**Tarisayi de Cugnac**

P - Tarisayi, tu travailles sur quelque chose de super important pour les familles : les relations parents enfants.

T- On peut avoir tendance à crier sur notre enfant quand il ne fait pas exactement ce qu'on a envie qu'il fasse au moment où on en a envie. On en a besoin de trouver une relation sereine où en fait, à la fois les besoins du parent et ceux des enfants vont être respectés.

P - Ca part d'un constat, d’une l'expérience personnelle.

Quand tu as démarré, tu étais innocent : tu ne savais pas que ce genre de problématique existait. Et un jour, ton enfant est entré dans le concret.

T - En fait, quand j'ai mon fils au début, j'ai utilisé les méthodes d'éducation classiques pour le faire obéir. J'utilisais tout ce qui était punition ou menace pour l'éduquer.

P - Quand tu dis « classiques », d'où ça te venait? Tu ne l'a pas appris à l'école?

On t'a éduquée comme ça ? Tu as vu d'autres mamans éduquer leur enfant comme ça?

T - J'ai baigné dans cet environnement là où, pour faire obéir un enfant, on utilisait d'abord des longues explications. Et quand ça ne marchait pas, on pouvait utiliser des cris, des menaces, du chantage, des punitions.

Et pour moi, c'était juste la façon « naturelle » d'élever un enfant. Et en fait, quand j'utilisais toute cette panoplie éducative, je générait, je pense à peu près 80 % de stress éducatif.

P - Du stress éducatif?

T - C'est le fait d'être tout le temps derrière mon enfant à stresser pour qu’il se lave les mains, qu’il fasse toutes les choses qu'il y a à faire dans une journée, qu’il sorte au parc, qu’il se tienne bien.

P - Tu étais fort dans le contrôle ?

Le stress éducatif, c'est surtout …

T - Mon stress pour qu'il apprenne les règles de la société.

Et donc, pour moi, ce que je projetais derrière ça, c'était qu'il fallait lui enseigner les règles pour qu'il soit « éduqué ». Et les solutions que j'avais à l'époque, c'était toutes des choses qui étaient stressantes pour moi et pour lui aussi. Parce que en utilisant les cris, les punitions, les menaces, finalement lui même, il était souvent en colère.

Souvent, il pleurait.

A l'époque, dans mon système de pensée, c'était pour qu'il ait plus tard une vie heureux.

Dans ma tête de l'époque, il fallait qu’il connaisse les règles de la société, qu’il puisse être accepté et trouver sa place, avoir un métier.

Un jour, il avait 3 ans dans la salle d'attente de son cours de théâtre, je suis tombée sur un document qui expliquait que c'était possible d'éduquer son enfant sans crier, sans le menacer, sans lui donner de récompense, sans chantage et sans punitions.

C'était un livre sur la discipline positive et là, je me suis dit : « Mais ça, c'est pour moi. »

Et j'ai commencé à me former. En acquérant un tas de nouveaux outils je suis passée à 80% de plaisir éducatif. Oui, je n'avais plus besoin de crier, de le punir, de le menacer ou de faire du chantage pour que mon enfant fasse les choses parce que je lui transmettais l'amour des règles. Pour cela, on trouvait évidemment des règles qui faisaient consensus, qui respectaient à la fois ses besoins et les miens.

P - Tu peux évoquer des anecdotes ?

T - Pour aller se coucher, par exemple, le soir, avant de connaître l'éducation positive. Je devais répéter entre 10 et 20 fois que c'était l'heure d'aller se coucher et qu'il fallait y aller. Et donc, je le répétais et quand ça ne marchait pas, je faisais du chantage : « Si tu ne vas pas te coucher maintenant, t'auras pas d'histoire ce soir ou tu ne sortira pas ce week end ou quelque chose comme ça. ». J'étais vraiment dans la pression pour qu'il aille se coucher à 20 heures,… avec une intention positive, bien sûr, qui était qu'il ait ses heures de sommeil.

Une fois que j'ai appris les outils d'éducation positive, il y en a une qui marchait très bien pour le coucher avec mon enfant - et il y en a plein d'autres, mais en tout cas, cela a marché pour le mien - c'est de lui demander « qu'est ce qui reste à faire avant d'aller se coucher? »

Le fait de simplement changer ces petites astuces de communication, ça fait que lui, il a commencé à se projeter dans tout ce qu'il avait à faire avant d'aller se coucher : se mettre en pyjama, se brosser les dents, aller au lit et choisir son histoire.

P - Donc là, tu créais une diversion qui mettait l'accent sur des routines.

T - Oui, je crée une diversion et plus que ça : je poser une question de curiosité.

Pourquoi est ce que quand on donne un ordre à un enfant résiste ?  
Ce qui se passe, c'est que, quand on reçoit un ordre, le cerveau se met en résistance.

On est comme dans une situation de stress : ca rentre par une oreille, ça sort par l'autre.

Donc, à l'époque, je pouvais lui répéter cinquante fois la même chose. Ça rentrait par là, ça ressortait par là. Et en posant une question, …quand le cerveau reçoit une question, il se met en situation de détente parce qu'il a besoin de chercher la réponse et donc, du coup, tout son cerveau - la partie consciente et la partie inconsciente - est occupée par la recherche de la réponse.

Donc, en cherchant cette réponse, il se crée des images mentales où il va se visualiser en train de se mettre en pyjama et donc de faire tout ce qu'il a à faire avant d'aller se coucher.

Et du coup, c'est beaucoup plus facile pour lui de passer à l'action et d'aller se coucher en étant détendu.

P - Et donc, de là, tu as découvert ces outils qui ont complètement décrispé ta vie de maman, et ta relation avec ton fils.

Mais en plus, tu es allée plus loin que ça puisque tu t'es formée, tu disais

T En fait, je me suis formé pour être formatrice.

Et je suis passée de 80% de Stress Educatif à 80% de plaisir et ça a changé ma vie.

Et je me suis dit : « mais quelques mois plus tôt, je ne savais pas tout ça et j'aurais pu rester des années à éduquer mon fils avec les cris, les menaces et punitions, le chantage, passer à côté de la joie d'être parent, oui. Et en fait, j'ai eu envie de dédier ma vie à ça.

Le fait de traverser ça, de voir quels changements ça faisait dans ma famille, j'ai eu envie que tout le monde puisse être au courant que ça existe.

