

## Être parent

# Quelques repères...

Par Anne FLATIN

**Apprend-on à être parent ? Comment conduire un enfant vers l'âge adulte du mieux possible ? Comment agir quand la situation devient difficile et que je suis renvoyé-e à une sensation d'impuissance ? Comment m'y retrouver lorsque je vois que les méthodes efficaces avec un enfant ne marchent pas avec un autre ? Voici quelques repères pour être un parent « suffisamment bon » (1) et donner une éducation constructive.**

Pour l'école de formation PRH (2), le but de l'éducation vise à aider ses enfants à déployer leurs propres capacités et à prendre leur place dans la société. C'est-à-dire à développer leurs potentialités, leurs qualités, leur personnalité propre, leur autonomie, et ainsi petit à petit trouver leur créneau d'action dans la société et contribuer pour leur part au bien commun. Pour cela, il est bon de connaître les besoins psychologiques essentiels d'un enfant afin de l'accompagner au mieux dans sa croissance.

Tout d'abord, suis-je d'accord avec ce but de l'éducation ou bien est-ce que pour moi, éduquer un enfant c'est le rendre obéissant et sage, gentil et serviable ? Est-ce que c'est répondre à tous ses besoins et lui éviter les frustrations pour ne pas le mettre en colère ? Est-ce que c'est le guider dans une carrière toute tracée pour qu'il prenne la suite de mon activité professionnelle, ou bien encore suivre d'autres principes qui me conduisent ? Il est important de repérer les références qui m'influencent dans l'éducation afin de choisir celles que je garde et celles que je rejette. Pour ne pas reproduire sans réfléchir l'éducation que j'ai reçue, mais vérifier si la manière dont je m'y prends me paraît juste, ou encore pour ne pas faire le contraire de ce que j'ai subi, car alors

je pourrais être désajusté-e dans l'extrême opposé !

S'il s'agit bien pour moi d'accompagner mon enfant dans son déploiement, je vais devoir affûter mon regard pour l'observer et déceler ses potentialités. Chez le tout petit, des traits de personnalité se manifestent déjà : un bébé peut être calme, observateur, souriant ; un autre peut être plus vif, tonique, explorateur. Lorsque l'enfant grandit, ses potentialités se manifestent sous forme d'envies, de goûts particuliers ; lorsque l'envie est récurrente, l'entendre et chercher quelles capacités de mon enfant veulent vivre à travers cela : Mariette passe son temps libre à grimper dans les arbres montrant ainsi son agilité, sa hardiesse, son sens de l'équilibre ; Gaspard « fait la classe » à son petit frère et développe des trésors de patience et de créativité pour capter son attention. Plus grand, les spécificités s'affirment et il est bon d'offrir à nos enfants une variété d'activités pour qu'ils découvrent leurs différents talents. Qu'ils puissent se tester dans divers domaines, puis à nous de repérer quelles capacités ils mettent en œuvre, quel plaisir ils en retirent et ce qui les rend heureux, quelle ténacité ils déploient. Il y a également à accompagner les moments de découragement, d'échecs, de balbutiements inévitables. Vérifier avec eux si les diffi-

cultés signent une limite incontournable dans le domaine concerné, ou bien sont seulement inhérentes à l'apprentissage : chez l'un, malgré un accompagnement patient, les difficultés entraînent l'arrêt d'une pratique instrumentale, alors que chez l'autre, l'accompagnement permet de retrouver le plaisir de jouer et de surmonter l'obstacle. **Le enjeu pour nous parent est de sortir de l'image que l'on se fait de son enfant pour le regarder dans ce qu'il nous montre de sa personnalité dans ses aspects positifs.**

Nous allons voir dans les pages suivantes quelques-uns de ces besoins spécifiques sur le plan psychologique (parmi d'autres) pour nous mettre en piste et devenir des parents chercheurs afin d'aider au mieux nos enfants à devenir des adultes autonomes !

Anne Flatin

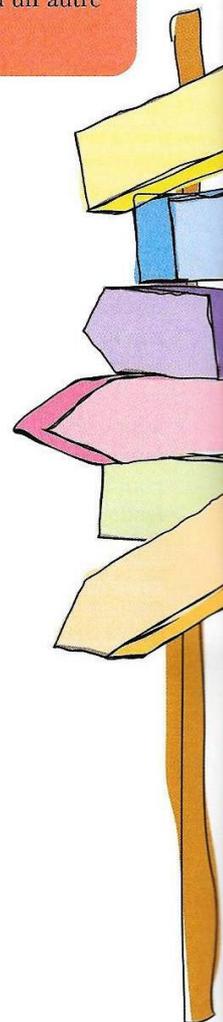
*Anne Flatin est formatrice PRH depuis 2010 après 22 années d'exercice de la médecine générale et maman de deux jeunes de 19 et 16 ans ; elle aime contribuer au déploiement des personnes pour favoriser l'émergence d'une société plus juste et riche de tous les talents conjugués.*

