle qui a développé et popularisé le coaching familial au Québec. Elle forme maintenant des intervenants de partout en francophonie à son approche.

Conférencière de renommée internationale et auteure de huit livres, dont **Parent responsabilisant** (en librairie dès le 2 mars 2022) et le best seller **Parent gros bon sens**. Elle est également très active dans les médias à titre de chroniqueuse famille. Elle intervient aussi régulièrement comme expertes dans diverses émissions de télé et de radio ainsi que dans de nombreux magazines.

Elle est également présidente et directrice de SOS Nancy une entreprise de coaching familial, directrice de L'École de coaching familial et co-propriétaire de l'Institut de coaching familial qui offre des formations en ligne.



PHASE 1 DE L'APPROCHE RESPONSABILISANTE : COMPRENDRE ET TOLÉRER LES CONTRÔLES EXTERNES

Lors de la première phase, qui se joue généralement entre 0 et 5 ou 6 ans, l'enfant doit apprendre à tolérer l'autorité de l'adulte, à différencier les comportements acceptables de ceux qui ne le sont pas dans notre société et à intégrer l'inévitable hiérarchie. Le parent devra alors être ferme et chaleureux, mettre en place des règles claires et protéger l'enfant qui ne comprend pas encore bien les enjeux de sécurité.

ÉTAPE 1

RECONNAISSANCE ET EXPRESSION DES BESOINS

Cette première étape de responsabilisation correspond au **commencement de la connaissance de soi**. Bien sûr, il faut une vie entière pour bien se connaître ! Cependant, le processus débute dès les premiers mois de vie de l'enfant, alors qu'il découvre le monde, qu'il se découvre lui-même et qu'il tisse ses premiers liens.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

Être à l'écoute des besoins exprimés par l'enfant en évitant toutefois d'être toujours aux devants de ses besoins ou de tenter de les deviner avant même qu'il ne les exprime.

Pour l'enfant :

Prendre conscience de ses besoins et les exprimer clairement. En vieillissant, il devra de plus faire des demandes agréables, à la bonne personne, au bon moment, plutôt que de s'exprimer par des plaintes et des reproches.

ÉTAPE 2

TOLÉRANCE AUX DÉLAIS

Maintenant que l'enfant sait clairement exprimer ses attentes et ses besoins et qu'il a confiance qu'on y réponde, il doit apprendre à vivre des délais dans la réponse à ses demandes. Cet apprentissage se poursuivra bien sûr pendant toute sa vie, mais il devrait généralement commencer entre 6 et 18 mois. C'est à cette étape que l'enfant fait ses premiers pas vers l'autonomie.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

Le parent devra, à cette étape, aider son enfant à patienter dans diverses situations. Il devra également «nourrir» suffisamment son enfant en termes d'attention et de présence de qualité.

Pour l'enfant :

L'enfant devra progressivement apprendre à tolérer les délais dans ses diverses demandes, dont ses demandes d'attention. Il développe sa patience et son indépendance.

PHASE 1 DE L'APPROCHE RESPONSABILISANTE : COMPRENDRE ET TOLÉRER LES CONTRÔLES EXTERNES

ÉTAPE 3

TOLÉRANCE AUX FRUSTRATIONS

Cette nouvelle étape correspond au **début de l'apprentissage de la gestion des émotions et de la tolérance aux frustrations, essentiels au processus de responsabilisation de l'enfant et de l'adolescent**. Maintenant que l'enfant a développé sa capacité à bien exprimer ses besoins et ses désirs et qu'il a appris à survivre à un délai, il lui faut maintenant développer sa capacité à tolérer un refus, et ce, même s'il demande les choses de façon adéquate. **C'est aussi le début de l'apprentissage de l'autocontrôle.**

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

L'enjeu de cette étape pour le parent est d'accepter que l'enfant vive des inconforts et d'être ferme en regard des interdits, et ce, tout en se montrant empathique devant les émotions vécues par l'enfant.

Pour l'enfant :

Maintenant que l'enfant a appris à survivre à un « oui, mais tantôt », il doit apprendre à survivre à un « non », à vivre diverses frustrations. Il apprend alors à bâtir sa force et sa résilience.

