

MARIE PORTELANCE

Inspirer le respect et le transmettre

LE DÉFI ÉDUCATIONNEL DU SIÈCLE

Préface de *Colette Portelance*



Extrait de la publication

LES ÉDITIONS
DU CRAM

PSYCHOLOGIE

**LES ÉDITIONS
DU CRAM**

MONTRÉAL

Inspirer le respect et le transmettre

LE DÉFI ÉDUCATIONNEL DU SIÈCLE

MARIE
PORTELANCE

Inspirer le respect et le transmettre

LE DÉFI ÉDUCATIONNEL DU SIÈCLE

Les Éditions du CRAM

1030 Cherrier, bureau 205,
Montréal, Qc. H2L 1H9
514 598-8547

www.editionscram.com

Révision et correction
Roseline Desforges

Conception graphique
Alain Cournoyer

Photo de l'auteur
Laforest et Sabourin

Photo de la couverture
Msderick / iStockPhoto

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal – 2^e trimestre 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Copyright 2010 © Les Éditions du CRAM

Les Éditions du CRAM reconnaissent l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise de son Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour ses activités d'édition, et remercient également le Conseil des Arts du Canada pour son soutien financier dans le cadre de son programme de subvention globale.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**



**Patrimoine
canadien**

**Canadian
Heritage**

Distribution au Canada : Diffusion Prologue

Distribution en Europe : DG Diffusion (France) ;
Caravelle S.A. (Belgique) ; Servidis (Suisse)

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Portelance, Marie, 1969-

Inspirer le respect et le transmettre : le défi éducationnel du siècle
(Collection Psychologie)
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-923705-70-5

1. Parents et enfants. 2. Relations maîtres-élèves. 3. Respect. I. Titre. II.
Collection: Collection Psychologie (Éditions du CRAM).

HQ755.85.P67 2010

306.874

C2010-940374-6

Imprimé au Canada

Table des matières

Préface	13
Introduction	17
Chapitre 1	
<i>Inspirer le respect par l'acceptation de leur unicité</i>	23
Laissez-moi devenir qui je suis!	25
Le cadeau de leur différence	35
La comparaison, un poison pour l'estime de soi	45
À chacun son type d'intelligence	49
Susciter le sentiment d'exister pleinement par la création	57
Chapitre 2	
<i>Inspirer le respect en leur donnant confiance</i>	67
Laisser la liberté de grandir	69
Accompagner les peurs	73
Nourrir l'estime blessée derrière les complexes	83
Les mots qui font grandir	89
Encourager le dépassement de soi sans exiger la perfection	99
Le miracle de la patience	111
L'intuition en héritage	115

Chapitre 3

Inspirer le respect par l'encadrement, la discipline

<i>et le respect de soi</i>	121
Faire régner la discipline tout en respectant les enfants	123
Les avantages de la routine	145
Encadrer l'expression de la colère	153
Intervenir face à la rivalité fraternelle	165
La gestion des conflits répétitifs entre enfants	171

Chapitre 4

Inspirer le respect en étant un modèle cohérent et en évolution 183 |

Nos enfants nous regardent	185
Le mythe du parent idéal	195
Notre passé de parent : prison pour nos enfants ?	205
La culpabilité, obstacle au respect de soi	211
Comment aider nos adolescents à préserver leur identité ?	217
Les conflits dans le couple	225
« Râler » pour tout et pour rien, c'est combattre sans pouvoir	235
La responsabilité, clé de la paix du cœur	241
Le rôle des grands-parents	247

Chapitre 5

Inspirer le respect en communiquant le bonheur 255 |

Couple heureux, enfants heureux	257
Le défi de l'équilibre personnel	263
Prendre le temps de s'aimer en famille	269
L'engagement envers soi-même	275
Perdre le Nord sans faire naufrage : la puissance du lâcher-prise	279
Préparer nos enfants au bonheur	287
La gratitude, culture du bonheur	303

