

Relations parents-enfants – Enfants

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 enfant aujourd'hui

À sa naissance, l'enfant dépend entièrement des soins de son entourage. C'est dans ces conditions que commence son développement physique, affectif et social. À l'âge adulte, il se prendra en charge et assumera la poursuite de son développement.

L'enfance est une période de vie relativement courte pendant laquelle l'enfant a beaucoup à apprendre. Au départ, il a un bagage héréditaire. D'ailleurs, le parent attentif lui reconnaît rapidement certains traits de

caractère. Ces traits sont à la base de sa personnalité, mais la façon d'élever l'enfant aura une influence sur la manière dont celui-ci exprimera cette personnalité⁽¹⁾. L'enfant est aussi un acteur important de son développement par sa façon d'être, de recevoir et de réagir. À son tour, il influence les personnes qui l'entourent.

De plus, l'enfant d'aujourd'hui est en contact constant avec de nouvelles réalités qui feront de lui un adulte différent de ses parents.

2. Le développement de l'enfant

L'enfant grandit par étapes⁽²⁾

- L'enfant ne se développe pas à un rythme régulier. Le processus ressemble à un escalier dont les marches ne sont pas de la même hauteur ni de la même grandeur. Il y a des marches qui se montent rapidement et d'autres lentement. Chaque enfant fait son chemin à sa manière et à son rythme.
- Et puis, il y a une pause qui suit l'apprentissage. La pause est nécessaire: elle permet à l'enfant d'intégrer ce qu'il vient d'apprendre. En s'exerçant, sa confiance grandit. La pause est essentielle pour aborder un nouveau défi.
- Aborder une nouvelle étape, c'est délaisser un certain confort. Pensons à l'enfant craintif de se rendre seul à l'école, mais sa volonté de devenir «un grand» l'encouragera à

persévérer. Apprendre est parfois difficile. Par contre, chaque nouvel apprentissage ajoute à la confiance, à la fierté de l'enfant (et à celle du parent lorsqu'il entend: «Regarde, je suis capable!»).

- En cours de route, l'enfant peut faire des régressions et des fixations. Une régression, c'est revenir en arrière, à une étape ou à un comportement connu. Une fixation, c'est faire un arrêt. Ce sont des moyens que se donne l'enfant (et même l'adulte) pour reprendre confiance en lui.
- Les étapes franchies servent de tremplin pour aborder la suivante. Pour conquérir son autonomie, l'enfant doit faire face à des défis qui conviennent à son âge. Autrement, son développement sera compromis. Dans tout cela, il ne faut pas oublier que la victoire est favorisée par le support de l'adulte.

Ce qui favorise le développement de l'enfant

- Chaque âge a ses défis. Trop exiger d'un enfant qui n'a pas atteint ni l'âge ni la maturité nécessaires, c'est le conduire vers un échec. Et trop d'échecs l'empêchent de développer sa confiance en lui. Il en résultera des sentiments d'incompétence et de peur qui l'accompagneront dans les défis à venir.
- Trop attendre est aussi à déconseiller. L'enfant a perdu sa motivation parce qu'il n'est plus intéressé à développer la compétence demandée. De plus, si

c'est trop facile pour lui, il n'apprend pas à surmonter les difficultés, à persévérer, à fournir des efforts et l'enfant se rabaisse. Répétons-le, les défis doivent être à la hauteur des capacités.

- Pour savoir si l'enfant est capable de faire ce que je lui demande, je dois porter intérêt à mon jeune, suivre son développement, être attentif à ses essais, le stimuler, me fier à mes intuitions et, dans le doute, me renseigner.
- Il faut donc essayer de repérer le moment où le défi proposé à l'enfant est réaliste. Mais cela seul ne suffit pas: il faut aussi montrer à l'enfant comment faire et lui permettre de s'exercer. Parfois c'est long, mais c'est dans la pratique que l'enfant apprend et il est normal de devoir fréquemment répéter.
- Tout jeune, l'enfant agit beaucoup par besoin de se faire aimer. Plus il a l'impression de satisfaire ses parents, plus il est fier de lui et augmente son estime personnelle. Il se sent alors aimé et compétent dans ses relations avec les autres. À l'inverse, s'il se sent toujours inadéquat, s'il a de la difficulté à comprendre ce qu'on attend de lui, son estime personnelle baisse et ses relations avec les autres seront difficiles. D'où l'importance de messages clairs, d'attentes réalistes, de cohérence entre les parents (faire équipe) et d'encouragement lors des succès de l'enfant. Son développement est ainsi favorisé⁽³⁾.

Le rôle du parent

Essentiellement, mon rôle de parent est d'accompagner l'enfant. L'enfant (et même l'adolescent ou l'adulte) a besoin d'aide, d'encouragement, de confiance pour relever les défis. C'est dans l'action que l'enfant acquiert la confiance de base qui est le moteur de son développement. Mais je dois l'aider. Je le fais quand je regarde avec lui comment il peut s'y prendre pour vivre un succès (ex.: préparer un examen dans une matière où il est faible) et quels moyens il peut mettre en place pour s'aider (ex.: inviter un ami à la maison, se donner un horaire fixe de travail). Je l'aide aussi quand je l'amène à savoir profiter de ses erreurs pour que la prochaine expérience soit une réussite.