ÉTAPE 4

INTÉGRATION DE LA HIÉRARCHIE

Cette étape du développement de l'enfant **marque un pas de plus dans la recherche d'indépendance et dans l'intégration des règles sociales**, mais aussi dans la conscience que développe l'enfant du monde qui l'entoure et de l'impact qu'il a sur lui.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

L'adulte devra s'assurer d'être un leader fort, solide et rassurant. Il devra également laisser l'enfant faire certains choix et en assumer les résultats.

Pour l'enfant :

Le défi de l'enfant à cette étape est de comprendre les rôles hiérarchiques et d'accepter l'autorité de l'adulte. Quand et pourquoi devrais-je respecter les consignes des adultes? Pourquoi ce sont eux qui décident?

PHASE 2 DE L'APPROCHE RESPONSABILISANTE : LE PARTAGE DES CONTRÔLES

Entre 6 et 12 ou 13 ans, l'enfant peut évoluer plus ou moins librement à l'intérieur du cadre établi par l'adulte et apprend progressivement à développer son jugement et à évaluer les résultats probables de ses actions. Durant cette période, le parent doit relâcher progressivement le contrôle qu'il exerce sur l'enfant de sorte que celui-ci puisse expérimenter ses limites, commettre des erreurs et les assumer.

ÉTAPE 5

CONFORMISME CALCULATEUR

Il est maintenant temps pour l'enfant d'apprendre à être de plus en plus autonome dans sa capacité à respecter le cadre et les règles et à réfréner certaines envies et pulsions. Pour ce faire, il doit d'abord commencer par réfléchir avant d'agir et entrevoir les conséquences possibles de ses actions.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

Le parent devra offrir un cadre clair à l'enfant, avec des règles et des routines stables et logiques. Il sera également important qu'il se montre chaleureux et qu'il valorise les efforts de l'enfant lorsque celui-ci collabore. Une main de fer dans un gant de velours !

Pour l'enfant :

À cette étape, l'enfant doit développer davantage d'autocontrôle et commencer à se conformer aux règles et aux attentes de l'entourage sans être constamment surveillé. Il le fera d'abord par crainte des conséquences ou par recherche de récompenses ou de gains.



ÉTAPE 6

CONFORMISME RELATIONNEL

Cette étape marque le début de la réelle empathie chez l'enfant. Il va maintenant apprendre à collaborer et à moduler son comportement par désir de plaire et parce qu'il désire être bien perçu par son entourage. Il doit maintenant comprendre les enjeux relationnels à la base de ses actions, c'est-à-dire saisir la manière dont ses comportements et ses attitudes peuvent avoir un impact sur la façon dont les autres le perçoivent et sur ses relations avec ceux qui l'entourent.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

À cette étape, le parent devra guider l'enfant dans le développement de ses habiletés sociales et l'aider à se bâtir une opinion positive mais réaliste de lui-même. Pour ce faire, il veillera à souligner ses forces et à mettre ses qualités en valeur.

Pour l'enfant :

Alors qu'à l'étape précédente l'enfant collaborait avec son entourage davantage pour en tirer profit pour lui-même, à l'étape 6, l'enfant collabore surtout par désir de plaire et par crainte de déplaire.

PHASE 2 DE L'APPROCHE RESPONSABILISANTE : LE PARTAGE DES CONTRÔLES

ÉTAPE 7

CONFORMISME AUTONOME

Cette étape, qui se joue généralement à la préadolescence, est marquée par un tout nouveau désir d'indépendance et d'autonomie. Les règles et les structures sont maintenant bien comprises et les routines, bien intégrées. Alors qu'à l'étape précédente, le jeune avait besoin de valorisation pour se conformer aux attentes, à l'étape 7, il le fait plutôt de façon automatique, sans trop réfléchir mais aussi, de plus en plus, parce qu'il reconnaît l'utilité et la légitimité des règles.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

Le défi pour le parent est de s'assurer que les règles et les attentes sont claires, puis ensuite de laisser davantage de latitude à l'enfant. Il devra diminuer les rappels et cesser d'être toujours derrière lui pour lui dire quoi faire, quand le faire et comment le faire (quitte à ce qu'il commette quelques erreurs).

Pour l'enfant :

L'enjeu principal pour le jeune à cette étape est de respecter les règles et routines de façon autonome et sans surveillance. À cette étape, il veut se conformer aux attentes de son entourage et il peut être stressé et rigide, car il veut « faire la bonne chose de la bonne façon ».