Conclusion	309
-------------------------	-----

Bibliographie	315
----------------------------	-----

Remerciements	319
----------------------------	-----

Informations	326
---------------------------	-----

Dédicace

*À mes cinq fils,
Léonard, Isaac, Auguste, Salomon et Ulysse*

*À leur père, mon amoureux,
Sylvain*

*À mes parents,
Colette et François*

*Vous m'avez tous appris, à votre manière,
à harmoniser le respect de moi
et le respect des autres.*

Note de l'auteure

Par souci de confidentialité, de respect et par éthique personnelle et professionnelle, je tiens à vous mentionner que tous les exemples tirés de mon expérience professionnelle contenus dans cet ouvrage ont été transformés, de manière à en préserver l'essence tout en masquant l'identité des personnes concernées.

Toujours pour les mêmes raisons, pour les exemples de ma vie personnelle et familiale, j'ai reçu l'approbation de mes proches pour la publication des textes qui les concernent.

Préface

Ce qui fonde la pensée de Marie Portelance dans cet ouvrage, c'est le fait que le respect de l'autre, en l'occurrence celui de l'enfant, repose essentiellement et obligatoirement sur le respect de nous-mêmes.

Combien de fois dans notre vie avons-nous manqué de respect envers nous-mêmes face à nos limites, à notre vécu, à nos blessures? Combien de fois avons-nous été irrespectueux envers notre corps? Combien de fois avons-nous négligé nos besoins pour nous centrer exclusivement sur ceux de nos enfants? Combien de fois, par peur de perdre l'amour de nos jeunes, avons-nous sacrifié des exigences que nous savions justes et cédé à leur manipulation et à leur culpabilisation?

Chaque fois que nous nous sommes manqué de respect, le message non verbal que nous avons communiqué à nos enfants est que, pour respecter les autres, il faut se nier soi-même. Pas étonnant qu'ils réagissent, qu'ils ne nous écoutent pas, qu'ils ne nous respectent pas et qu'ils se rebellent. Si, dans notre attitude et nos comportements, ils perçoivent que le respect des autres implique la négation de soi, ils ont raison de réagir.

Comme éducateurs, il est essentiel de toujours se souvenir d'une réalité fondamentale : nos enfants, nos élèves veulent exister. Ils refusent catégoriquement d'étouffer la vie en eux. Ils contestent le nivellement de leur différence, le refoulement de leurs besoins et de leurs émotions. Par leur insolence, leur rébellion, leur fermeture, leur manipulation, leur manque de respect, ils nous chantent un hymne à la vie. Pour être entendus par eux dans notre désir de leur transmettre le respect, il est important que nous entendions ce cri et que nous devenions attentifs à leur respect profond de la vie qui les habite. Il est essentiel que nous sachions que nos enfants nous ont été prêtés pour nous servir de maîtres et pour nous faire découvrir ce que nous avons à apprendre pour évoluer et nous réaliser. Par conséquent, ce qu'ils nous crient très fort quand ils réagissent pourrait se traduire en ces mots : « Papa, maman, si vous voulez m'apprendre le respect, commencez d'abord par vous respecter vous-mêmes. »

Consciente de cette réalité, Marie Portelance nous présente, dans ce livre, non seulement des moyens de nous faire respecter des jeunes, mais aussi des façons de nous respecter nous-mêmes. Elle a compris, par son expérience vécue, que, sans cette démarche d'amour et de respect de soi, le respect des autres restera une valeur non intégrée, une valeur que nous ne réussirons jamais à communiquer comme nous le souhaitons.

C'est là précisément que se trouve le défi éducationnel du siècle, c'est-à-dire dans le fait de comprendre enfin que, tant dans les familles que dans les milieux scolaires, une relation éducative centrée uniquement sur l'enfant ne deviendra jamais une relation satisfaisante et que les plus beaux objectifs éducatifs ne seront atteints que lorsque, en

éducation, nous aurons donné autant d'importance à la personne de l'éducateur – parent ou enseignant – qu'à celle de l'éduqué. Autrement dit, l'éducation réussie repose d'abord et avant tout sur la relation, c'est-à-dire sur le lien qui implique globalement deux personnes et non une seule.