Regardons les pièges que nous nous tendons, comme parent, sous le couvert de l'amour.

- *Surprotéger un enfant*, c'est lui couper les ailes. Faire les choses à sa place, l'empêcher d'assumer les conséquences de ses gestes, l'excuser, lui éviter frustrations et difficultés sont des attitudes surprotectrices. À l'inverse, *laisser trop de liberté à l'enfant*, être indulgent et permissif, éviter de lui mettre des limites nuisent aussi au développement de l'enfant.

Ces deux comportements empêchent l'enfant de se mesurer, de s'exercer, d'améliorer ses habiletés, de se sentir «bon». Bien plus, ils créent de

l'insécurité chez lui et renforcent sa dépendance vis-à-vis de l'adulte⁽⁴⁾. L'enfant n'ose pas faire preuve d'initiative et ne sait pas trop comment faire. Qu'il soit passif, renfermé, hésitant ou, au contraire, qu'il se précipite pour défier l'autorité dans des défis trop grands pour lui, il risque d'accumuler des échecs et de développer un sentiment d'incompétence.

- *Être autoritaire* Le parent qui exige obéissance sous peine de punitions sévères fait naître chez l'enfant la peur, la méfiance et l'insatisfaction⁽⁵⁾. L'enfant est alors davantage préoccupé par les réactions de l'adulte que par ce qu'il doit apprendre.

Le parent affectueux mais ferme, qui pose des demandes claires et adaptées aux capacités de l'enfant, celui qui encourage, respecte, et écoute son fils ou sa fille tout en ne craignant pas de sévir raisonnablement, crée des conditions favorables à l'épanouissement de l'enfant. Il en fait une jeune personne curieuse, capable de s'autodiscipliner, de s'affirmer et de trouver satisfaction à ses besoins⁽⁶⁾.

Il appartient au parent de s'interroger: «Comment est-ce que j'exerce mon encadrement? Qu'est-ce que j'encourage et pourquoi?» Par exemple, un parent peut surprotéger ses enfants pour leur éviter les punitions excessives d'un conjoint violent.

3. «J'ai besoin de manger, boire, dormir... et aussi de sécurité»

L'enfant, tout au long de son développement, a besoin de sécurité. Et elle s'acquiert par une réponse aux besoins suivants:

- *Le besoin de se sentir aimé* par les gens qui comptent pour lui. Le parent porte attention et respecte l'enfant pour ce qu'il est. Il ne succombe pas à la tentation de lui faire atteindre ses rêves, ses ambitions.

Porter attention à l'enfant, c'est par exemple, connaître ses amis, savoir ses préférences en matière de nourriture ou d'habillement, se souvenir du nom du professeur. C'est dans une foule de petites choses que l'enfant sent qu'il est important pour ses parents.

Les mots utilisés pour le décrire, les gestes posés et l'atmosphère d'une maison sont des messages qu'il enregistre. Un enfant régulièrement blâmé et rabaisé finit par croire qu'il ne vaut rien. Par contre, un climat qui laisse place aux erreurs, qui accepte les différences de personnalité et qui aide avec chaleur transmet de l'amour.

L'enfant qui croit ne pas être aimé de ses parents cherche désespérément leur attention par des pleurs, du harcèlement, des plaintes, des vols, par des échecs répétés à l'école ou par d'autres comportements qui provoquent le rejet. Le parent doit prendre le temps de répondre à ce besoin d'amour et accepter cette

dépendance tout à fait normale. L'enfant qui est régulièrement puni lorsqu'il réclame de l'amour, demeure dépendant⁽⁷⁾.

- L'enfant a *besoin de vivre des liens intimes et durables* avec des personnes de son entourage.
- L'enfant a *besoin d'être encadré*. Des règles claires et une routine établie lorsque l'enfant est tout jeune répondent au besoin de sécurité de l'enfant. Il se sent en confiance parce qu'il connaît les limites à respecter, parce qu'il peut prévoir les réactions de ses parents (comme celle de recevoir une caresse suite à un bon coup) et parce qu'il peut faire les choses seul. L'enfant sait aussi que, par ces règles, l'adulte voit à son bien-être.

L'enfant est capable de s'ajuster à des règles qui sont différentes d'une maison à l'autre. Mais il vivra de très grandes difficultés d'adaptation si elles se contredisent par les valeurs véhiculées.

4. L'estime de soi

Développer une bonne estime de soi permet à l'enfant, et plus tard à l'adulte, de s'affirmer, de croire en lui, de s'apprécier avec justesse, de triompher des obstacles de la vie. Par exemple, l'enfant surmontera plus facilement ses difficultés scolaires s'il a le sentiment qu'il y arrivera. Un manque d'estime amène la personne à douter d'elle-même, autant en situation de succès que d'échec, et à se comparer

constamment aux autres. Le parent peut aider l'enfant à se bâtir une solide estime de soi en accordant une attention particulière aux besoins suivants⁽⁸⁾:

- Il y a d'abord le *sentiment d'être aimé*.
- *Le sentiment d'être compétent* («je suis bon»). C'est en regardant le résultat de ses actions que l'enfant développe le sentiment d'être bon ou non. D'où l'importance qu'il vive des réussites. Mais, pour arriver au succès, l'enfant doit apprendre à demander de l'aide et à en recevoir sans se sentir un fardeau. Et le parent encouragera l'effort et la persévérance plutôt que le résultat.