(1) en référence à D.W. Winnicott  
(2) **Personnalité et Relations Humaines** : école de formation pour adultes  
[www.prh-france.fr](http://www.prh-france.fr)

S'ouvrir à mon enfant qui peut être très différent de moi n'est pas évident : accueillir un enfant tonique lorsqu'on est soi-même calme, un enfant artiste lorsqu'on est très cartésien, un enfant rêveur lorsqu'on est très actif, cela demande de choisir cette qualité de regard qui accueille mon enfant tel qu'il est. Quitter ma propre référence pour venir apprécier l'enfant dans sa différence. Cela rejoint le premier besoin psychologique primordial de l'enfant qui est **d'être reconnu pour qui il est, et d'être aimé, apprécié pour lui-même**. Il m'est facile d'aimer un enfant qui entre dans mes critères de beauté, ou bien qui est gentil ou tranquille. Mais lorsque l'enfant diffère de mon idéal, il va me falloir faire acte de volonté et choisir de regarder ses qualités, et peut-être même me faire aider de mon entourage pour recueillir des avis positifs sur cet enfant : une grand-mère peut me refléter la patience qu'elle lui voit vivre ; un ami peut me parler de l'habileté manuelle qu'il a observée chez mon enfant. Un autre élément très important est que je peux facilement aimer un enfant qui me témoigne de l'affection et de la tendresse, alors que je me sens moins aimant-e d'un enfant distant, plus froid ou réservé. Lorsque mon amour pour mon enfant est inconditionnel, gratuit, sans attente de retour, il est alors porteur d'élan et permet à mon enfant de grandir en confiance en lui. Sinon, l'enfant pourrait se sentir redevable, aimable sous conditions et cela pourrait générer un manque de confiance en lui.

Un deuxième besoin psychologique vital est le besoin pour mon enfant de **se sentir en sécurité**. Cela signifie qu'il me sente solide. Que je ne sois pas mené-e par mes peurs : attention aux « tu vas te faire mal ! », « tu vas tomber ! » ou bien chez l'enfant plus grand, je peux interdire les sorties par peur de l'alcool ou de la drogue ; l'empêcher de fréquenter ses camarades dont je redoute la mauvaise influence. Bien sûr la peur est un indicateur très précieux, et lorsqu'elle est un signal de danger, il me faut l'écouter : je ne laisse pas un tout petit traverser la rue tout seul, ou encore je dialogue avec mon ado sur les dangers de la drogue ou les pièges d'internet. Mais lorsque je freine mon enfant à cause de mes peurs, je peux générer chez lui une image faussée de son environnement ainsi que de ses capacités : il risque de sous-estimer sa capacité d'autonomie, de devenir timide, ou encore de voir tout ce qui est inconnu comme dangereux. Il est bien normal que mon enfant ait peur, il est sans cesse confronté à des situations inédites dont il ne connaît pas les codes, mais si je rajoute ma propre peur à la sienne, je dramatise et je ne l'aide pas dans son apprentissage d'autonomie. A contrario, si je me sens suffisamment assuré-e, je peux lui apprendre à gérer sa peur : accueillir mon enfant avec sa peur, sans la minimiser ou m'en moquer, et l'aider à identifier ses appuis et ses ressources dans la situation qu'il appréhende. Par exemple, l'aider à repérer une personne déjà connue vers qui il pourra se tourner si besoin, ou bien faire avec lui un itinéraire nouveau et remarquer ensemble les points de repère ; ou encore, lui rappeler une expérience précédente réussie avec sa capacité de débrouillardise pour qu'il puisse construire petit à petit sa confiance en lui. Si je suis moi-même trop inquiet-e et mal assuré-e, je peux solliciter quelqu'un de confiance, que je sens plus solide que moi dans le domaine concerné, pour accompagner mon enfant dans l'apprentissage en cours.

Un troisième besoin psychologique important est **d'être respecté dans son étape de croissance**. Ce besoin s'énonce en termes d'exigences : que je ne sois pas trop exigeant-e avec mon enfant en surestimant ses capacités : un très jeune enfant ne pourra pas rester assis plusieurs heures sans bouger pendant un long repas, ou bien un plus grand n'aura pas encore assez d'assurance pour rester seul toute une soirée. Que je ne sois pas non plus en deçà de ses capacités en sous-estimant ce que mon enfant peut faire seul. C'est-à-dire progressivement demander à mon enfant de faire des choses tout seul : débarrasser son couvert, mettre son linge au sale, nettoyer sa chambre, aller tout seul acheter le pain, cesser de faire tout à sa place en lui donnant petit à petit de plus en plus d'autonomie. L'enfant réclame parfois spontanément d'agir seul : à moi d'évaluer s'il en a la capacité ; mais à d'autres moments, c'est à moi parent de proposer une action nouvelle à mon enfant, en l'accompagnant si besoin dans la réalisation. Cela demande également beaucoup d'observation, car deux enfants n'ont pas les mêmes capacités au même âge : l'un pourra faire du vélo sans petites roulettes alors que son aîné en a encore besoin, ou bien l'une prend rendez-vous seule chez la coiffeuse alors qu'un autre demande à être accompagné.

