

Prologue

Un jour, nous devenons parents et nous n'avons pas de mode d'emploi. Nous avons différents modèles parentaux et notamment celui de nos propres parents. Nos expériences, nos joies et nos souffrances nous construisent des représentations et des schémas de vie. Parfois, nous avons envie de reprendre ces mêmes références et parfois, à l'inverse, tout sauf ça ! Que nous fassions comme nos parents ou à l'inverse de nos parents, nous restons dans une forme de dépendance à un seul type d'éducation. Et si la solution était de regarder nos schémas, ceux des autres et de se fixer quelques points d'ancrage qui nous permettront d'être au plus juste pour nos enfants ?

Le but de toute thérapie est de mettre en place un contexte de changement. Toute notre vie, nous traversons des épreuves, plus ou moins marquantes, qui nous font parfois tomber mais l'objectif est toujours de réussir à se relever, à avancer, chacun à son rythme. Il s'agit alors de s'adapter, d'œuvrer pour des réajustements et des changements qui vont nous permettre de donner du sens à ce qui est vécu.

Pour nos enfants, en pleine construction physique et psychologique, c'est la même chose, à la différence qu'ils sont dépendants de leurs parents. Ce ne sont pas eux qui décident, ce sont leurs parents. Ils sont tout d'abord des bébés puis des enfants ; la dé-

pendance lors de ces deux périodes de vie est très importante. Le passage à l'adolescence marque une période d'identification très forte, où l'adolescent avance vers son propre adulte en devenir. Et enfin, l'âge adulte où ils seront des adultes à part entière, chargés des schémas de vie de leurs parents, impactés par leur culture, leurs valeurs et leurs enseignements.

Brownie Ware, infirmière australienne en soins palliatifs, nous livre les cinq plus grands regrets des personnes en fin de vie :

1. Je regrette de ne pas avoir eu le courage de vivre ma vraie vie et non pas celle que les autres voulaient pour moi : beaucoup de rêves et de projets non aboutis par peur de ne pas correspondre aux schémas reçus.
2. Je regrette d'avoir trop consacré de temps à mon travail : un regret davantage exprimé par les hommes, qui n'ont pas toujours vu grandir leurs enfants.
3. Je regrette de ne pas avoir plus exprimé mes sentiments : apprendre à dire ce que l'on ressent, autant dans nos émotions négatives que positives.
4. Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis : une vie réussie dépend de la qualité des relations et l'amitié est un trésor à chouchouter.
5. Je regrette de ne pas m'être autorisé à être plus heureux : le bonheur est une compétence, il faut parfois oser sortir de sa zone de confort.

Alors, pour nos enfants, il n'est pas trop tard ! Apprenons-leur à devenir les gardiens de leur vie et de leurs choix.

L'objectif de ce livre est de vous apporter des outils éducatifs, des clés de lecture quant au savoir-être et au savoir-faire des parents ou de toute personne s'occupant d'enfants (enseignants, éducateurs, assistantes maternelles...). L'enfant est dépendant

de l'adulte, celui-ci aura alors une grande influence sur son bien-être. Alors, travaillons en équipe : l'enfant, le parent et le psychologue ! Très souvent, lors du premier rendez-vous avec l'enfant, je reçois également les parents pour leur proposer cette collaboration : c'est ce que vous retrouverez dans ce livre. Ensuite, sur les séances suivantes, en fonction des troubles psychologiques de l'enfant, un suivi sur la gestion des pensées, des comportements et des émotions pourra être entamé avec lui.

En partant de mon expérience clinique de psychologue, je vous propose, sous forme de petites histoires, des cas concrets et réels vécus dans mon cabinet. Ces histoires sont néanmoins simplifiées pour vous expliquer comment pro-agir, agir et réagir pour que votre enfant se sente bien. À travers différents thèmes, tels que la famille ou l'école, vous pourrez trouver des réponses adaptées à des problématiques rencontrées et peut-être changer votre perception sur la manière d'accompagner ces trésors que sont vos enfants.

Décrites à la fin des histoires, les techniques utilisées sont essentiellement les thérapies cognitives comportementales, les thérapies émotive-rationnelles, mais également le « Interior Familial System » (IFS), axé sur les émotions, l'analyse transactionnelle, la communication non violente et l'hypnose ericksonienne.