Lorsque l'enfant entend «ton résultat en mathématiques est excellent, bravo pour tes efforts», il apprend à se reconnaître des forces. Lorsqu'il se fait continuellement comparer, il en retient que sa valeur dépend de celle des autres. «Je suis bon si tu es pire que moi» devient sa façon de se juger. Il n'a qu'un pas à faire pour s'installer dans la compétition, la critique et le rabaissement⁽⁹⁾.

- *Le sentiment d'avoir du pouvoir sur sa vie*. L'enfant doit réaliser qu'il est, lui aussi, responsable de son développement. Pour ce faire, l'adulte lui fera de la place. Il peut, par exemple, l'inciter à exprimer son point de vue lorsque vient le temps de prendre une décision qui le concerne et l'aider à identifier les conséquences de ses choix. Si le parent décide constamment pour lui, l'enfant développe un profond

sentiment d'impuissance. Il peut devenir dépendant, laissant les autres décider à sa place.

- *Le sentiment d'avoir un code moral.* C'est d'abord en obéissant aux règles du parent que l'enfant en vient à respecter les exigences normales de la vie en société. En vieillissant, il repère d'autres points de vue comme ceux de l'école ou de son groupe d'amis. Il compare ces points de vue à ceux reçus de ses parents. C'est ainsi qu'il se prépare à choisir sa propre conduite morale.

Les recherches (10) indiquent que les enfants de parents autoritaires avaient moins d'estime personnelle et moins de contrôle de soi que les enfants de parents démocratiques. En effet, une discipline sévère, rigide, basée sur des punitions, ne favorise pas le développement d'un enfant coopérant, sensible aux autres et respectueux des règles. Pour favoriser l'apparition de ces qualités, le parent doit prendre le temps de montrer à l'enfant les liens entre ses comportements et les conséquences pour lui et pour les autres. On ne doit surtout pas hésiter à répéter cet exercice avec lui. Une phrase comme «Jeannot était heureux de son après-midi avec toi parce que tu as tenu compte de ses goûts dans vos jeux» aide l'enfant à voir sa conduite.

5. Et quand les gestes parlent

Les gestes des enfants expriment leur bien-être ou leur malaise. Celui qui fait de l'insomnie depuis quelques jours, celui qui a un comportement agressif, l'autre qui perd sa motivation à l'école, l'enfant qui s'isole, tous expriment par leurs comportements ce qu'ils n'arrivent pas à nous dire ou ce qu'ils ont de la difficulté à vivre (un déménagement, un divorce...). Il faut être sensible aux changements de comportement de nos enfants, principalement s'ils sont soudains. Les difficultés de nos enfants méritent qu'on s'y attarde en vue de les aider à les surmonter.

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. Il possède toutes les ressources nécessaires. Si le parent 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, 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, un groupe d'aide pour hommes violents.

Lectures et ressources audiovisuelles suggérées

Gordon, Thomas, Parents efficaces. La méthode sans perdant, Éd. Le Jour, Montréal, 1976, 445 p.

Laporte, Danielle, Duclos, Germain et Geoffroy, Louis. Du côté des enfants. Éd. par l'Hôpital Ste-Justine et le Mensuel Enfants, Montréal, 1990, 289 p.

Patterson, Gérald R. et Gullion, M. Elizabeth, Comment vivre avec les enfants. Éd. La Presse, Montréal, 1974, 93 p.

Le Magazine Enfants, 228 ouest, rue Laurier, Montréal (514) 270-5539

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 sur la violence familiale. On peut les emprunter sans frais aux bureaux régionaux de l'Office national du film.

Renvois

- (1) Olds, Sally W. et Papalia, Diane E., Le développement de la personne, Traduit par Françoise Forest. Adaptation québécoise de Lucie Goulet. Études Vivantes, 3^e édition, Montréal, 1989, p. 239
- (2) Cloutier, Richard et Renaud, André, Psychologie de l'enfant, Éd. Gaëtan Morin, Boucherville, 1990, p. 354
- (3) Ibid. p. 352
- (4) Baumrind (1971), Ambron (1981), cités par Cloutier et Renaud, p. 412
- (5) Olds et Papalia, p. 240
- (6) Ibid., p. 240
- (7) Cloutier et Renaud, p.412
- (8) Olds et Papalia, p. 296-297
- (9) Portelance, Colette, Relation d'aide et amour de soi. L'approche non directive créatrice en psychothérapie et en pédagogie, Éd. du CRAM, Montréal, 1990, p. 239-240
- (10) Hoffman (1979), Loeb, Horst et Horton (1980), cités par Cloutier et Renaud, p. 426

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