On peut changer et on peut avoir une belle vie de parents. On peut arrêter de galérer et de stresser pour éduquer nos enfants et qu’ils puissent quand même apprendre les règles de la société… mais avec plaisir.

P - Tu as déjà un certain parcours derrière toi. Tu as aidé pas mal de parents déjà, et donc tu as beaucoup de témoignages. Est ce que tu pourrais évoquer un ou deux témoignages de familles qui se sont transformées, de gens qui sont entrés dans le bonheur grâce à l'enseignement qu'ils ont découvert auprès de toi?

T - C'est vraiment similaire à mon histoire : des parents qui passent leur temps avec tout un tas d'intentions positives. Et j'insiste là dessus pour que personne culpabilise à avoir besoin de crier sur le ou les enfants.

Ça peut être un enfant unique ou une fratrie et qui, grâce à la formation, s'arment de tout un tas d'outils qui font qu'ils arrivent à gérer leur quotidien sereinement et paisiblement. Et donc, la plupart des témoignages que je reçois vont dans ce sens là.

Parfois, j'ai des gens qui arrivent avec les yeux brillants, voire les larmes aux yeux, me disant

« Je n'ai plus besoin de les punir. « Je n'ai plus besoin de les menacer », « on peut enfin avoir une vie de famille qui est juste normale, joyeuse ». « On profite les uns des autres » et qui me disent qu'ils ont vraiment le sentiment de profiter de l'enfance de leurs enfants.

P - Et donc, l'environnement dans lequel ils travaillent exerce un impact fort positif sur ce qu'on appelle maintenant *la charge mentale*.

T - La charge mentale, c'est le fait d'avoir plein de choses à gérer ?

Oui, vraiment, parce que en fait, ce qui se passe, c'est qu’un parent va travailler, rentrer, puis avoir à suivre les devoirs pour les enfants. Faire en sorte que les enfants prennent leur douche. Préparer le repas, vider le lave vaisselle, faire l'administratif et tout ça, ça fait énormément de choses qui ne sont pas forcément sympa à gérer.

Le fait d'arriver à éduquer ses enfants dans la joie, sereinement, ça fait que l'espace famille et les tâches partagées avec les enfants, plutôt que d'être encore une chose en plus qui soit de la pression qui soit désagréables, et stressante, ça devient un espace de joie. Quand les enfants participent avec plaisir aux tâches ménagères, c'est vraiment un espace ressource et de joie.

Et donc, j'aimerais dire qu'il y a moins à faire même s’il y a toujours autant de choses à gérer. Car quand ces choses nous ressourcent, eh bien ça fait un impact significatif sur le mode de vie.

P - Oui, puisque au lieu d'être une charge et un objet de stress, c'est un moment de bonheur, de partage où on est dans l'amour. Et c'est ressourçant, comme tu dis. C'est fabuleux.

Alors je t'ai entendu parler au masculin, donc c'est délibéré. Tu généralises parce que tu n'as pas que des mamans parmi tes élèves : tu as des mamans et des papas.

T- On est deux pour faire un enfant.

J'ai principalement des mamans, mais aussi tout un tas de papas qui ont envie de s'impliquer dans l'éducation de leurs enfants et d'apprendre à faire différemment que l'éducation qu'ils ont eux mêmes reçue.

P - Et tu as des témoignages de papa?

T - Certains ont changé leur vie, en fait.

Mais tous ces témoignages tournent autour de la même réalité. Hommes ou femmes, tous étaient dans la même situation que moi : pour faire obéir les enfants, ils criaient, menaçaient et utilisaient des punitions, du chantage.

Et là, ils ont réussi à créer eux aussi une vie de famille où ils sont pas dans la joie, dans la sérénité. Et finalement, c'est l'espace famille qui devient un espace de ressources plutôt qu'un espace de pression, de stress.

En tout cas, je vous invite à ne pas culpabiliser.

Auparavant, il n'y avait pas Internet et pas tous les moyens de communication qu'on a aujourd'hui. Et donc la circulation de l'information était beaucoup moins facile. Aujourd'hui, Internet nous permet de communiquer facilement et de manière fluide. On a accès à toute l'information du monde. Le paradigme est différent.

P - Tarisayi, pour notre entretien, tu as préparé des contenus. Tu vas nous proposer des infos pour mieux comprendre notre enfant.

T - La première clé que je crois vraiment importante, c'est de connaître le rythme de notre enfant.

Parfois, en tant que parent, on pense - et ça a été mon cas la première - qu'un rythme d'adulte peut s'adapter à un enfant.

Or, en fonction des âges, on a des phases particulières que j'ai envie de détailler et de partager pour permettre de mieux comprendre l'enfant.

La deuxième clé, qui est très importante aussi, à mon sens, c'est d'apprendre à décrypter les crises de nos enfants. Moi, j'ai fait beaucoup d'erreurs dans ma parentalité parce que je ne comprenais pas ce qui se cachait derrière une crise.

La troisième clé, c'est d'arriver à pouvoir lâcher nos propres rêves pour nos enfants pour laisser place à leurs rêves à eux et à qui ils sont et ce qu'ils entendent parce qu'ils sont venus exprimer ce qu'ils ont envie d'exprimer sur Terre.

La quatrième clé, ça va être d'apprendre à les découvrir. Savoir qui sont. Et pour ça, il y a des outils que j'ai envie de partager.

Et la cinquième clé pour mieux comprendre son enfant, ce sont des outils de communication pour communiquer pacifiquement avec eux pour qu'ils puissent s'exprimer, exprimer leurs besoins et qu'on puisse au mieux les comprendre, se comprendre mutuellement avant d'aborder les scènes clés.

P - On va préciser que tu a élaboré un système à partir d'une série de domaines que tu a appris à maîtriser. Tu veux parler de ta formation?

T - Je m'inspire de trois pédagogies et bien d'autres choses.

D'abord, la discipline positive. C'est la première étape qui a vraiment changé ma vie. Une discipline positive, c'est beaucoup d'outils de communication avec l'enfant et de compréhension de qui est l'enfant.

Qu'est ce qu’il veut dire quand il fait une crise ou bien quand il manque de confiance ou quand il est violent? Comment décrypter et gérer ça au mieux?