Il n'y a pas de mauvais parents. Je pourrais dire à mon enfant, comme le dit joliment Camille Lellouche à Grand Corps Malade : « Je t'aime du plus fort que je peux, je t'aime et je fais de mon mieux. » Le psychologue n'est pas là pour juger, il aide à comprendre l'origine des ressentis, des comportements ou des pensées. Tout ne peut pas se résoudre en une séance. C'est en travaillant en équipe, le psychologue, l'enfant et le parent, que ce dernier pourra intégrer des outils intéressants, car, ne l'oublions pas, les parents sont dans le quotidien de l'enfant, pas le psychologue !

CROIRE, OSER, RIRE !

En comprenant le fonctionnement des enfants, les parents pourront être de meilleurs accompagnants. Souvent, à la fin du premier rendez-vous, les parents me disent : « Moi aussi, je vais devoir travailler ! » et je leur réponds : « Oui, j'ai besoin de vous. »

Partie 1

LE B.A.-BA

Chapitre 1

La plasticité neuronale

Avant de commencer l'aventure avec mes jeunes patient(e)s, j'aimerais vous raconter la séance la plus optimiste que j'ai vécue. Elle nous montre à quel point, pour petits et grands, le changement est possible !

Francis, 50 ans, me raconte, lors d'un premier rendez-vous, qu'il a été victime d'un accident vasculaire cérébral (A.V.C.) deux ans plus tôt, et, qu'aujourd'hui, il rencontre toujours des difficultés dans son quotidien : il ne sait plus lire, ne sait plus écrire, a perdu son travail et se retrouve physiquement impacté sur le côté droit, notamment son bras, complètement paralysé.

Lors d'un second rendez-vous, je montre à Francis une vidéo *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*¹, où des chercheurs affirment que le cerveau est plastique, il peut se modifier. Longtemps, on a pensé que le cerveau était une machine avec de nombreuses pièces et qu'une pièce cassée ne se remplaçait pas. La neuroplasticité est la capacité du cerveau à changer sa

¹ I. Pearson M., Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau, 2013 - <https://www.youtube.com/watch?v=LlHlyOcl7UY>

structure et son fonctionnement par le seul pouvoir de l'esprit : la bonne nouvelle est que **le cerveau est malléable**. La neuroplasticité nous montre que nous pouvons faire des choix par rapport à ce que nous dicte notre cerveau et à apprendre à concentrer notre attention différemment. Quatre exemples sont donnés dans cette vidéo, dont les changements du cerveau après un A.V.C. : par la contrainte forcée (la patiente de la vidéo met une moufle à la main valide), les médecins lui demandent alors de bouger l'autre bras, celui paralysé. Francis regarde cette personne sur la vidéo, en train de bouger son bras paralysé, il est estomaqué ! Lui, qui n'a pas bougé son bras depuis plus de 2 ans, prend alors conscience que son bras pourrait bouger. C'est un moment incroyable, je vois dans le regard de Francis qu'il se passe quelque chose. Ses connexions cérébrales ont changé. De ce fait, je propose à Francis de bouger son bras paralysé en le posant sur le bureau. Son bras est très lourd, très endormi mais il réussit à le poser sur le bureau : il bouge son bras ! Il répète plusieurs fois ce mouvement, son bras est mobile, de nouvelles perspectives s'ouvrent à lui.

Cette histoire peut paraître romancée, voire exagérée, mais elle s'est réellement passée de cette façon. Ce moment reste assez exceptionnel mais suffisamment fort pour évaluer la puissance de nos capacités cérébrales.

Ce moment magique rempli d'optimisme donne une bouffée d'espoir tant à Francis qu'à moi-même sur le pouvoir du changement. Le progrès réalisé en imagerie cérébrale fait émerger des études de plus en plus riches dans le domaine des neurosciences cognitives.

* * *

Le bonheur est une compétence : nous pouvons nous entraîner à de nouvelles croyances, de nouveaux schémas de pensées

et apprendre à mieux gérer nos émotions. En effet, c'est une gymnastique quotidienne qui permet une programmation positive du cerveau. Dans cet exemple, le changement est rapide et flagrant ; parfois, il faut davantage de temps, chacun ira à son rythme mais l'important est de savoir que le changement est possible. Stimuler la confiance dans le changement, chez les parents et chez l'enfant est alors mon premier objectif.

