

# Repenser la discipline ; gagner les cœurs et les esprits

— Pamela Haines  
Philadelphie, Pennsylvanie (USA)

**I**l est très facile pour un adulte d'exercer assez de pouvoir pour mettre les enfants au pas. Un peu comme dans le cas de la dissuasion nucléaire (ou de l'ancienne méthode qui consistait à masser des armées sur la frontière d'un pays moins puissant), si la menace est suffisamment convaincante, vous parvenez à exercer une mesure de contrôle. Beaucoup d'entre nous cependant préféreraient une approche moins oppressive. Ce que nous voudrions *vraiment*, c'est gagner leur cœur et leur esprit si profondément que la question de la discipline disparaisse tout simplement. Mais ce n'est pas le cas. Nos enfants continuent d'agir de telle sorte que nous nous sentons obligés de les interrompre, si possible d'une manière qui leur évitera de recommencer. Mais comment ?

Tout d'abord, laissons tomber le concept de "mauvais" comportement. Si nous avons pour objectif de changer un "mauvais" comportement, nous n'avons pas la flexibilité nécessaire pour rechercher les origines du problème rencontré par ce bon enfant. Un-e enfant peut mentir, par exemple, pour une dizaine de raisons complètement différentes. Comprendre la cause de ce comportement — ou ce qui le rend inacceptable pour nous — nous sera une aide précieuse pour savoir comment réagir de la meilleure manière. Nous sommes en général confrontés à l'un des quatre problèmes suivants : 1) un-e enfant qui essaye de répondre à une trop forte pression extérieure ; 2) un-e enfant qui a une opinion différente mais honnête sur ce qui constitue un comportement inacceptable ; 3) un-e enfant qui manque d'information ; 4) un-e enfant qui souffre.

## UNE PRESSION EXTÉRIEURE TROP FORTE

Dans la queue interminable du supermarché, un petit enfant peut s'ennuyer douloureusement et pleurer, ou partir à l'aventure, ou commencer à attraper des articles sur les rayons. Dans les lycées envahis par la drogue, soumis à l'intense pression de leurs camarades, nos adolescents peuvent être amenés à y goûter. Si nous nous focalisons uniquement sur le "mauvais" comportement auquel la pression les conduit, nous ignorons complètement la cause. Pour le petit enfant, on peut commencer à résoudre le problème en emportant un petit jouet au supermarché, ou en pensant à un jeu d'action amusant auquel jouer avec lui, ou bien en changeant de supermarché ou d'horaire. Nous pouvons tenter de modifier la situation pour nos adolescents en faisant la connaissance de beaucoup de leurs camarades, en découvrant leurs différents centres d'intérêt, et en les aidant à rendre possible des activités encore plus excitantes.

En tant que parents, nous sommes à l'interface entre nos enfants et le monde extérieur. Lorsque nous cherchons des moyens créatifs de faire tampon entre eux et ces pressions extérieures, plutôt que de rejeter le blâme sur eux pour en avoir été affectés, cette question de la discipline prend une autre allure.

## UNE HONNÊTE DIVERGENCE D'OPINION

Quand est-ce trop bruyant ? Quand est-ce trop en désordre ? Un-e enfant peut être très à l'aise avec le niveau de bruit et de pagaille qu'il s'est choisi. S'ils n'ont pas sommeil quand je leur dis que c'est l'heure de dormir, ou s'ils n'ont pas faim quand j'appelle à table, leur horloge interne a-t-elle moins de valeur que la mienne ? Si je les ai traînés pendant des heures à faire les courses, et qu'ils essayent de trouver un *quelconque* moyen de s'amuser dans le magasin, quel est le comportement qui mérite d'être remis en question ?

Il n'y a rien d'anormal à chercher leur coopération pour rendre ma vie tolérable, ou pour aider au fonctionnement familial, mais il est utile de se rappeler que c'est ma demande. Il s'agit de gérer un conflit entre des besoins ou des perspectives différents, et non de corriger un comportement qui aurait dévié d'une norme centrée sur l'adulte. Ce changement de ton, qui consiste à éviter de *les* désigner comme source du problème, peut faire une énorme différence dans notre perspective sur la discipline. Dire : « Je sais que tu aimes crier, mais c'est trop dur pour moi, choisis un autre jeu ou va faire ça dehors, s'il te plait » fait passer un message très différent de : « Arrête tout de suite de crier ! » — et est beaucoup plus susceptible d'amener une véritable coopération.