PHASE 3 DE L'APPROCHE RESPONSABILISANTE : L'INTÉRIORISATION DES CONTRÔLES

À l'adolescence, le défi du jeune est d'apprendre à se connaître, à développer son sens critique et à bâtir son système de valeurs et ses propres contrôles internes.

ÉTAPE 8



INDIVIDUATION

Alors que votre enfant se conformait de plus en plus et devenait plus autonome, **voici qu'il entre maintenant dans l'adolescence**. Et c'est reparti pour une nouvelle ronde d'argumentation, d'opposition et de crises, comme à 2 ou 3 ans. Au moins, il ne se roule plus par terre... en principe ! Sans blague, cette période, bien qu'elle puisse être tumultueuse et chargée en émotions, est tout à fait magnifique et essentielle à l'épanouissement de l'enfant. Voir émerger peu à peu sa personnalité peut être effrayant, mais également fascinant.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

Dur, dur, pour le parent de voir son enfant se détacher de lui, voire de le rejeter totalement. Il n'est pas aisé de conserver un encadrement sain tout en respectant le besoin de liberté du jeune.

Pour l'enfant :

Le défi du jeune à l'étape 8 est incontestablement de se découvrir, de sortir du cadre et de se détacher de l'adulte. Le jeune qui arrive à cette étape éprouve également un grand besoin de liberté.



ÉTAPE 9



MOI ET LES AUTRES

C'est la phase deux de l'adolescence. La « grande adolescence », comme j'aime la nommer, s'étend de l'âge de 16, 17 ans, parfois un peu plus tard, selon la maturité du jeune, jusqu'à l'émancipation totale du jeune, généralement vers 22 ou 23 ans. Les grands bouleversements physiques sont pas mal terminés, le jeune a atteint sa taille adulte et la puberté est chose du passé. **Mais le cerveau du jeune n'a pas encore terminé son évolution et il aura encore besoin de temps pour développer ses habiletés d'organisation, son sens critique, ses stratégies d'adaptation et son sens de l'initiative.**

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

Pour le parent, le défi sera de laisser le jeune faire des choix et en assumer les résultats. Il devra progressivement devenir son guide et l'aider à réfléchir à son avenir tout en respectant ses opinions.

Pour l'enfant :

S'affirmer tout en respectant les autres. Voilà le défi principal de cette étape que je surnomme « la balance », puisqu'elle implique de trouver un juste équilibre entre le respect de ses besoins et l'adaptation à son entourage.

PHASE 3 DE L'APPROCHE RESPONSABILISANTE : L'INTÉRIORISATION DES CONTRÔLES

ÉTAPE 10

ACTUALISATION DES VALEURS

L'étape 10 représente le passage progressif de l'adolescence vers l'âge adulte. Alors que nos grands-parents se mariaient et partaient généralement très tôt de la maison, nos jeunes restent souvent au nid jusqu'à 22 ou 23 ans, même plus. En soi, c'est une bonne chose, puisque plusieurs zones de leur cerveau n'arriveront à maturité que vers l'âge de 25 ans, voire de 30 ans. Par la suite, des connexions continueront à se faire et à se défaire, mais plus lentement que pendant l'enfance et l'adolescence. Certains intervenants parlent alors de « l'adulescent », une sorte d'hybride entre l'adolescent et l'adulte. C'est l'âge des études supérieures et des premiers « vrais » emplois. Le jeune se prépare peu à peu à quitter le nid familial, soit parce qu'il va faire des études supérieures loin de chez lui, soit parce qu'il fait le choix d'expérimenter la vie en appartement avec des copains.

LES ENJEUX DE CETTE ÉTAPE

Pour le parent :

Il est maintenant temps pour le papillon de prendre son envol. Voilà une étape difficile pour le parent, qui doit alors laisser son enfant quitter le nid familial et vivre sa vie. Le parent devra respecter les choix de son enfant sans s'ingérer et l'encourager à découvrir le monde tout en demeurant son guide.

Pour l'enfant :

Cette dernière étape représente l'intégration de toutes les étapes précédentes. Le jeune doit clarifier les valeurs qui guideront ses choix futurs. C'est généralement le moment où il quitte la maison et tente d'aligner ses choix sur ses propres désirs afin de donner SA couleur à SA vie.