Ce qui m'a le plus touchée quand j'ai lu cet ouvrage, c'est justement la sensibilité de Marie Portelance quant aux besoins des parents et à ceux des enfants ainsi que son souci constant du respect réciproque en ce qui les concerne. À l'aube du ^{xxi}e siècle où nous sommes, il est impossible de lire cet ouvrage et de ne pas prendre au sérieux le message qu'il contient, parce que le parcours de l'auteure le rend particulièrement percutant et crédible. Ce qui donne également de la crédibilité à Marie Portelance, ce ne sont pas seulement ses nombreuses connaissances théoriques en matière de psychologie et d'éducation, mais surtout son expérience de mère de 5 enfants de 8 à 18 ans et l'incessant travail qu'elle a fait sur elle-même pour s'améliorer et devenir une meilleure mère. Ce travail, ce savoir, cette expérience qu'elle communique depuis des années par le biais des conférences et des ateliers qu'elle anime auprès des parents et des enseignants, elle nous les livre avec une authenticité hors du commun dans ces pages.

Pour bénéficier de son contenu, je vous encourage à ouvrir votre cœur, parce que c'est surtout par cette porte que l'auteure vous rejoindra et qu'elle vous guidera vers le chemin le plus court pour connaître avec vos enfants une relation bâtie sur le respect réciproque et l'amour véritable, une relation qui servira de fondement à la création du monde de demain.

Colette Portelance

Introduction

J'ai commencé très tôt dans ma vie de maman à m'intéresser à la question du respect. Confrontée rapidement à la vraie vie avec mon premier enfant, j'ai vite compris que les belles intentions dont j'étais animée pendant ma grossesse ne s'appliquaient pas facilement dans mon quotidien. J'ai constaté que plusieurs de mes interventions ne donnaient pas les résultats imaginés. J'avais pourtant à cœur, comme la grande majorité des parents, de ne pas brimer mon enfant, de lui permettre de s'épanouir dans la confiance et l'amour, de l'écouter tout en lui transmettant de belles valeurs et de bonnes habitudes. Cependant je ne savais pas vraiment comment conjuguer l'amour et le respect de mes limites quand il réclamait ma présence à 10 reprises une fois qu'il était couché pour la nuit. Je me sentais impuissante lorsqu'il se mettait en colère et me repoussait pour me manifester son désaccord. J'ignorais comment réagir sans étouffer sa spontanéité quand il sortait de table malgré mes avertissements. Je m'inquiétais de ce qu'il adviendrait de notre relation quand viendrait l'adolescence. Somme toute, je me demandais comment être respectée de lui, comment lui

apprendre le respect et pourquoi certains parents, certains enseignants et certains éducateurs savaient inspirer le respect alors que d'autres n'y arrivaient pas.

Certains diront que le problème vient des jeunes d'aujourd'hui, de leurs fréquentations, de l'influence défavorable du monde technologique. Quelques parents mettront la faute sur l'école alors que des enseignants la rejeteront sur les parents. Je savais que le fait de responsabiliser les autres ne réglerait pas mon problème avec mon fils. J'étais consciente qu'il s'agissait là d'une attitude stérile, parce que blâmer les autres nous enlève tout pouvoir sur nos vies. Pour récupérer ce pouvoir, je me suis posée une question : *« Pourquoi MOI, Marie, est-ce que je n'attire pas le respect de MON enfant ? »*

