

L'Écho des parents

n°31

ADSEA 04 – Service Trait d'Union 04100 Manosque
Tel : 04 92 78 66 47 - Site : www.adsea04.fr - Courriel : traitunion@adsea04.fr

Nos mots nous parlent

Lorsque nous parlons, nos mots parlent de nous. Il est important de le prendre en compte dans l'éducation de nos enfants pour leur adresser des messages clairs.

"Ne cours pas, tu vas tomber !" alors que notre fils s'élance sur la pelouse. En pensant protéger notre enfant, nous essayons d'apaiser notre peur (en la transmettant). Mais s'il tombe, est-ce si grave ? Nous pouvons simplement lui dire "j'ai peur que tu tombes" : l'enfant nous écouterait plus volontiers ; et il sera vigilant à ne pas tomber pour nous prouver que nous pouvons lui faire confiance, au lieu de s'opposer à nous en s'éloignant davantage.

Lorsque notre enfant s'éloigne de nous, cela ne nous laisse pas indifférents ; nous en sommes contents, mais parfois notre cœur se pince : il peut se passer de moi... Nos mots parlent peut-être de cela ; au fond, « ne cours pas... » pourrait signifier « ne t'éloigne pas de moi ».

Nos émotions, notre vécu sont comme des lunettes à travers lesquelles on voit la vie : nous voyons ce que vivent nos enfants à travers ces filtres ; ce qui peut nous

amener à retenir l'élan de notre enfant, ou imaginer qu'il est en danger, alors que ce n'est pas toujours le cas ! Pascale voit son fils de 12 ans s'éloigner du bord du plan d'eau : "Reste là où tu as pied !"... Ses mots parlent de sa peur qu'il se noie...

Bien sûr, selon l'âge qu'il a, l'enfant n'est pas conscient de tous les dangers. Nous pouvons les lui apprendre, non pas en lui faisant peur, mais en lui permettant d'avoir confiance en lui... Pour cela, ayons confiance en nous-mêmes !



"Tu vas te brûler !" n'est pas la même chose que d'expliquer à notre enfant que le four est chaud et que

toucher la vitre pourrait lui faire mal. Nos mots, qui font croire que l'on connaît le futur, ne parlent encore que de notre propre peur. Valorisons plutôt le désir d'explorer de notre enfant, désir que l'on avait aussi à son âge !

Notre enfant vient de se blesser légèrement et pleure. Souvent, nous écoutons et consolons ; mais il peut nous arriver de lui dire "Mais non, ça fait pas mal, ne pleure pas..." Ces paroles surviennent peut-être car il nous est pénible que notre enfant ait mal, car nous n'aimons pas qu'il pleure... Ce faisant, sommes-nous vraiment à l'écoute de ce qu'il ressent ? Certes, il ne s'agit pas de pleurer avec lui... mais simplement d'entendre sa douleur pour lui permettre de passer à autre chose. "Ouh, ça doit faire mal ! Si tu veux, tu t'assoies à côté de moi un moment." Bien souvent, s'il s'assoie, cela dure quelques secondes puis il repart jouer... réconforté.

Notre façon de parler parle de nous aussi ! Le ton de la voix, la tournure de l'expression sont aussi importants : "Maintenant, tu vas te brosser les dents !" diffère de : "Maintenant, tu vas te brosser les dents ?" : Il arrive que nous ne nous sentions pas convaincus par ce que nous disons ou que, ayant l'habitude de n'être pas obéi, nous offrons à notre enfant par cette formule interrogative la possibilité de se soustraire à notre demande : il risque alors de choisir ce qui lui plaît davantage... !

Nous induisons beaucoup de choses lorsque nous parlons, au-delà des mots. Par exemple, au cours d'une conversation, chuchoter peut indiquer à autrui qu'il y a un secret ; notre interlocuteur va alors être plus attentif, mais... ceux qui ne sont

pas censés écouter le seront aussi ! Ainsi, il arrive que l'on baisse la voix quand on parle de quelque chose que l'on veut épargner à notre enfant... c'est la meilleure façon pour qu'il tende l'oreille ! Ne ferait-on pas pareil ? Si on estime qu'il ne faut pas qu'il entende, mieux vaut alors en parler plus tard, ou ailleurs. Mais si notre enfant peut supporter d'entendre alors on peut s'exprimer devant lui clairement, ce qui lui permettra de poser



les questions et d'obtenir les réponses qui le rassureront.