Je m'inspire aussi de la pédagogie Montessori qui, elle, va permettre à l'enfant de pouvoir devenir autonome, de pouvoir se connecter à qui il est vraiment, d'exprimer ses talents, ses envies et d'apprendre à faire les choses par lui même, à penser par lui même.

Et la troisième chose dont je m'inspire, c'est le développement personnel. Là, c'est plus un travail sur nous en tant que parent pour apprendre à gérer nos propres émotions, nos propres blessures d'enfance, d'adolescence, de jeunes adultes et arriver à pouvoir avoir comme une nouvelle vie en accueillant cette nouvelle vie sur Terre qui est celle de notre enfant.

Et puis, ce gros bagage qu'on se trimballe peut être depuis qu'on est enfant, mais déposer ses bagages et pouvoir l'accompagner en étant le plus léger possible dans la fraîcheur. Je mélange les trois parce que je pense que les trois sont très intéressants à vivre en commun. En fait, quand on ajuste la communication, mais pas les clés pour un enfant autonome, c'est peut être un peu plus compliqué : on a la communication, les clés pour rendre l'enfant autonome, mais nous mêmes, on se met à crier, s'énerver pour un « rien » qui est beaucoup.

Finalement, quand le fait qu'on n'arrive pas à contrôler nos propres émotions parce que ça nous renvoie à nos propres blessures, ça commence à devenir difficile d'appliquer l'éducation positive.

Et c'est comme ça que j'ai conçu la formation surun mode ludique, dans la joie et une autre formation qui s'appelle « J'enseigne dans la joie », qui est dédiée aux enseignants.

On va aborder le premier point, la première clé : connaître le rythme de l'enfant.

Maria Montessori a parlé de 4 phases de développement et l'enfant

de 0 à 6 ans.

La préadolescence : de 6 à 12 ans.

L'adolescence : de 12 à 18.

Le jeune adulte : de 18 à 24 ans.

La période de 0 à 6 ans, on peut la découper en deux périodes 0-3 et 3-6.

Dans la période 0-3 ans, l'enfant apprend à être par lui même.

En fait, l'enfant et sort du ventre de sa maman et il met du temps à se rendre compte compte qu'il est différent de sa maman.

Et donc, les trois premières années, ça va vraiment être la construction de sa personnalité et de son individualité. C'est un concept que je ne connaissais pas quand j'étais jeune maman et je ne comprenais pas, par exemple, quand mon fils refusait de partager son jouet au parc. Il avait trois petites pelles et il ne voulait pas prêter l’une de ses pelles. A l'époque, avant de savoir tout ça, je m'énervais en me disant «  c'est important de partager ». J'insistais beaucoup sur le partage… mais en fait, ce n'était pas son rythme. Lui, entre 0 et 3 ans, il apprend à être par lui même ; il apprend l'individualité.

Il apprend aussi la notion de propriété et le partage va suivre, mais un peu plus tard. Là, le tout début, c'est vraiment savoir qui je suis. OK, je suis différent des autres. OK, j'ai des affaires qui sont à moi. C'est là, c'est ma sécurité. C'est un peu comme si on était jeune adulte. Ce que je faisais avant de vouloir que mon fils partage absolument alors qu'il était tout petit. C'est comme si, jeune adulte, on vient de s'acheter une maison, notre maison. Et là, on a un aîné qui vient me dire « bon, maintenant, il faut que tu partages ta maison » et qui amène ses amis pour partager ma maison.

Ben non, en fait, non, c'est à nous : on envie de s'y sentir bien, que ça puisse être notre espace, nos repères. C'est notre nouvel environnement. Et l'enfant qui arrive sur terre, c'est pareil : il a un nouvel environnement. Il a besoin de savoir ce qui est lui.

Donc dans la phase de 0 à 3 ans, c'est une phase où il a besoin d’être accompagné pour être par lui même.

Et en tant que parent ou en tant qu'adulte, c’est porter un jugement inadéquat que de se dire, par exemple, qu'il est égoïste. C'est une phase où il va être focalisé sur lui-même. Il va faire des crises de position, par exemple. On parle souvent de la période terrible des 2 ans, où les enfants s‘opposent et disent « non » à tout. C'est pareil : c'est juste une phase qui lui permet d'affirmer son individualité et il s’agit de respecter ça. Finalement, c'est lui qui commence à prendre son pouvoir et à se dire : « Je suis un être à part entière, je suis un individu et surtout ne pas en avoir peur parce que cette phase passe. Elle dure peut être un ou deux ans et après, ça passe.

Après, les enfants deviennent généreux ; ils apprennent à partager, à dire « oui » et c'est juste qu'ils ont besoin de passer par cette phase là.

La deuxième phase juste après, c'est la phase 3 à 6 ans où là, c'est une phase dans laquelle l'enfant apprend à faire par lui même. La priorité pour lui, ça va être de développer son autonomie et sa motricité. Et donc pour nous, en fait, de pouvoir lui donner un maximum de choses à faire. Et parfois, en tant qu'adulte, on a peur de confier nos objets à un jeune enfant qui a envie de passer l'aspirateur, etc. Et pourtant, c'est la phase où il a le plus d'entrain pour faire les choses. De ce fait, c’est le moment de l’inviter à participer aux tâches ménagères, à lui montrer comment faire de manière très, très lente, pour ensuite le laisser faire pour qu'il apprenne à faire sans rien casser.

Par exemple, pour prendre une assiette, on va vraiment ralentir au maximum les mouvements pour que l'enfant puisse saisir toutes les subtilités du mouvement.

Il va capter à peu près la moitié des mouvements et donc il va pouvoir le faire de manière maladroite, déconstruite. L’idée, c’est vraiment de mettre toute son attention sur les mouvements et de lui donner un maximum d'opportunités de faire par lui même.

Je me rappelle deux fois, vers quatre ans et demi, je crois, mon fils avait envie d'apprendre à faire ses lacets. Souvent, on le fait juste avant de sortir et sortir. Souvent, on part juste à l'heure.  
Pour la phase d'apprentissage, les enfants peuvent être particulièrement lents parce qu'ils ont besoin de faire et que, pour certains, ce n’est vraiment pas évident tandis que pour d’autres, ça passe comme une lettre à l aposte.  
Pour Raphael, ça n’a pas été évident. Les premières fois, ça pouvait prendre une demi heure, 45 minutes.