J'ai d'abord cherché la réponse en me demandant quels éducateurs m'avaient inspiré du respect dans ma vie d'enfant, d'adolescente et d'adulte. J'ai exclu ceux qui m'avaient lancé des menaces ou s'étaient livrés au chantage ; qui avaient agi par la domination ou la coercition : bref, ceux dont j'ai respecté les consignes par peur. Mon objectif en procédant à cette recherche était d'intégrer mes découvertes dans mon propre foyer et dans ma propre vie professionnelle. Je voulais incarner l'art de la relation authentique et la capacité à assumer mon leadership parental avec humanité dans ma relation avec mes cinq enfants et avec mes étudiants. J'ai vite compris, en mettant mes découvertes en pratique, que le respect ne s'impose pas. Il s'attire. Il ne résulte ni d'une prise de pouvoir sur l'autre ni d'un laisser-faire total au nom de la liberté de l'enfant, mais d'une capacité, pour le parent-éducateur, à s'assumer dans son rôle de leader dans le respect de l'enfant et dans le respect de lui-même.

Ce respect découle également de compétences qui ne s'acquièrent pas en quelques jours. Autrement dit, il n'existe pas de recette magique. C'est par l'expérience, à la suite d'une série d'essais-erreurs, de travail sur moi et de remise en question, que je peux affirmer aujourd'hui que j'ai réussi à me faire respecter.

J'ai écrit ce livre pour répondre à la demande de nombreux parents qui ont suivi mes ateliers ou assisté à mes conférences. D'abord et avant tout, il est fondé sur mon expérience de mère de cinq enfants; d'enseignante; d'animatrice de groupes de parents; de conférencière dans plusieurs milieux de l'éducation; de thérapeute en relation d'aide auprès d'enfants, d'adolescents, de parents et d'enseignants. Ma plus importante influence vient de la pensée de Colette Portelance. M'ont influencée aussi mes nombreuses formations à l'Approche non directive créatrice au Centre de Relation d'Aide de Montréal; mes études en psychologie à l'UQAM; ma pratique de formatrice de thérapeutes d'enfants, d'adolescents; mes découvertes au sujet des caractéristiques des éducateurs qui m'ont inspiré le respect.

En tant que parent et enseignante, malgré mon cheminement, j'ai rencontré de multiples obstacles dans ma tâche d'éducatrice, comme la plupart de ceux qui liront cet ouvrage, mais j'ai persévéré. J'ai aidé les éducateurs qui sont venus me consulter à persévérer aussi dans leurs relations avec leurs jeunes. Les résultats d'une relation fondée sur le respect mutuel s'acquièrent par la persévérance et la constance. Je rencontre régulièrement des parents qui me disent : « J'ai tout essayé ce que vous dites et ça ne fonctionne pas. » En allant voir plus loin, je découvre avec eux qu'ils ont essayé une ou deux fois, quelques jours ou une

fois sur deux, en changeant continuellement leurs méthodes par manque de résultat immédiat. Je leur rappelle que, lorsqu'on sème une graine, on passe plusieurs jours par la suite à arroser et à nourrir la terre, à s'assurer de la quantité suffisante de lumière et de chaleur, à protéger la graine des oiseaux ou des petits rongeurs : tout cela, sans voir de résultats à court terme. Si notre relation à nos enfants a été construite avec, à sa base, du non-respect, il nous faudra de la patience, de la persévérance et beaucoup de constance si nous voulons que notre changement d'attitude ou de comportement envers eux donne des résultats durables. Cependant, si vous persévérez, vous serez étonnés de voir la rapidité des transformations. De plus, je peux vous assurer qu'il n'est jamais trop tard pour mettre le respect au cœur de votre relation avec vos jeunes, et ce, quel que soit leur âge. Un jour, ma mère m'a dit : *« Ce qui est merveilleux quand on est parent, c'est qu'on l'est pour la vie. Les erreurs qu'on a faites quand nos enfants étaient plus jeunes, on peut toujours les reconnaître et les corriger, même quand ils sont partis de la maison. »*

