

Relations parents-enfants – Parents

Renseignements du...

Centre national d'information sur la violence dans la famille

«Je voudrais tant être un bon parent.»
«Je veux que mon enfant réussisse dans la vie.» On entend souvent ces phrases pleines d'inquiétude. Trop souvent, le parent craint de commettre une erreur qui marquerait son enfant ou encore il a peur de passer à côté de l'essentiel. Mais, disons-le tout de suite, le métier de parent s'apprend sur le terrain. Se fier à son «gros bon sens» et à ses intuitions, en parler avec d'autres, c'est encore la meilleure recette. Faire des erreurs, c'est humain et il est possible d'être un bon parent avec ses qualités et avec ses défauts. Être parfait, ça c'est impossible.

Les deux feuillets d'information sur les relations parents-enfants veulent vous donner un coup de pouce. Ils s'adressent principalement aux parents d'enfants d'âge scolaire. Mais leur

contenu étant général, ils peuvent être tout aussi utiles à des parents d'enfants plus jeunes. Le premier feuillet porte sur le développement et les besoins de l'enfant. Le deuxième se penche sur le rôle du parent et sur les moyens qui peuvent faciliter sa relation avec l'enfant.

1. Être parent

Tous les parents souhaitent que leur enfant devienne un adulte heureux et autonome. Mais comment y arriver? C'est là le défi. On ne peut prévoir toutes les situations auxquelles l'enfant aura à faire face mais on peut lui montrer, tout jeune, à développer son jugement en le guidant dans sa réflexion : «Toi, tu t'y prendrais comment pour arriver à faire cela? Veux-tu de l'aide?»⁽¹⁾

Le point de départ, c'est de créer une relation affective avec lui et le considérer pour ce qu'il est. Nos façons de faire et de penser doivent aussi lui indiquer clairement une direction. Enfin, il est bon de se donner un projet en répondant à la question: «Qu'est-ce que je veux pour mon enfant?».

2. Se connaître

Évidemment, derrière le parent, il y a une personne. Et bien des situations vécues avec nos enfants mettent en lumière nos qualités, nos défauts, nos façons de réagir, nos besoins, et notre histoire personnelle.

Prendre le temps de se questionner nous aide à mieux nous voir et, au besoin, à nous réajuster. Est-ce que je prends soin de moi? Est-ce que je me respecte? Est-ce que j'agis sous le coup d'une émotion (la colère, la tristesse...)? Est-ce que m'élève contre la façon font mes parents m'ont éduqué? Est-ce que j'agis pour le bien-être de mon enfant ou pour mon bénéfice? Qu'est-ce que je veux? Ces questions permettent d'identifier le modèle que nous proposons à l'enfant. Et ce modèle l'influence considérablement⁽²⁾.

Il faut bien noter toutefois que ce n'est pas parce qu'un adulte a été traumatisé, négligé ou battu durant son enfance qu'il deviendra un parent abusif⁽³⁾. Celui qui est sensible à ce que ses enfants vivent se donne les moyens d'avoir de bonnes relations avec eux.

3. Créer des liens affectifs

Jouer avec son enfant, partager ses activités, avoir du plaisir avec lui, tout cela crée une relation affective. Les attitudes suivantes favorisent aussi les liens affectifs:

- *Se mettre dans la peau de l'enfant* pour savoir ce qu'il peut ressentir. Pour y parvenir, on peut se rappeler ce que nous-mêmes, étant enfants, nous aurions éprouvé à sa place (4).
- *Écouter activement*. Être attentif à ce que vit l'enfant en lui faisant exprimer ses sentiments et ses besoins. Le questionner pour réfléchir avec lui et non pour rejeter ce qu'il avance.
- *Faire confiance* aux capacités de l'enfant. Un défi à sa mesure le stimule. Une erreur peut être due à un manque de maturité ou à un apprentissage mal fait. Éviter de lui prêter de mauvaises intentions.
- *Apporter son aide*. Aider l'enfant à apprendre sans faire les choses pour lui. Lui faire vivre des succès. Lorsque l'enfant commet une erreur ou subit un échec, revoir avec lui la situation pour l'amener à mieux choisir la prochaine fois.

4. L'importance de la communication

La communication dans une famille doit être simple. Les discussions ne doivent pas s'éterniser. Un entretien de 5 à 10 minutes est suffisant, même pour un enfant d'une dizaine d'années.

Les messages doivent être clairs et ne pas se contredire. Ce qui est dit doit correspondre à ce qui est fait. Les mots doivent aller dans le même sens que les gestes, la posture et le ton. Tout cela permet à l'enfant de se sentir en confiance et il grandit avec l'impression de bien saisir les demandes de son entourage.