Donc, ce qui va être important quand l'enfant a envie de faire par lui même, plutôt que de faire nous mêmes pour que ça aille plus vite, c'est d'observer déjà quand il a envie de faire ses lacets ou tout autre chose et de se dire : « bon, ben là, je vois que c'est l’heure. On va donc y aller » mais lui promettre un autre moment dans la journée où on va se concentrer sur l’apprentissage. Ça peut être ce soir, ou demain matin, mais quand l’enfant est prêt, on y va.

Cette phase peut durer jusqu'à deux semaines où ils veulent le faire vraiment activement, jusqu'à acquérir la nouvelle compétence. Et puis après, il aura peut être moins envie de le faire ou de manière plus régulière et se dire que pendant deux semaines, eh bien, on se réveille une demi heure plus tôt. Comme ça, il a le temps d’intégrer.

L’idée, c'est d’acquérir la motricité nécessaire et lui donner un maximum d'occasions de se concentrer là-dessus. D’un autre côté, soi, en tant qu’adulte, on peut être perturbé, parce que l'enfant a des mouvements non coordonnés mais progressivement, il va affiner sa motricité et tout ça va se consolider pendant le sommeil.

La deuxième chose, qui est aussi recommandée par la pédagogie Montessori, c'est d'adapter notre environnement à l'arrivée d'un nouvel enfant. Si on sait que jusqu'à 6 ans, il peut avoir des mouvements non-coordonnés, on ne va pas s’énerver en se disant qu’il ne fait pas attention aux objets. En fait, il faut bien savoir que jusqu'à 6 ans, un enfant n'a pas la motricité d’un adulte + il a besoin de bouger parce qu'il a plein d'énergie => risque de casse et de désordre.

Chez nous, en tant qu’adulte, on a l’habitude de tout aménager d’une façon pratique nous. Hauteur des assiettes, place du canapé…

Moi, je n'ai pas eu le premier réflexe de me dire : « tiens, comment est ce que je peux faire pour que mon environnement soit facile pour lui aussi?

L’idée intelligente, ça va être de repenser l'environnement en fonction de ce qu'on a envie qu'il fasse. Si on veut qu'il apprenne à dresser la table, on peut mettre les assiettes à sa hauteur. Si on n'a pas envie qu’il casse le petit bibelot de porcelaine, on peut mettre les petits bibelots de porcelaine en hauteur.

Ainsi, il peut jouer, s'exprimer sans risque ni pour lui ni pour l'environnement.

Ensuite, la troisième phase, la phase de 6 à 12 ans.

Là, il y a quelque chose de très important qui se passe au niveau physique chez l'enfant : le développement de son néocortex augmente. Le néocortex est la partie du cerveau qui permet le raisonnement logique, la conscience morale, L'empathie. Ca veut dire que juste avant, l'enfant avait beaucoup de mal à gérer ses émotions et pouvait être pris de tempêtes émotionnelles.

A partir de entre 5 et 7 ans, il commence à pouvoir penser beaucoup mieux. Ses capacités de raisonnement logique augmentent progressivement et cela se poursuivra jusque l’âge de 25 ans.

Au cours de cette phase, l’enfant nous demande de l’aider à penser par lui-même. C'est la phase pendant laquelle il va avoir envie de découvrir le monde et c’est la meilleure phase pour le mettre au contact du monde. Par exemple, si on a envie de transmettre des notions de biologie, on va aller dans la nature et rencontrer vraiment, ce que c'est que la nature et peut être lui donner un minimum d'informations et un maximum de capacités d'exploration.

Et quand je dis « exploration », c'est aussi aller au contact de professionnels dans un domaine pour qu'ils puissent échanger et découvrir ; ça peut être voyager si on a les moyens de l'emmener en voyage pour qu'il puisse découvrir d'autres cultures.

P - Et quand on a des budgets plus restreints, on peut aller au musée, à la bibliothèque et leur faire découvrir des livres, et les mouvements de jeunesse.

T - Et voilà, pouvoir vraiment le mettre au contact du monde et l'accompagner à penser avec un minimum d'informations equi puissent un maximum construire sa pensée logique.

La troisième phase de 12 à 18 ans.

C'est la phase où l'enfant commence à devenir un être social.

Petite parenthèse : au tout début, on parlait de la période de 0 à 3 ans où ce n'est pas le meilleur moment pour apprendre à l’enfant à partager.

Ce n'est pas non plus le meilleur moment pour apprendre la politesse.

A cet âge, il met déjà toute son énergie à être lui même.

Mais à partir de 6 ans et jusqu'à 18 ans. Là, ça devient beaucoup plus fluide.

Evidemment, l'enfant a envie d'être poli. Il a envie de connaître tous les codes. Il a envie de partager, d'être au contact des autres et particulièrement dans la passe de 12 à 18 ans où l'enfant commence à devenir adolescent.

Un élément important pour lui : être bien au contact d'autres humains.

Les copains deviennent souvent plus importants que la famille.

Par ailleurs, un truc génial : pendant l'adolescence, c'est de lui permettre de faire des actions humanitaires, d’aider, de servir une cause.

Là, il s'épanouit pleinement parce que, là, il rentre dans la société.

Il a envie de pouvoir aider. Il a envie de contribuer. Il a envie d'échanger. Il a envie d'être un être social.

On va maintenant passer au deuxième point qui consiste à apprendre à décrypter ses crises.

Souvent, les enfants vont faire des crises pour des choses qui paraissent futiles : au supermarché, pour obtenir le dernier Superman, etc. Un ado qui fait une crise parce qu'il veut le dernier iPhone.

Certaines raisons ont l'air vraiment absurdes.

En fait, ce qui se passe dans une crise comme ça, c'est qu'il y a toujours un besoin caché derrière. Que C'est juste le meilleur moyen qu'il a trouvé de pouvoir exprimer son besoin. Et souvent, c'est maladroit, et particulièrement avant 6 ans. Il va être pris par une tempête émotive, une crise de colère ou de pleurs, ou quelque chose qui va l'emporter.

En fait, il n'a pas encore la capacité de mettre des mots précis sur ses besoins. Et nous, en tant que parents, notre rôle, ça va être d'arriver à décrypter les besoins derrière cette crise.

On peut lui dire qu'il est entendu, lui dire que « OK, son besoin est très important ».

Il y a des besoins qui sont faciles.

exemple, les besoins physiologiques : il est fatigué et fait une crise, OK.