Si les enfants grandissent avec des schémas positifs, ils se sentiront libres et heureux. De la même façon, si les parents croient en leurs enfants, s'ils se font confiance dans l'éducation de leurs enfants, ils seront plus apaisés.

Les modèles thérapeutiques expliqués dans cet ouvrage sont des outils très utiles, pour modifier les croyances, les comportements et les émotions dans le but d'avoir une vision, de soi, de l'autre et du monde, plus objective.

Chapitre 2

Savoir se contrôler

Cette petite histoire est pour les parents, elle donne le moral à tous les enfants lorsque je la raconte :

Histoire

« C'est l'histoire d'un élève, à l'école. Il a oublié son cahier : il a une partie de lui qui est "étourdie". L'enseignante, en voyant cet oubli, a une partie d'elle qui est en "colère". On considère bien sûr, que l'enfant et l'enseignante sont deux belles personnes, mais qui est le problème : la partie "étourdie" ou la partie "colère" ?

- C'est la partie "colère", l'enfant peut oublier son cahier, ça arrive à tout le monde, répond la maman.
- Oui, bien sûr. Et si l'enfant écrit au feutre rouge sur les murs de l'école ? Qui est le problème : la partie "chipie" de l'enfant ou la partie "colère" de la maîtresse ?
- Ah, dans ce cas, c'est la partie "chipie", répond la maman.
- Non, c'est encore la partie "colère". Que ce soit une petite ou une grosse bêtise, l'enfant a toujours le droit d'être faillible. Nous, les adultes, enseignant, parent,

éducateur, pouvons garder notre self-control. Nous pouvons demander à l'enfant de réparer, d'avoir conscience que son comportement inadapté entraîne des conséquences, mais il est préférable de ne pas crier.

- Ce n'est pas facile.
- Non, vous avez raison mais il est important d'être vigilant. En cas de colère de la part de l'enseignante, l'enfant pourrait développer des peurs, telles que la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de décevoir, la peur de ne pas être aimé, etc. »

Pour les parents

Derrière la colère des adultes, se cache souvent la peur : la peur d'être un mauvais enseignant, la peur d'être un mauvais parent, la peur pour le devenir de l'enfant.

La priorité pour nous adultes est d'accueillir, d'identifier nos émotions car nous en sommes les seuls responsables. Les enfants n'ont pas le pouvoir de nous énerver. Si l'adulte ressent de la colère, il est intéressant de se poser des questions telles que : pourquoi je ressens cette colère ? Quelles sont mes attentes vis-à-vis de cet enfant ? Que se passerait-il si cette colère n'était pas là ? On se rend compte, par ce questionnement, que ce n'est pas l'enfant le sujet ! Ce sont nos propres émotions, nos ressentis, qui viennent nous renvoyer notre fonctionnement émotionnel.

Les parents sont souvent remplis de culpabilité. Nous ne sommes pas des robots ! Parfois, nos émotions et nos schémas de vie nous jouent des tours... que le parent qui n'a pas une fois crié sur son enfant lève le doigt...

Comprendre que l'émotion nous appartient, qu'elle dépend de notre propre système de fonctionnement est essentiel.

Que la bêtise soit grosse (écrire sur les murs de l'école) ou petite (un oubli de cahier), **la stabilité émotionnelle de l'adulte sera très importante dans la relation avec l'enfant.**

Notre rôle éducatif nécessite un cadre, des repères, mais pas de décharge émotionnelle sur un enfant qui se construit et qui a besoin d'être dans un lien d'attachement sécuritaire. L'autoritarisme (colère de l'adulte, phrases blessantes) amène un rapport de force et des conséquences émotionnelles délétères sur l'enfant (sentiment de rejet ou d'humiliation, dévalorisation). L'autorité parentale sereine permet une certaine stabilité pour l'enfant. On prévient l'enfant (« si tu oublies ton cahier, tu auras une croix rouge »), on fait ce que l'on dit pour garder une crédibilité et une cohérence de fonctionnement pour l'enfant et on l'informe tranquillement.

Donc, parents, enseignants, éducateurs, gardez le contrôle et le sourire !



Le film Vice-versa, de Pete Docter et Ronaldo Del Carmen explique les parties émotionnelles d'une très belle façon.