Méfions-nous aussi de nos jugements, qui colorent nos paroles : "Tu es bête !" passe un message très négatif à l'enfant... Mais n'est-ce pas ce que l'on dit de soi-même trop souvent : "Je suis bête !" : est-ce nécessaire d'être si dur avec soi, avec autrui ?

On se sent bête, on aurait aimé y arriver, on est gêné que notre enfant n'y arrive pas aussi vite que son copain... Cela justifie-t-il un tel jugement qui enferme ? Pourquoi ne pas plutôt envisager un encouragement ou un brin d'humour : "Allez, essaye encore !", "On a le droit de rater !", "Tu as failli réussir !"... Nous aussi nous préférons que l'on nous encourage plutôt que l'on souligne nos difficultés.

La phrase "Laisse, tu ne vas pas y arriver" véhicule aussi, parfois, une idée

décourageante, sous-entendant que l'autre est incapable. Peut-être que nos mots traduisent notre désir que ça aille plus vite ; ou bien de montrer que l'on domine (la situation ? l'autre ?) ... Mais cette phrase peut affecter la confiance en soi et l'envie d'entreprendre. Certes, il arrive que notre intention soit au contraire constructive, que cette phrase signifie, au fond : "Laisse, ne t'embête pas, je m'en charge"... mais notre interlocuteur l'a-t-il comprise ainsi ?

Parfois, ce qui émerge de chacun de nous peut être plus grave. Ainsi, Laura s'est aperçue que sa très grande fermeté envers sa fille lui servait seulement à évacuer ce qu'elle avait elle-même vécu : une éducation ultra-rigide où se soumettre et se sentir humiliée étaient quotidiens. Régulièrement, Laura répond sèchement à sa fille : "Tu parles trop !", "Il y a des choses plus importantes, on s'en fiche de ça !" Au lieu de faire preuve d'une autorité rassurante, elle lui donne des ordres, cherchant à ce que sa fille obéisse. Laura aurait peut-être pu dire "Je vois que ta chambre est encore en désordre ; tu voudrais que je t'aide ?"

Dans une salle d'attente, notre enfant nous dit soudain : "J'ai faim !". Il peut arriver que nous répondions vivement : "Tiens, prends-ça, mange." alors que nous



sortons de table. Peut-être que nos mots, prononcés aussi vite que sont sortis des biscuits de notre sac, signifient que nous sommes gênés, devant les personnes assises dans la salle d'attente, de ne pas nourrir notre enfant : que vont-penser les gens ? Ou bien que l'on craint d'avoir honte s'il se met à crier... Pourquoi craindre autant le jugement d'autrui ? Manquerait-on de confiance en soi en tant que parent ? Cela est possible... mais peut concerner aussi les autres parents assis à côté... ! Alors, répondre à son enfant que les biscuits dans le sac sont pour plus tard, pour l'heure du goûter, pourra aider ces autres parents qui auraient aussi craint de dire "non" à leur enfant.

Nous craignons parfois de poser des limites à notre enfant : « Bon, allez, d'accord... » alors que nous souhaitons lui dire « Stop ! ». Là encore, nos mots, notre attitude parlent de nous : nous avons peut-être la crainte que notre opposition renforce la sienne ? Ou d'abîmer notre relation ? Ou que notre enfant nous en veuille ? Une fois comprises ces craintes qui nous font agir et réagir, nous pourrions nous souvenir qu'un enfant trouve des repères et se sent rassuré lorsque les adultes lui disent « non » de façon juste (et que tenir bon est nécessaire, au cas où il ait encore

besoin de tester nos limites, mais ceci est un autre sujet).

Donc, soyons à l'écoute de nos enfants quand nous leur transmettons des messages mais également à la nôtre : nous avons beaucoup de messages à transmettre et nous sommes habités par

notre histoire, par des émotions plus ou moins conscientes mais souvent actives !

Écoutons-nous parler, cela peut enrichir nos relations !

Françoise Reynier et l'équipe de Trait d'Union

***Médiation familiale – Réseau parents – Vidéo débats
Rencontres parent/enfant***



Le Service Trait d'Union est présent à

- **Manosque** : 5 bis Bd Elémir Bourges et à
- **Digne** : Espace Familles, quartier Le Pigeonnier

Infos et prise de rendez-vous : 04 92 78 66 47