Il a besoin de dormir. Il est fatigué. Il n'aime pas qu'on lui dise qu'il a besoin de dormir.

Mais nous, on sait.

Une crise pour un Superman qu'on voit dans le supermarché ou le dernier iPhone. Qu'est ce qu'il y a derrière derrière? Qu'est ce que veut l'enfant? Quel est son besoin? Ca va dépendre de chaque enfant. C'est un peu compliqué et en même temps, c'est vraiment riche parce que ça nous apprend à mieux connaître notre enfant.

Derrière Superman, l'enfant peut avoir envie d'exprimer sa puissance.

Un jeune garçon, c'est aussi le cas pour une jeune fille, peut avoir vraiment besoin de se sentir puissant dans sa vie. Peut être que ce Superman, c'est ce qui représente pour lui la puissance absolue.

Et que donc, en se procurant ce Superman, il va juste avoir l'impression de pouvoir être puissant, d'avoir un mentor chez lui. Est ce que ça veut dire qu'on a besoin de lui acheter le Superman? Non, on n'est pas obligé d'acheter tout ce qu’il va trouver comme solution, de satisfaire à toutes ses envies ou ses désirs. En revanche, pouvoir verbaliser le besoin, c’est important.

Entrer dans l'imaginaire de l'enfant et en parler, dire « ah oui, comment Superman fait pour, pour défendre, pour sauver une ville ? Comment entrer dans son imaginaire et lui donner de cette puissance, et lui parler de puissance? Et pour que son besoin soit satisfait, on ne doit pas acheter l’objet : on peut recourir à l'imaginaire et le faire rêver.

« Et toi, alors que quand est ce que tu fais comme Superman? Oui, c'est ça, d'accord ». Et le faire parler. Et simplement, plutôt que de rester sur la solution qu'il avait trouvée, qui le met en colère parce qu'il va tout de suite pouvoir aller chercher le besoin derrière

Si je prends l'exemple d'un dessin animé, c'est pareil. Un enfant peut faire une grosse crise de colère parce qu'on lui demande d'arrêter de regarder un dessin animé et là, de la même manière, on va observer le dessin animé.

Qu'est ce qu’il regarde?

Est ce que c'est des dessins animés de combat?

Est ce que c'est des dessins animés où les gens parlent?

Est ce que c'est un dessin animé drôle?

Et puis, commencer à identifier les besoins.

Le dessin animé est qu'un support comme le Superman.

Un besoin. Ça pourrait être, par exemple, d'avoir le sentiment d'appartenir au groupe si tous ses copains ont l'iPhone dernier cri. Peut être que ça, c'est juste se dire bah, je fais partie de la bande. Il y a plein d'autres solutions pour avoir le sentiment de faire partie de la bande. Ça peut être aussi un moyen pour rentrer en communication avec tous ses amis, via les réseaux sociaux. Beaucoup d'ados passent du temps sur les réseaux sociaux et c'est juste un moyen de communication.

Et là bas, il y a aussi tout un tas d'autres solutions qui permettent à l'enfant d’entrer en communication. Je vois le cas de deux adolescents qui sont partis récemment, tous les deux en pension aux Etats-Unis, l'autre en Ecosse, sans téléphone. Et là, ils ont pu combler tous leurs besoins d'appartenance à travers différentes activité. Finalement, la dépendance au petit écran et à l'iPhone ne s’est pas exercéee parce que leur besoin était comblé.

Donc, pour décrypter une crise de colère, c'est demander à chaque fois quel est le besoin qu'a mon enfant. Et vraiment, ça, ça permet d'avoir une évolution nette dans sa vie de famille.

Est ce qu'on peut apaiser l'enfant?

On lui montre qu'il est compris, qu'il est entendu. On n'a pas besoin de céder à toutes ses demandes, mais juste de pouvoir remplir ce qui est vraiment important.

P - C'est toute une rééducation du parent.

Tu connais ce bouquin de Claude Halmos. *Pourquoi l'amour ne suffit pas?* Claude Halmos est psychanalyste pour enfants. Et elle dit que le fait de satisfaire tous les caprices de l'enfant, ça ne rend pas service à l'enfant. Elle dit que le parent se console lui même, prend soin de lui même en faisant ça et, en tout cas, s'épargne le risque de ne pas être aimé de son enfant.

T - Je n'utilise pas le terme « caprice » qui évoque l’idée que c’est quelque chose de futile. Pour moi, chacune des crises de colère manifeste un besoin important. C'est l'expression d'un stress.

Et ce qu'il a trouvé, c'est la meilleure forme, la meilleure solution pour nous l'exprimer.

Quand on est en colère ou qu'on peut se mettre à crier, c'est pareil. En fait, on a un besoin, un vrai besoin qui est caché et la façon dont on arrive à l'exprimer sur le moment même - la meilleure solution - c'est de se mettre en colère.

L’intention est positive et juste mais il n'a pas trouvé une forme socialement acceptable pour l'exprimer. Je trouve ça important de prendre en considération chacune des crises de colère. Pas forcément en donnant tout de suite à l'enfant.

En revanche, pour combler son besoin de puissance et lui montrer que lui aussi, il a de la puissance dans sa vie, il a de la puissance sur son environnement et peut créer des choses dans la vie. Ça, c'est très important.

P - On va passer au troisième point .

T - J'ai envie de raconter une petite histoire.

Quand j'étais enfant, ma mère avait un rêve pour moi : qu’une fois adulte, je puisse être indépendante financièrement et avoir une vie confortable. Que ce soit ma mère, ou les autres adultes de mon environnement, mes professeurs, le reste de ma famille, tout le monde. Pour eux, la priorité, c'était réussir ses études. Oui, pour avoir derrière un beau métier et être confortable financièrement. Et tous ces adultes me répétaient ça, que c'était vraiment important.

Ce rêve était plus important que les miens et du coup, ça induisait chez moi un désir de conformité aux désirs des autres. Oui, il y avait un désir de conformité, un peu pour pouvoir être aimé, oui, et il y avait surtout le fait que cela apparaissait comme une évidence que finalement, le plus important, c'était de réussir ses études. Tout le monde me disait. Tous les adultes. Et du coup, je me suis conformé à ça.