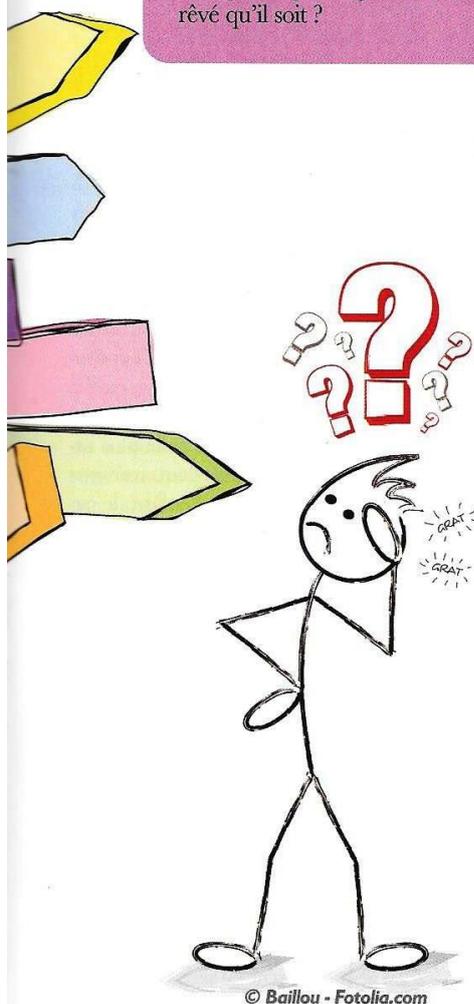


Le quatrième besoin s'articule au précédent puisqu'il s'agit du besoin d'**être accompagné dans ses apprentissages**. Mon enfant a tout à apprendre : à marcher, à parler, puis tous les gestes de la vie quotidienne, les règles du savoir-vivre ensemble, les règles de la société, le savoir-être : comment se comporter avec les filles quand on est un garçon et l'inverse pour une fille par exemple ; l'apprentissage de la gestion de l'argent, des documents administratifs, etc. Est-ce que je suis patient-e, est-ce que j'accepte l'erreur et donne à mon enfant le droit de se tromper, de recommencer ? Est-ce que je suis encourageant-e ? Soutenant-e ? Est-ce que je prends le temps de bien expliquer, de me mettre avec bonté à sa portée ? Est-ce que j'accepte ses régressions ? Un apprentissage auquel on ne pense pas forcément est celui de la frustration : comment est-ce que j'aide mon enfant à apprendre à gérer ses frustrations ?

Un cinquième besoin est d'**être encouragé à devenir lui-même** : il n'est pas évident et je peux être très vite piégé-e par mes attentes sur mon enfant. Il s'agit là que j'accueille ses préférences, ses choix, par exemple vestimentaire ou d'activités extrascolaires, ou encore d'orientation scolaire. Est-ce que mon dialogue avec lui a simplement pour but de l'éclairer, ou bien est-ce que je fais pression pour qu'il choisisse ce que je préfère moi ? Qu'est-ce que je vis, qu'est-ce que je dis et fais si ses choix ne correspondent pas à mon système de valeurs ? Au fond, est-ce que j'accepte que mon enfant soit lui et pas un prolongement de moi ou ce que j'aurais rêvé qu'il soit ?

Le sixième besoin est celui d'**être compris et accompagné dans ses souffrances** physiques et psychologiques, par exemple en cas de maladie, d'échec, de difficultés relationnelles, quand mon enfant se sent incompris, accusé injustement, comparé à son désavantage, s'il se sent trahi... Se situe là aussi ce qui est souvent trop vite catalogué comme caprices. Parfois je décèle un mal-être dans mon enfant ou bien j'observe des comportements désajustés : ma remarque anodine sur son cartable qui traîne au milieu du passage déclenche en lui un flot de larmes, ou bien la manière dont j'interviens pour stopper leur dispute ouvre la voie à une énorme colère. Ces symptômes doivent m'alerter et m'entraîner à délicatement questionner mon enfant sur ce qu'il a vécu et ressenti ; me laisser accueillir sans jugement ses sentiments. Ce sera seulement dans un second temps que je pourrai l'aider à chercher une solution.

Le dernier besoin est celui d'**une relation parentale**, c'est-à-dire une relation d'éducation dans laquelle l'enfant trouve à la fois fermeté et souplesse, écoute compréhensive et directivité, accompagnement vers l'autonomie et énoncé de limites. Comment est-ce que je m'adapte et j'évolue dans le cadre que je donne à mon enfant, au fur et à mesure de ses capacités grandissantes avec l'âge ? Comment est-ce que je reste dans une autorité constructive et ne cherche pas à devenir son copain/sa copine ? Mon enfant a besoin d'une relation parentale qui lui donne des repères, même si sa place d'enfant le conduit sans cesse à bousculer et chercher à faire évoluer ce cadre !



© Baillou - Fotolia.com