## UN MANQUE D'INFORMATION

Les enfants manquent souvent d'information sur les conséquences de leurs actes, et il est toujours bon de leur donner ces informations (sous leur forme pure, non chargées de reproches ou d'émotion) avant de supposer que vous êtes face à un "mauvais" comportement. « Est-ce que tu te rends compte comme ça peut faire mal si tu cognes quelqu'un avec ça ? » « Est-ce que tu t'es rendu compte que puisque tu n'étais pas à la maison à l'heure prévue sans avoir appelé, je ne pouvais que me faire du souci pour toi ? »

## UN-E ENFANT QUI SOUFFRE

Si vous avez fait le tour de toutes ces possibilités et qu'aucune ne correspond, alors il est probable que vous êtes face à un-e enfant qui souffre. Les enfants qui se sentent aimables, confiants, en sécurité et aimés se retrouvent rarement coincés dans des comportements à problème. En nous focalisant sur la blessure qui sous-tend le comportement superficiel, nous pouvons nous adresser au véritable problème et obtenir des changements durables. La première étape est d'observer. Que ressent intérieurement un-e enfant qui frappe souvent les autres ? Est-ce que le refus d'un-e autre enfant d'obtempérer à une demande raisonnable et opportune est basé sur la peur, la colère pour des questions de contrôle, une solitude qui fait que rien d'autre ne semble important ? Quand nous commençons à récolter ces informations, nous obtenons des indices qui nous aideront à donner forme à nos réponses — pour l'immédiat et le long terme.

Dans l'immédiat, il peut être approprié ou nécessaire de mettre des limites et d'en donner les conséquences (par exemple : « Si tu continues à lancer ça, je ne vais pas te laisser continuer à jouer. ») Mais il n'est pas nécessaire que vous retiriez votre soutien émotionnel. Une partie de l'aide que vous apportez à l'enfant à ce moment va résider dans votre désir de rester proche et d'écouter chaleureusement le débordement d'émotion qui peut résulter de ces limites. Le fait d'évacuer leur chagrin, leur colère ou leur peur peut se comparer à dissoudre la colle qui les engluait dans ce comportement basé sur la souffrance, ce qui leur donne plus de flexibilité pour gérer des situations similaires dans le futur. Nous ne pouvons pas toujours écouter sur le moment — et ils ne peuvent pas toujours nous dire ce qu'il en est — mais nous pouvons éviter de reprocher à l'enfant ses sentiments, et prévoir des moyens d'écouter à un autre moment.

Dans le long terme, nous pouvons profiter de moments où la situation n'est *pas* en crise pour aider l'enfant à gérer ces sentiments. Un-e enfant qui frappe peut probablement tirer bénéfice de beaucoup de jeux de bagarre et de grands chahuts avec nous. Avec un-e enfant en colère pour des questions de pouvoir, nous pouvons arranger des situations où il a beaucoup de pouvoir (et où nous en avons peu), soit dans la vie réelle, soit par jeu (Les jeunes enfants, en particulier, adorent commander des adultes complètement impuissants, mais protestant abondamment).

Avec tous ces enfants, nous pouvons trouver des moments spéciaux où ils nous ont à disposition, sans distraction et selon leurs propres conditions. Pendant qu'ils rient, parlent, jouent, et nous font partager

leur vie, ils "accumulent" cette attention adulte aimante et respectueuse, et peuvent s'y référer dans les moments durs. Ce n'est pas facile. Il n'y a pas de "remède miracle", et nous ne serons jamais complètement débarrassés du rôle qui consiste à fixer des limites et à en imposer les conséquences. Mais nous pouvons faire beaucoup pour gagner les cœurs et les esprits.

Paru dans *The Caring Parent* N°5 (1992)

Traduit par Brigitte Guimbal

## Un simple rappel

— Patty Wipfler

Palo Alto (Californie, USA)

**R**appelez-vous que votre expérience de chaque jour en tant que mère ou père est importante. Ces séances que vous faites à propos de vos enfants constituent de solides accomplissements — que ce soit au sujet du goût prononcé de votre enfant pour les jouets de guerre, de votre manque de patience pour les problèmes de devoirs à la maison, ou bien de cette distanciation ressentie vis à vis des autres parents. Les séances libèrent votre pensée créative, votre capacité renouvelée d'apprendre et votre sens réel des responsabilités. Vous êtes un parent puissant. Vous prenez une foule de décisions dans l'instant et sur le long terme, décisions qui vous font constamment aller de l'avant, vous et votre famille. Prenons grand soin de notre expérience, rions-en, pleurons aussi, et après avoir bien écouté nos ami-e-s, faisons leur savoir ce que nous fabriquons de notre côté. Nous sommes de bons et de remarquables parents !

Paru dans *The Caring Parent* N°5 (1992)

Traduit par Régis Courtin