Et j'ai petit à petit fermé mes rêves jusqu'à les éteindre, et j'ai fait attention à avoir des bonnes notes pendant toute ma scolarité et être parmi les premiers de classe. Et au moment de l'adolescence, j'ai commencé à me sentir vide. Et du coup, j'essaie de me nourrir, de me remplir autrement. Je suis passé par des crises de boulimie. J'essayais de me nourrir, de me remplir, par la nourriture. J'ai eu des phases où j'ai bu de l'alcool en excès.

J'essayais de déconnecter, me remplirent d'avoir un autre espace. Je suis même allé jusqu'à fumer des joints. C'était pour essayer de redonner du sens à ma vie, de me déconnecter d'un truc que je trouvais complètement vide et d'arriver à quelque chose de plus sympa. Et tout ça, je l'ai fait parce que je me sentais vide. Et pourtant, j'avais toujours mes bonnes notes à l'école. Et puis, jeune adulte, j'ai fait mon école de commerce.

J'ai eu un bon poste et je me sentais toujours vite, en fait. Et donc, du coup, j'ai essayé de me combler. J'avais laissé tomber mes premières solutions, mais en travaillant beaucoup. Je travaillais de 8 heures du matin à minuit, une heure, deux heures du matin pour mon travail, parce que j'avais éteint ma petite flamme à l'intérieur de moi. Je me sentais vide et j'avais besoin de le combler, de me nourrir.

Et c'est seulement quand mon fils est né, où je me suis rendu compte que je n'avais pas envie de faire ça à mon fils. Oui, je n'avais pas envie d'offrir l'exemple d'une maman vide à l'intérieur d'elle. J'avais envie de faire revivre ma petite flamme. Oui, ce qui faisait sens pour moi. Et c'est ça que j'avais envie de donner comme exemple à mon fils. Et du coup, c'est vraiment à travers ses yeux, son regard, que je me suis connectée à ma petite flamme, ce qui était important pour moi, à mes rêves.

Et je me suis autorisé à vivre, à quitter ma bonne situation financière dans un bon métier en finance qui était bien vu et qui faisait plaisir à toute ma famille et mes amis.

C'était quoi, mes rêves d'enfant?

Je rêvais de transmettre. Je rêvais de trouver des nouvelles solutions. Je rêvais de transmettre de l'énergie et, petit à petit, de me construire un nouveau métier. Une nouvelle vie où je me nourrissais, moi, de l'intérieur.

Et c'est ce que j'ai trouvé en devenant formatrice en éducation positive. J'ai pu à la fois transmettre des choses qui ont changé ma vie ou j'ai pu donner de l'énergie aux gens, trouver des nouvelles solutions isues des problématiques de parents que j'ai connues. Et puis les problématiques des milliers de parents que j'ai accompagnés, où chacun a une famille différente. Ça peut être un enfant, deux enfants, sept enfants de la même famille. Chacun a une histoire différente, à des problèmes différents à résoudre et vraiment commencer à pleinement m'épanouir en contactant mes rêves et ceux de ma mère.

Et du coup, pour nos enfants, ce que je leur souhaite, c'est que les adultes puissent quelque part se dire que les rêves qu'on a pour eux, c'est peut être des rêves qu'on a pour nous. Ma mère, quand elle avait fait ce rêve d'indépendance financière, pour moi, c'était un rêve qui était en résonance avec sa souffrance à elle. Elle avait quitté l'école à 14 ans et donc elle a eu par la suite du mal à trouver un emploi.

Elle a associé les deux événements et pour ses enfants, elle rêvait qu'ils fassent des belles études pour être libres financièrement. Peut être que les rêves qu'on a pour nos enfants, c'est juste nos rêves. Mais peut être que ce dont ils ont besoin, c'est de pouvoir vivre leur rêve, ce qui leur fait du bien à eux, ce qui fait leur unicité et ce qu'il va pouvoir les nourrir et les remplir au quotidien.

Et quelque part, en réalisant leurs rêves, ils vont pouvoir aussi, peut être indirectement, réaliser les nôtres. Car quelque part, je réalise aussi ceux de ma mère, qui était d'avoir une situation confortable financièrement. Là, je suis confortable, mais avec quelque chose qui me nourrit. Alors, je ne sais pas quels sont vos rêves pour vos enfants, mais peut être qu'en les laissant pleinement vivre leurs rêves, non seulement ils seront nourris, mais en plus, ils pourront quelque part réaliser vos rêves, peut être à leur manière.

J'ai envie de vous inviter à lâcher de plus en plus prise sur ce qu'on projette comme étant bien pour eux, qui résonne généralement avec nos propres souffrances, notre histoire de vie, et de les laisser être qui sont, les observer pour pouvoir leur donner ce qui est bon pour eux. Pour les parents qui ont des rêves comme ça pour leurs enfants, je pense qu'on peut quand même dire qu'on est entré dans un nouveau paradigme avec l'époque actuelle.

P - Tu évoquer « les possibilités qu'on a maintenant ». L’idée c'est qu'il n'est jamais trop tard.

T - Oui, en tant que parent, si on estime qu'on a loupé le tournant, il est toujours temps de se rattraper, de se faire plaisir. On voit de plus en plus d'exemples de reconversions professionnelles. Ca devient courant d'avoir un parcours qui commence par être classique et tout d'un coup,on lâche une grosse entreprise pour vraiment créer ce qui nous fait plaisir, ce qui nous fait vibrer.

Effectivement, à tout âge, on peut se choisir, faire ce qui m'honore avant la fin de ma vie, avant d'avoir des regrets et l'apporter au monde et mener une belle existence.

P - On va passer au quatrième point qui consiste à découvrir ce qui est important pour l'enfant

T - Oui, qu'est ce qui est important pour notre enfant et quels sont ses rêves?

Pour ça, il y a plusieurs clés.

La première clé, ça va être l'accueil du questionnement : observer les activités de l'enfant et à chaque fois, nous demander et lui demander pourquoi il fait ça.

Prenons l'exemple du dessin animé dont je parlais tout à l'heure. Ça peut être un jeu vidéo. Observer quel genre de dessins animés ou de jeux vidéo son enfant aime regarder, et nous demander déjà intétérieurement «  pourquoi est ce qu'ils aiment ça? Qu'est ce qu'il y a d'intéressant dans le jeu vidéo, dans le dessin animé? ». Et puis, le lui demander à lui : « Alors, qu'est ce que tu aimes dans ces dessins animés ? »

OK et pourquoi tu aimes ça?

