

Des aides au quotidien

Les outils qui existent... et ceux que l'on invente !

Par Bérangère BAGLIN

Nos enfants sont vivants, remuants, et c'est tant mieux ! Ils sont aussi fragiles comme du cristal. C'est à nous adultes de prendre soin d'eux, de les accompagner dans leur vie avec nous et plus tard sans nous. Oui, être parents c'est très joyeux et quelque fois difficile, voire décourageant. Nos enfants savent se dire, s'exprimer lorsqu'ils sont heureux et lorsqu'ils ne sont pas contents. Quand nous sommes là pour les accueillir, pour les entendre dans leurs difficultés et non résoudre les conflits à leur place, ils développent des compétences qui leur serviront tout au long de leur vie.

Le conflit permet de se réparer, de se positionner, de dire non, de trouver sa place... Il n'y a pas de vie sans conflit. C'est bien de savoir que, au moins, « nous sommes d'accord que nous ne sommes pas d'accord ». Les enfants font des mini-négociations toute la journée sans que nous nous en apercevions et sans que nous prenions parti. Plus nous prenons en charge leurs difficultés moins ils développent leurs capacités d'écoute, de rencontre avec l'autre, de médiation. Plus nous résolvons les conflits à leur place et plus ils s'habituent à venir vers nous sans se responsabiliser. Prendre parti pour l'un ou l'autre devient pour nous pénible, fatigant et mortifère dans les relations. Cela peut paraître aussi in-

juste à l'un ou l'autre. Je vous invite d'ailleurs à faire une minute de pause pour visualiser une situation difficile que vous avez vécu enfant. Peut-être vous sentez-vous triste, déçu, en colère, encore aujourd'hui. Nos enfants vivent les mêmes émotions.

Quand le conflit survient, il est juste de savoir : qu'est ce que je fais avec le conflit ? Si je m'énerve, si je crie sur mes enfants... que se passe-t-il ? Les enfants sont à 80 % ce que nous sommes et à 20 % ce que nous disons. Dire à un enfant « arrête de crier » en criant plus fort est très dévastateur pour ce dernier puisqu'il a peur de nous, il est impuissant. Taper un enfant parce qu'il a tapé son frère ou le copain lui montre que c'est la loi du plus fort et il fera cela au plus petit. En résumé, ne pas faire à leur place, c'est les responsabiliser et développer leur confiance en eux.

Dans notre société d'urgence où tout va vite, très vite, trop vite et où nous nous laissons imposer un rythme effréné ainsi qu'à nos enfants, il est urgent de pacifier notre rapport au temps et de ralentir le rythme. **Prenez quelques minutes par jour en conscience avec vous-mêmes, pour faire votre « météo intérieure ».** L'urgence est une grande violence pour nos enfants comme pour nous.

Se dépêcher le matin, pour s'habiller, petit-déjeuner et vite à l'école, au collège ou au lycée ; le midi, vite le service de la cantine ou self ; et le soir, vite le goûter, vite les devoirs et vite l'histoire et vite dodo afin que moi, parent, je sois tranquille... Oui, bien sûr, nous avons besoin de tranquillité,

mais c'est bien à nous, adultes, d'être présents à nos enfants, disponibles, juste « être », sans téléphone, sans écran, sans faire le repas, juste avec eux . C'est notre rôle !

Combien de vraies minutes par jour accordons-nous à nos enfants ? Je vous invite à réfléchir. Avant d'essayer de changer les comportements de nos enfants, que faisons-nous pour être en lien avec eux de manière joyeuse, ludique et en conscience ? Tout comportement est un langage. Écoutons à travers leurs comportements ce que nous disent nos enfants.



Bérangère Baglin est maman de deux enfants de 10 ans et demi et 6 ans et demi. Formatrice et conférencière, elle est formée à plusieurs méthodes de communication relationnelle bienveillante telles la Communication NonViolente, la méthode ESPERE, la Grammaire des émotions, la PNL, la médiation entre pairs. S'appuyant sur ces différentes formations et sur son expérience, elle intervient auprès de particuliers, en collectivités et en entreprise dans la région de Rennes et en Bretagne.



« L'écharpe relationnelle » est un outil de visualisation simple que je montre aux enfants... et aux adultes comme ici lors d'une formation à la communication » (Photo DR).

Pour accompagner le changement, il existe de multiples outils. J'en indique ici quelques uns, mais il y en a bien d'autres. Je vous invite surtout à être créatifs plutôt que réactifs. Plus vous répétez la même chose, plus vous obtenez la même chose. Si je leur dis d'arrêter de la même manière, cinquante fois par jour, plus ils se comporteront de la même manière. Mieux vaut changer : dites-le en chantant, en dansant, en anglais, en chinois, en pratiquant du yoga, asseyez-vous par terre en silence... Bref, changez de mode de communication, soyez créatif.