Ce livre s'adresse donc aux parents d'enfants de tous les âges, autant à ceux qui commencent cette fabuleuse aventure d'éducateur et qui ont de tout jeunes enfants qu'à ceux qui sont en plein cœur de leur histoire de parent et dont les enfants sont devenus adolescents ; il s'adresse même à ceux dont les enfants ont quitté le nid familial. Tous trouveront dans ces pages des réponses à leurs questions, des pistes pour résoudre leurs problèmes et des moyens de rapprochement avec leurs enfants. Les enseignants, les éducateurs, les tantes, les oncles et les grands-parents y trouveront aussi leur compte, car c'est non seulement l'ensemble des caractéristiques des personnes qui inspirent le respect que je vous présente dans ce livre, à travers la perspective

de l'ANDC (Approche non directive créatrice), mais ce sont aussi et surtout des moyens concrets pour les intégrer dans vos vies.

Je constate que, à l'aube de ce nouveau siècle, après avoir rejeté avec légitimité certaines valeurs de l'autoritarisme puis avoir testé celles qui ont mené au règne des enfants-rois, beaucoup de parents, d'enseignants et d'éducateurs se retrouvent démunis dans leur quête d'une relation empreinte de respect avec leurs enfants, leurs adolescents ou leurs élèves. Ce livre apporte une vision nouvelle, réaliste et applicable de la relation parent-enfant, une vision qui mise sur l'authenticité des liens, sur la prise de responsabilité du rôle de leader et d'autorité humaine qui incombe aux parents-éducateurs et sur la capacité de ceux-ci à être véritablement en relation avec leurs enfants et leurs adolescents.

Je vous souhaite à tous d'y trouver d'abord des confirmations de votre compétence parentale et également des moyens concrets pour vivre une relation de plaisir, d'amour, de paix et de respect réciproque avec ceux que vous aimez tant : vos enfants, vos petits-enfants, vos élèves.

Chapitre 1

Inspirer le respect par l'acceptation de leur unicité

*« Il y a peu de différence entre un homme et un autre,
mais c'est cette différence qui est tout. »*

WILLIAM JAMES

Laissez-moi devenir qui je suis !

Être une bonne mère a toujours représenté un objectif central dans ma vie. Au cœur de ce but précieux se trouve mon désir profond que, à travers mes yeux, mes enfants se sentent des êtres uniques et extraordinaires afin qu'ils sachent vivre dans le respect d'eux-mêmes. De plus, je sais pertinemment que pour inspirer le respect de mes enfants comme mère et comme femme, je dois moi-même leur porter un respect sincère et me montrer acceptante de leur nature profonde comme de leur personnalité propre. Honnêtement plus j'avance dans cette mission et plus j'acquies de l'expérience, plus je réalise que le défi d'accepter mes enfants tels qu'ils sont est beaucoup plus grand que je ne le pensais.

La difficile mission d'accepter l'inacceptable

Pour évoluer et s'épanouir pleinement, un enfant a besoin de sentir la liberté d'être ce qu'il est. Certains parents confondent la liberté d'« être » avec la liberté de « faire ». Notre enfant ne doit pas FAIRE tout ce qu'il veut quand il veut. L'encadrement s'avère fondamental dans son éducation. Il a toutefois un besoin viscéral de sentir que ce qu'il EST est véritablement légitime à nos yeux. Qu'il soit sensible aux autres ou centré sur lui, qu'il soit agressif et affirmatif ou pacifique et soumis, qu'il soit rêveur ou cartésien, qu'il soit nonchalant ou travaillant, qu'il soit timide ou sociable, etc., il doit se sentir accepté tel qu'il est sans jugement de valeur sur sa personnalité pour pouvoir s'épanouir.