Et aller chercher de plus en plus finement ce qui l'anime. Et pourquoi est ce qu'il est capable de passer des heures devant un dessin animé ou un jeu vidéo?

Et on peut être surpris par la réponse. C'est peut être parce qu'il y a des animaux dedans et que l'enfant aime les animaux. Ça peut être parce qu’il y a des blagues. C'est un dessin animé qui fait rire et que l'enfant aime rire.

Ça peut être un dessin animé de combat avec l'envie de se sentir fort et puissant, ça peut être un jeu vidéo de stratégie. Est ce que l'enfant sait trouver des nouvelles solutions? Ça peut être vraiment multiple et ça, c'est une première clé. Déjà, pour apprendre à connaître notre enfant et pouvoir le garder en mémoire pour pouvoir le guider au mieux dans son développement, tout en faisant en sorte que lui puisse rester nourri tout au long de son parcours.

C'est vrai pour les dessins animés. C'est vrai aussi pour les livres en fonction des histoires. Si vous racontez des histoires à votre enfant, ou bien s’il sait déjà lire, s'il commence à lire. Lui demander « qu'est ce que tu aimes dans ces livres et pourquoi tu aimes ça? » Et comme ça, avoir une deuxième clé .

Et si je prends mon cas personnel, le livre que je préférais quand j'étais enfant ?

Ca peut être intéressant de faire l'exercice pour vous aussi, l'exercice.

Le livre que je préférais quand j'étais enfant, c'était Ernest et Célestine. Ce que j'aimais là dedans, c'était l'amour qu'il y avait entre Ernest l’ours et la toute petite souris. Et le fait qu'il prenne soin de la petite souris, qu’il l'entoure. J'avais l'impression que c'était enveloppant, plein d'amour. Et c'est ça que j'aimais. Et pour un autre enfant, ça peut être très différent. Peut être que ce qu'il aimait, c'était le fait de pouvoir se débrouiller, même sans argent, sans moyens financiers, et qu'il arrivait à dépasser ses épreuves.

Il peut y avoir plein de lectures pour apprendre à bien connaître notre enfant!

On peut avoir des films, des livres qui plaisent à des millions de gens, et chacun pour une raison différente.

Donc, si on veut vraiment connaître notre enfance et le pourquoi,ou se connaître soi même, c'est pareil. C'est le pourquoi qui est intéressant.

Ensuite, ça va être lui poser des questions, comme dans ses activités scolaires.

S'il est déjà à l'école, lui demander quelle est ta matière préférée?

Et pourquoi cette matière?

Qu'est ce qui te plaît là dedans?

De la même manière, on va pouvoir découvrir si c’est la relation avec le professeur? La matière en elle même? Est ce que c'est le fait de faire des expériences? Est ce que c'est le fait de pouvoir se projeter dans un monde imaginaire? Qu'est ce qui plaît à notre enfant?

Qu'est ce qui nourrit sa petite flamme? Les activités scolaires? Même les activités périscolaires, ça peut être bon. Des cours périscolaires, des activités sportives ou artistiques ou autres. Et posées de la même manière ces questions.

Ca peut aussi être très intéressant del'observer dans son temps libre, mais son temps complètement libre, sans activités guidées, là où il est seul à pouvoir choisir ce qu'il va faire et observer, ce qui fait de la même manière.

On peut se mettre à sa portée. S’il les jeune, s'asseoir à côté de lui, l'observer si il est plus âgé ; si c'est un ado, lui demander pourquoi. Pourquoi ça l’intéresse? Ce qu'il y a de génial là dedans? Dans tous ces domaines de vie, cela va nous amener à comprendre de plus en plus finement notre enfant et ce qui le nourrit.

Et c'est vraiment de la matière intéressante pour nous, parents ou accompagnants. Parce que quand notre enfant va avoir une frustration, parce qu'il ne pourra pas faire ce qu'il a envie de faire ou parce que quand notre enfant va faire une crise de colère, ça va nous permettre d’envisager tout un tas d'autres solutions qui vont quand même nourrir son besoin.

La phase du questionnement est intéressante.  
 Une autre façon de découvrir qui il est vraiment, c'est de l'observer.

On peut passer des heures à observer son enfant dans ce qu'il fait de plus génial et dans ses comportements inappropriés. Que cache-t-il ? Que fait-il en douce? Ce qu’il ne veut pas nous montrer ? et finalement se demander pourquoi il fait ça.

Imaginons un petit garçon de 7 ans, il recevait une petite copine chez lui et ils sont descendus jouer dans la cour et à un moment, ils sont partis de la cour et sont allés acheter des bonbons.Et ils sont ravis. Et donc, la maman le découvre un peu, par chance, parce que la petite copine a un airun peu coupable. Elle interroge la petite copine qui lui avoue que le garçon a pris de l'argent et qu’ils sont vite allés acheter des bonbons en essayant que la maman ne les voie pas.

C'est un comportement qu'on peut qualifier d inapproprié parce que ce n'était pas les règles. Ils n'avaient pas le droit de prendre de l'argent dans le portefeuille de sa maman et ils n'avaient pas le droit de sortir tout seul dans la rue pour aller chercher des bonbons. Ce n'était pas les règles de la famille.

Et, dans ce cas, se demander « mais en fait, pourquoi mon fils a fait cela? Pourquoi m'a-t-il pris de l'argent en douce? Pourquoi est ce qu'il est sorti tout seul pour aller acheter des bonbons? «

La réaction première peut être de s'énerver. Il n'a pas respecté les règles, donc ça m'agace.

Donc, j'ai peur que ça se reproduise. Donc je m'énerve. Mais encore plus intéressant de s'énerver, se demander pourquoi. On peut prendre le temps de respirer. Réfléchir. On peut se demander pourquoi et imaginer, par exemple a besoin de plus d'indépendance. Peut être qu'il a besoin de se prouver qu'il est capable de gérer des petits défis. Peut-être qu'il n’a pas assez de défis à la maison et qu'il a envie de tester de nouvelles choses. Peut être qu'il a besoin ou qu'il avait envie de séduire cette petite fille et de dire « Ben, tu vois, moi, je peux aller acheter des bonbons ».

Et pourquoi est ce qu'il l'a fait en douce?   
Souvent, quand on cache quelque chose, c'est que l'on se doute que ça ne va pas être possible. Ca arrive à tout le monde de mentir, ça arrive aux enfants, ça arrive aux adultes. Et on a toujours une bonne excuse. Et si je te demande de retrouver la dernière fois où tu as menti?