5. L'autorité parentale

L'apprentissage du contrôle de soi

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour aider votre enfant à s'autodiscipliner⁽⁵⁾:

- observer les comportements de l'enfant pour mieux le connaître;
- avoir des règlements raisonnables et les appliquer;
- prendre le temps d'expliquer vos demandes;
- aider l'enfant à choisir le comportement qui convient à la situation;
- respecter soi-même les règles qu'on demande à l'enfant de respecter;
- être juste et affectueux.

Enseigner à l'enfant à se contrôler demande beaucoup de patience. C'est un long chemin entrecoupé de régressions. L'enfant a besoin d'un parent qui donne l'exemple pour y arriver⁽⁶⁾. Une enquête suédoise a démontré que les parents disciplinés ayant toujours agi selon leurs valeurs n'ont pas eu à faire de pression pour avoir des enfants disciplinés. Par

ailleurs, ceux qui exigeaient de la discipline mais qui n'étaient pas capables eux-mêmes d'en avoir, n'obtenaient pas de bons résultats⁽⁷⁾.

Et si je perds patience

Certaines situations peuvent nous faire perdre patience. Il ne faut pas dramatiser, ni se culpabiliser exagérément. Pour prévenir nos gestes d'impatience, on peut essayer de reconnaître les signes qui les précèdent, dire calmement à l'enfant ce qui se passe et lui demander de nous laisser seul.

Mais, est-ce bien grave d'utiliser une fessée ou tout autre geste violent? Le parent qui punit son enfant de cette façon lui montre qu'il est parfois acceptable

- de perdre le contrôle de soi;
- de frapper quelqu'un, même celui qui est plus petit que soi.

Le parent gagnera peut-être la paix ou l'obéissance à court terme, mais il y perdra à long terme. L'utilisation de la violence n'est pas un geste éducatif en ce sens qu'il n'enseigne pas à l'enfant ce qu'il aurait été souhaitable de faire dans une situation donnée. Au contraire, l'enfant accumule amertume et agressivité et cherche, en retour, à se venger.

Récompense, punition et conséquences^{(8), (9), (10)}

Récompense

Tout indique que la meilleure façon d'éduquer un enfant est encore de le récompenser pour ses bons comportements et ses décisions avisées. Cela l'encourage à continuer dans la bonne voie. Des choses bien simples récompensent un enfant: un mot gentil, un sourire, une remarque affectueuse, un mot d'encouragement, une caresse...

Punition

On peut aussi faire cesser un comportement en l'ignorant. L'enfant en viendra à ne plus le répéter si le comportement visé (comme pleurnicher constamment) ne reçoit pas d'attention. Bien sûr, cette attitude est à éviter si sa sécurité ou celle d'un autre enfant est menacée ou si notre indifférence lui permet d'en tirer un avantage.

Une punition n'est pas toujours à bannir. Dans certaines situations (comme lorsqu'un enfant persiste à agir de façon inacceptable ou dangereuse), la punition est nécessaire. Elle est à éviter lorsqu'elle est administrée dans un climat de rancœur, de vengeance et d'agressivité. Elle rend l'enfant amer, frustré et plein de ressentiment. Une punition est efficace quand une relation chaleureuse existe entre l'adulte et l'enfant.

Demander à un enfant qui s'est mal comporté, de se retirer pour se calmer et réfléchir. L'endroit doit être tranquille et il ne doit pas y avoir de jouet. Le retrait est aussi utile pour éviter que le conflit n'augmente entre le parent et l'enfant. Chacun se donne du temps pour retrouver ses esprits.

Faire perdre un privilège comme celui de sortir après le souper, d'utiliser sa bicyclette, ou encore de regarder une émission de télévision, peut également être utilisé.

Conséquences

Pour faire cheminer un enfant vers l'autonomie, il est souhaitable d'introduire la notion de conséquences dans son éducation. Les conséquences découlent d'une décision que l'enfant a prise. Il en assume les retombées positives ou négatives. Il apprend ainsi à devenir responsable de ses choix.

Certaines conséquences peuvent s'imposer d'elles-mêmes. Par exemple, un objet brisé volontairement ne sera pas remplacé. Mais, dans le cas d'une règle à suivre, les conséquences doivent être connues d'avance. L'adulte et l'enfant établissent un contrat ensemble. Par exemple, l'enfant sait d'avance que, s'il ne rentre pas souper, n'aura pas droit à un repas complet (conséquence logique) et sera privé de télévision (perte de privilège). Les conséquences peuvent aussi être décidées conjointement par le parent et l'enfant. Dans le cas d'une vitre brisée, la conséquence peut être que l'enfant

donne un peu d'argent pour faire remplacer la vitre ou qu'il participe lui-même à la réparation.