Voici une illustration de mes propos par un exemple personnel qui met en scène un de mes enfants. Ce dernier a tendance à attirer le regard sur lui par ses pitreries

et parfois sa vantardise. Tant qu'il agit avec discernement, cet enfant est très drôle. Son côté clown, ses talents d'imitateur le rendent intéressant à écouter et amusant à regarder. Il sème la joie, anime nos soupers de famille, me donne envie de rire et arrive comme une bouffée de fraîcheur dans mes moments trop sérieux. Toutefois il lui arrive de dépasser les bornes et de manquer de convenance, particulièrement quand il y a des invités. Je l'ai vu par exemple aller jusqu'à s'élaner presque sur les invités assis sur le divan pour s'y asseoir avec « style » ou encore couper la parole impunément pour ramener l'attention sur lui. Quand une chose comme celle-là se produit, je voudrais disparaître sous le plancher en attendant de pouvoir l'« étriper ». J'ai honte et mon réflexe initial est de le juger sévèrement. Je voudrais qu'il soit autrement, qu'il change carrément.

Quand je vois que je suis en train de juger un de mes enfants, je sais que je ne suis pas dans le bon état d'esprit pour intervenir. En effet, si je laissais sortir les mots qui se bousculent à la sortie de ma bouche, mes interventions seraient castratrices et dévalorisantes, et je porterais atteinte à sa dignité personnelle. Dans ce cas précis, derrière mon jugement sur cette caractéristique de mon fils se cache ma peur d'être jugée mauvaise mère ainsi que mon jugement sur l'aspect de moi-même qui, je me l'avoue, aime attirer l'attention et être remarquée. Quand j'arrête de juger, j'arrive à devenir sensible aux besoins de mon fils d'être vu, d'attirer l'attention et de se sentir important ; besoins affectifs qui, par ailleurs, sont tout à fait légitimes.

Cela dit, le respecter dans sa personnalité, dans ses besoins et dans sa façon de les combler ne signifie pas accepter n'importe quel comportement de sa part. Mon rôle de

mère implique que je pose des limites aux bonds sur le sofa devant les invités, que je mette un stop aux interruptions de conversations et que j'intervienne chaque fois qu'une attitude inappropriée surgit. Sans juger son besoin d'attention, je dois lui apprendre à s'en occuper d'une manière convenable et respectueuse des autres. Je peux le guider en lui montrant que, lorsqu'il fait le pitre, l'attention qu'il reçoit est plutôt négative et qu'en fait il s'attire le contraire de ce dont il a besoin (jugement, soupirs d'impatience, rejet). Au contraire, quand il choisit son moment pour faire une blague ou une cabriole ou bien quand il écoute avant de prendre la parole à son tour, il comble ses besoins d'être vu et de se sentir important (rire, écoute, attention). Par ce respect de sa nature profonde et par la canalisation de son comportement, je peux contribuer à l'épanouissement de sa personnalité. Cependant cette acceptation est loin de se faire en criant « ciseaux » !

L'acceptation crée, le jugement tue

Puisqu'il est relativement facile d'accepter ce que nous aimons spontanément chez nos enfants, comment arriver à accepter ce que nous jugeons inacceptable ? En fait, ce que nous acceptons spontanément sont les traits de caractère que nous valorisons pour l'une ou l'autre des raisons suivantes :

- ils ressemblent à ce que nous considérons bon en nous-mêmes ;
- ils correspondent aux valeurs que nous avons reçues et/ou choisies ;
- ces traits de personnalité nous semblent idéaux.

Sans toujours nous en rendre compte, nous portons en nous un juge qui détermine ce qui est bon et ce qui est

mauvais chez l'être humain. Le problème réside dans le fait que ce juge est certain de posséder la vérité. Si nous ne sommes pas conscients de sa présence, nos interventions parentales auront comme but de modeler le caractère de notre fils ou de notre fille pour qu'il devienne acceptable à nos yeux. Afin que notre enfant ne nous confronte pas au deuil de l'être idéal que nous aurions aimé avoir, nous cherchons, souvent inconsciemment, à le changer pour qu'il corresponde à l'image souhaitée. Rassurons-nous, tout cela s'accompagne des meilleures intentions du monde. Nous voulons, avec raison, qu'il réussisse, qu'il jouisse d'une excellente santé et qu'il acquière de bonnes valeurs. Tout cela, nous le faisons par amour. Toutefois le message transmis, même subtilement, est sans équivoque : *« Tu dois changer ce trait de personnalité si tu veux être acceptable et aimable ; bref, si tu veux être une bonne personne. »*