Ben tu vas me dire oui, mais moi, c'est normal. Il y a toujours une intention positive entière de faire les choses en douce. Et même si c'est un comportement qu'on n'a pas envie de voir, l'enfant, il ne manquera pas s'il a pas de raison de mentir. Donc là, ce qui va être vraiment intéressant, voire capital, finalement, c'est de comprendre.

Qu'est ce qui l'a motivé? C'était quoi son besoin? Et on peut passer par le questionnement aussi. Et petit à petit, va arriver à verbaliser sa motivation. Pourquoi? Et après? Remettre dans notre quotidien, dans un des moments où il va pouvoir, si c'est par exemple se lancer un défi, faire quelque chose de difficile. Et connaissant ce petit garçon, il y a de fortes probabilités pour que ce soit le cas. Comment est ce que, dans son environnement ou dans notre quotidien, je peux lui offrir des moyens de relever des défis, de faire des choses de plus en plus difficiles pour lesquelles il n'a pas encore toutes les compétences?

Qu'est ce qui lui plaît là dedans?

Est ce que ça va être raconter des histoires et faire fonctionner son imaginaire? Ce qui va être important pour lui, c'est justement ça que ça va nous donner les clés de ce qui le nourrit.

Est ce que c'est pouvoir construire ? Et peut être ce qu’il aime, ça va être plus de l'architecture, créer dans la matière, faire quelque chose de grand et d'ordonné à partir d'un chaos et affiner de plus en plus par l'observation.

Au fait, qui est notre enfant?

Certains vont avoir besoin de beaucoup toucher, de faire de la poterie, de modeler et ils vont mieux apprendre dans ces circonstances là. Et là, ça va être intéressant, par exemple, s'ils ont envie d'y ajouter une nouvelle notion. Imaginons qu'il apprend les différentes parties du corps. Ça peut être intéressant de lui faire sculpter parce qu'il va passer par les mains tandis que d'autres vont passer beaucoup plus par l'abstraction, par le langage, par le raisonnement logique.

Pour certains, leur grand jeu, c'est les calculs. Il y en a d'autres qui vont plus passer par le rythme, la musique : qu'un enfant qui va adorer danser et qui va adorer chanter, qui va faire des percussions, jouer d'un instrument de musique.

Pour donner un exemple concret, ce qui n'était pas toujours évident, peut on voir comment on met de la musique pour des apprentissages?

On peut, par exemple, s'il a eu une série de mots à retenir, par exemple La liste des rois de France, et il a du mal à en regardant ses fiches. On peut commencer à les chanter, taper dans les mains et le faire en musique. En fait, il va pouvoir beaucoup mieux se l'approprier si c'est quelqu'un qui adore la musique.

P - On va passer au point 5 qui consiste à communiquer pacifiquemen

T. Là aussi, évidemment, c'est une clé essentielle pour arriver à bien comprendre son enfant, c'est de pouvoir communiquer de la manière la plus pacifique possible.

Avant d'être une experte dans cette thématique, j'étais une experte dans la thématique inverse : c'est à dire que je parlais fort ou en criant ou en le menaçant de le punir en lui faisant du chantage, etc.

Apprendre à communiquer, c'est d’un double intérêt, et c’est vraiment un apprentissage.

A moins qu'on ait eu un parent formé à la communication non-violente, par exemple, ou à la discipline positive, et donc, ça devient naturel. J'ai rencontré des personnes qui ont eu la chance d'avoir des parents qui étaient déjà formés et, pour eux, que soit dans leur quotidien ou dans leur façon de communiquer avec leurs enfants, c'est fluide.

Tout ce que moi j'ai mis beaucoup de temps à apprendre et que j’enseigne aujourd'hui, pour eux, c'est naturel naturel.

Ce qui est cool dans l'apprentissage, c'est que ça peut se transmettre sur deux générations. On fait le travail une fois et après., pour les générations futures, ce sera devenu naturel parce que c'est comme ça qu'ils auront appris à communiquer. Apprendre à communiquer pacifiquement, ça nous permet à nous déjà d'être plus sereins parce qu'ils n'ont plus besoin de crier, ni de faire du chantage. Plus besoin d'utiliser 10 millions de stratagèmes pour se faire obéir et ça permet aussi à l'enfant de pouvoir mieux s'exprimer.

Ça lui permet de pouvoir être au contact de ses besoins ou de découvrir ce qui fait qu’il a une grosse crise de colère. Ce qui fait qu'il refuse de faire quelque chose ou va découvrir pourquoi il n'arrive pas à se dépêcher d'être à l'heure pour partir à l'école, pour repartir. Quand on force l'enfant, qu'on lui parle sèchement, qu'on le menace de punition quand on le menace - tout ce dans quoi, avant, j'étais expert - ce que ça génère chez l'enfant ? Ça peut être de la colère.

Donc nous, on est en colère. Donc, lui, il se met en colère : « C'est pas juste. Moi aussi, j'existe ! » Et il se met en colère. Ça peut générer chez l'enfant un découragement et un manque de confiance en lui.

« Maman ou papa me dit encore que ce que je fais, c'est mal . En fait, je serai jamais à la hauteur de son amour ». Et il commence petit à petit à perdre confiance en lui. Ça peut générer chez lui une envie de revanche. « Elle me prive du truc que je préfère au monde. Comment je vais pouvoir la faire souffrir moi aussi? » Et s’il cultive ça en lui, c'est dommage parce que finalement, ce qu'on veut, c'est juste une relation pacifique, que les choses se passent bien.

L'enfant peut aussi se dire « bon, ok, cette fois ci, je me suis fait attraper, elle m'a puni. Comment est ce que la prochaine fois, je peux le faire sans qu'elle me voie, sans qu'elle m'entende? » Et donc, là, on va générer une relation comportant plein de choses cachées,.

Une vraie clé : apprendre à communiquer le plus pacifiquement possible, sans plus imposer les règles par la force, mais en apprenant déjà à créer des règles qui font consensus.

Consensus?

Oui, des règles qui respectent à la fois nos besoins d'adultes, mais aussi les besoins de nos enfants et de leur rythme. Et puis, arriver à communiquer autour de ces règles de façon à ce que ce soit fluide pour tout le monde.