Que ce soit dans le cas d'une punition ou de conséquences, le parent doit tenir compte des éléments suivants:

- L'enfant doit savoir ce qui lui est reproché. Donner un avertissement est souhaitable et parfois suffisant. Ne jamais lui tendre de piège.
- La gravité de la faute et le niveau de responsabilité de l'enfant devraient déterminer la sanction.
- La durée de la sanction doit être raisonnable sinon le parent abandonne (par épuisement ou par sentiment de culpabilité), ou bien la situation devient carrément trop lourde pour l'enfant.
- Il faut tenir parole. Les conséquences ou la punition dont le parent a parlé annoncée doivent être applicables et appliquées. Un mauvais comportement se perd difficilement s'il est puni un jour et reste impuni un autre jour.
- La sanction doit viser le comportement de l'enfant et non l'enfant lui-même. On peut lui dire: «Je n'accepte pas ce geste.» Par contre une phrase comme «Tu ne fais jamais rien de bon» fait mal inutilement et le laisse avec une mauvaise opinion de lui.
- Les éléments clés de la routine comme les heures du coucher, les repas, les bains ne doivent pas être associés à des sanctions. Ils doivent

demeurer des moments agréables dans une maison.

- Le parent doit réagir rapidement à ce qui se passe ou prévenir le mauvais coup si cela est possible. Plus vite l'enfant est averti ou réprimandé, plus tôt il en vient à se contrôler avant de poser un geste défendu⁽¹¹⁾.
- Le parent doit vérifier si les comportements indésirables disparaissent.
- Une stratégie efficace peut être de proposer et d'encourager les bons comportements. Par exemple, au lieu de dire, sous le coup de la colère, «Je ne suis pas ta servante pour garder tes petites amies à dîner», le parent peut proposer à la fillette de vérifier à l'avance si c'est possible.

Une punition est abusive si la durée est trop longue, si elle s'accompagne de coups, de blessures, si l'enfant est attaché, si est la cible d'humiliations, de menaces ou encore s'il est puni souvent sans raison valable.

Les règles⁽¹²⁾

La discipline, pour être efficace, repose sur des règles connues et claires. Et les règles, en établissant ce qui est permis et ce qui ne l'est pas, expriment les valeurs familiales. Une valeur, c'est un principe auquel on tient. Ce peut être le respect des personnes, l'autorité, le statut social, la non-violence, l'argent, l'entraide... Par exemple, si je tiens au respect des personnes, je ne tolérerai aucune grossièreté dans ma maison.

Pour en savoir davantage sur les règles de la maison, je peux faire l'exercice suivant:

- D'abord, faire l'inventaire de mes règles.
- Ensuite, se demander si elles sont connues et comprises de tous les membres de la famille. Sont-elles adaptées aux capacités du jeune? Sont-elles justes? Servent-elles toutes les personnes de la famille? Donnent-elles de bons résultats?
- Sont-elles influencées par mon humeur? Par les autres? Il est important que nos règles reflètent nos croyances, nos valeurs et nos limites. Si l'enfant sent qu'il peut rentrer à 18 h 30 au lieu de 18 h 00 tel que convenu, il le fera.
- Vos règles peuvent-elles être discutées parmi les membres de votre famille? Si les enfants ne peuvent remettre en question ouvertement une règle, ils le feront par des moyens indirects. Mieux vaut favoriser une attitude franche et honnête. Demeurez ouverts sans jamais perdre de vue que vous avez le dernier mot.

Ce qui cause et contribue à maintenir un comportement agressif chez l'enfant⁽¹³⁾

- L'enfant obtient ce qu'il veut par son comportement agressif.
- Le parent tolère l'agressivité. L'enfant reçoit le message qu'elle est donc permise.

- Le parent encourage l'enfant à utiliser l'agressivité pour régler ses conflits avec les autres.
- Le parent est lui-même agressif envers son jeune. L'enfant, en plus de courir des risques, reçoit l'exemple de la façon dont il faut s'y prendre pour régler une situation. Il retient que ce comportement est permis et n'a pas de conséquences fâcheuses. Il devient lui-même tolérant à la violence. On pourra l'entendre dire plus tard: «C'est pas grave, c'est juste une taloche».
- L'enfant est continuellement frustré parce que ses besoins ne sont pas pris en considération par le parent.

Hors de tout doute, les recherches⁽¹⁴⁾ démontrent qu'une discipline sévère, avec des punitions physiques, soulève la colère, la frustration et l'agressivité chez l'enfant. De plus, il se méfie de l'adulte et le fuit pour éviter les sanctions possibles. Par peur du châtiment, il utilise le mensonge.

6. Des ressources pour m'aider

Pour qu'il se développe harmonieusement, l'enfant a besoin de respect, d'amour, de direction et de «gros bon sens». Le plus grand défi du parent est de se croire capable et de se faire confiance. Le parent possède toutes les ressources nécessaires. S'il hésite, se trompe, le reconnaît, et se réajuste, l'enfant en tire un bel exemple.