Pour favoriser l'écoute et l'expression de soi, mieux vaut utiliser le questionnaire « que se passe-t-il ? », plutôt que « qui a commencé ? », pour éviter l'éternelle réponse : « c'est pas moi, c'est lui ». Accueillir les émotions, écouter, entendre la colère, la tristesse... des enfants et ne pas prendre partie : « Oui, tu es en colère contre ta sœur, tu souhaites qu'elle te demande avant de rentrer dans ta chambre »... Les enfants ont les solutions, laissons leur le temps !

Le « bâton de parole » signifie que l'on a quelque chose à dire et que l'on demande l'écoute, l'attention et le respect de tous. Et on ne sera pas interrompu. Le bâton en main, il n'est plus question de parler sur l'autre mais au contraire de revenir à soi et de s'exprimer en parlant de soi, en JE, dans le registre d'idées, de faits, de sentiments. À la mai-

son, en classe, au bureau, tout objet peut devenir bâton de parole

Le « coussin de colère » est un coussin identifié comme tel, placé dans un endroit connu de tous. Plutôt que de frapper mon voisin, je vais aller taper sur le coussin avec mes poings, avec un bout de bois, avec ce que je veux, afin de faire sortir ma colère. Cela peut aussi se faire dehors : aller hurler sur un arbre, dans son garage, dans sa voiture... Il existe aussi le « bon de colère » (disponible sur internet), de couleur rouge, rangé dans un endroit privilégié de la maison... Et quand quelqu'un est en colère ou en conflit avec un autre, il peut prendre le bon de colère, le froisser, et le jeter « rageusement » dans un coin. « Oui, tu as le droit d'être en colère, mais la violence envers les personnes est interdite ».

La « boîte à gros mots », de la même manière, peut être utilisée à la maison, à l'école... On peut dire les gros mots dans les toilettes, dans le garage ou... dans la boîte, pour ne pas déposer des mots toxiques sur l'autre.

D'autres outils permettent de transformer les émotions, une situation de tension en quelque chose de constructif favorisant l'estime de soi et la paix. « L'écharpe relationnelle » est un outil de visualisation simple que je montre aux enfants. Quand ils sont en rivalité, je prends une écharpe noire et je fais

des nœuds en leur montrant que c'est bien leur relation qu'ils « abîment ». La « table de la paix » est une table identifiée qui sert à l'écoute et à la médiation, pour dire ce qui n'est pas bon pour l'un et l'autre, pour obtenir réparation si besoin. Avec la « poubelle relationnelle », j'écris ma déception, ma frustration, le mot cailloux qui m'a fait mal, ma colère, je la dessine, je l'évacue par le « dessin », avec de la pâte à modeler... je la sors de moi, je vais crier, mais pas sur l'autre... et je la mets dans la poubelle relationnelle. Je prends soin de moi en la sortant de moi, sans pour autant la déposer sur l'autre.

Il y a une activité que je pratique tous les jours, à partir du livre de Claude Steiner « Le conte chaud et doux des chaudoudoux ». J'ai un sac rempli de « chaudoudoux » et régulièrement je donne un chaudoudou aux personnes avec qui je suis, je développe cela aussi dans mes formations. Ce sont des « smileys » portant les prénoms de toutes les personnes présentes. Chacun va tirer au sort un smiley avec le prénom de quelqu'un d'autre à qui on va adresser un message. Les jeunes enfants peuvent faire un dessin. Quand les chaudoudoux sont terminés, reste à les offrir et à les recevoir. Il s'agit de donner une marque d'attention positive à l'autre en parlant « en JE ».

Qu'est ce qui fait que parfois nous parlons à nos enfants de manière violente, voire irrespectueuse, alors qu'à notre voisin que nous ne connaissons pas ou à peine, nous n'oserions pas dire un dixième de ce que nous disons aux enfants ? Soyons les parents accompagnateurs des enfants. Ne devenons pas l'ennemi de nos enfants, celui qui leur fait faire ce qu'ils n'ont pas envie de faire ou qui les empêche de faire ce qu'ils ont envie de faire. La vitalité de nos enfants est un cadeau. Respectons chacun d'eux au plus profond d'eux-mêmes. Accueillons-les avec bienveillance et douceur.

Bérangère Baglin

Association « Communiquer avec Bienveillance », 5 allée Henri Bosco, 35760 Saint-Grégoire. Tél. 06 80 81 58 97 - info@bienveillance.org <http://blog.bienveillance.org>