Si vous avez le goût de partager votre expérience avec d'autres parents, alors n'hésitez pas.

S'il arrive que

- vous vous sentiez dépassé, mal dans votre peau;
- vous ayez l'impression que votre enfant ne répond plus à vos demandes, qu'il cherche constamment à faire des mauvais coups, qu'il vous provoque;
- vous ayez l'impression que la violence est votre seul recours pour vous faire obéir;

ne restez pas seul avec vos inquiétudes. Parlez-en à une personne en qui vous avez confiance ou qui peut vous indiquer à qui vous adresser. Vous pouvez aussi entrer en contact avec un groupe d'entraide pour parents, une ligne d'écoute, Parents-Anonymes, votre CLSC, une maison d'hébergement pour femmes victimes de violence, un centre de femmes ou un groupe d'aide pour hommes violents.

Lectures et ressources audiovisuelles suggérées

Bettelheim, Bruno, Pour être des parents acceptables, Éd. Robert Laffont, Coll. Pluriel, Paris, 1988, 400 p.

Gordon, Thomas, Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants. Éduquer sans punir. Éd. Le Jour, Montréal, 1990, 254 p.

Satir, Virginia, Pour retrouver l'harmonie familiale. Peoplemaking. Éd. France-Amérique, Montréal, 1980, 306 p.

Consulter également votre bibliothèque municipale. Vous pourrez y trouver d'excellents livres à emprunter.

Le catalogue des ressources audiovisuelles sur la violence familiale du Centre national d'information sur la violence dans la famille contient plus de soixante-dix titres de films et de bandes vidéo. On peut les emprunter sans frais aux bureaux régionaux de l'Office national du film.

Renvois

- (1) Satir, Virginia, Pour retrouver l'harmonie familiale. Peoplemaking. Éd. France-Amérique, Montréal, 1980, p. 252
- (2) Cloutier, Richard et Renaud, André, Psychologie de l'enfant, Éd. Gaëtan Morin, Boucherville, 1990, p. 617
- (3) Cloutier et Renaud, p. 633
- (4) Bettelheim, Bruno, Pour être des parents acceptables, Éd. Robert Laffont, Paris, 1988, p. 23
- (5) Cloutier et Renaud, p. 582
- (6) Bettelheim, p. 113
- (7) Bettelheim, p. 114
- (8) Papalia, Diane E. et Olds, Sally W., Le développement de la personne, 3e éd., Éd. Études Vivantes, Montréal, 1989, pp. 241-242

- (9) Bertrand, Lucie, Béland, Rita et Bouillon, Michel, Projet pilote de prévention du développement de comportements antisociaux chez des garçons agressifs à la maternelle. Guide d'intervention familiale, Université de Montréal, 1988, pp. 48-51
- (10) Portelance, Colette. Relation d'aide et Amour de soi. L'approche non directive créatrice en psychothérapie et en pédagogie, Ed. du Cram, Montréal, 1990, p.184
- (11) Schell, R.E., et Hall, E., Psychologie génétique. Le développement humain, Éd. du Renouveau pédagogique, Montréal, 1980, p. 309
- (12) Satir, pp. 110-125
- (13) Papalia et Olds, p. 235
- (14) Gergen, Kenneth J. et Gergen, Mary M., Psychologie sociale, Éd. Études Vivantes, St-Laurent, 1984, pp. 266-267

Le masculin est utilisé dans ce document pour alléger le texte et il désigne aussi bien le féminin.

Le présent document a été préparé sous contrat par Danièle Fréchette, psychosociologue (champ de pratique: violence conjugale et parents en difficulté). Nous remercions les personnes suivantes pour leur précieux concours: Suzanne Dessureault, responsable du programme parents au Centre Mariebourg, Janice Ireland et Gisèle Lacroix, agentes de programme, C.N.I.V.F., Andrée Lamontagne, psychologue en milieu scolaire, Femmy Mes, agente de programme à la

Division des programmes de garde des enfants, S.B.S.C., Richard Meloche, conseiller en communication, Ginette Pelland et Denis Provost, parents, Jean Tison, psycho-éducateur, C.E.C.M., Dawn Walker, Chef de l'Unité de la santé de l'enfance et de la famille, S.B.S.C.

Pour de plus amples informations sur la violence familiale, veuillez communiquer avec le

Centre national d'information sur la violence dans la famille

Localisateur postale : 0201A1

Division de la prévention de la violence familiale

Direction générale de la promotion et des programmes de la santé

Santé Canada

Ottawa (Ontario)

K1A 1B4

(613) 957-2938

ou composez sans frais **1-800-267-1291**



Par ATS* (*Appareils de télécommunications pour sourds), appeler au numéro **(613) 952-6396** ou, composer sans frais : **1-800-561-5643**

février 1993