Certains enfants, pour être aimés, entrent dans cette métamorphose obligée sans même sembler éprouver un malaise. D'autres, à l'opposé, se cabrent, se révoltent et nous expriment, à leur façon, leur besoin de liberté d'être. D'autres, enfin, oscillent entre la rébellion et la soumission. La raison de ces comportements apparaît évidente : aucun être humain ne peut s'épanouir quand il est jugé incorrect dans ce qu'il est.

Juger rend aveugle et être jugé rend confus

Le jugement que nous portons sur les autres, et particulièrement sur nos enfants, possède le néfaste pouvoir de nous embrouiller la vue et le cœur. En effet, quand nous les jugeons, notre regard se fixe sur les aspects qui nous empêchent de vivre avec eux tels qu'ils sont. Notre vision se

déforme peu à peu et cela nous prive de les voir globalement et de découvrir les aspects positifs des traits de personnalité que nous condamnons. Ainsi, un enfant qui est parfois agressif peut être vu comme méchant. Cela devient tellement facile de mettre l'accent sur les comportements à « corriger » que nous oublions que l'enfant agressif est aussi fougueux et affirmatif. C'est souvent un enfant qui ressent ses propres limites et qui refuse de se laisser faire par les autres. Tous ces qualificatifs d'apparence contraires viennent du même élan à l'intérieur de l'enfant.

Arriver à guider notre fils ou notre fille vers des comportements souhaitables tout en acceptant vraiment sa différence, c'est un tour de force dont les résultats valent la peine, croyez-moi. **À force d'être jugé par les êtres les plus significatifs pour lui sur des traits de sa personnalité, notre enfant devient confus en dedans.** Il sent qu'il a une nature unique mais qu'il ne peut pas la manifester librement. Il apprend que, pour plaire à maman et à papa, il doit se « dénaturer ». **Ce qu'il comprend du jugement de ses parents, c'est que ce qu'il est comme personne n'est pas bon. La confusion sur son identité personnelle se crée et s'accroît au point de le priver de la liberté d' « être » dont il a besoin pour se connaître et créer sa vie.**

C'est ce qui était arrivé à Francine, qui m'a consultée en thérapie. Elle avait 60 ans quand je l'ai rencontrée la première fois. Divorcée, elle était mère de trois garçons adultes et grand-mère de quatre petits-enfants. Quand elle était enfant, Francine avait un fort caractère. Entêtée et prompte, elle ne correspondait pas à ce que son père voulait de sa fille. Aussi, Francine, envahie par les jugements de son père sur son « caractère de chien enragé », a vite compris que

pour recevoir amour et reconnaissance du seul homme de sa vie, elle devait changer. Elle est devenue une fille gentille, patiente et serviable qui savait étouffer toutes ses frustrations et qui n'émettait aucun commentaire désobligeant quand elle était contrariée. Elle est devenue une experte dans l'art du refoulement.

Plusieurs années plus tard, toujours déprimée, elle ne se remettait pas de son divorce. Son mari l'avait laissée pour une « femme plus stimulante qu'elle ». Elle avait très peu de relation avec ses fils, qui l'ignoraient : l'un d'entre eux lui avait clairement signalé qu'il n'était pas intéressé à entretenir une relation avec elle et les deux autres lui manquaient ouvertement de respect. Le lien qu'elle continuait d'avoir avec son père était utilitaire pour lui. Elle s'occupait du vieillard exigeant sans jamais recevoir de gratitude ou de reconnaissance. Ayant le sentiment que sa vie se résumait à une accumulation de pertes et d'échecs, elle ne réalisait pas encore à quel point sa plus grande perte était celle de sa propre personnalité.

Francine est l'exemple type de quelqu'un qui se nie pour éviter de perdre et qui perd de s'être trop niée. En effet, son tempérament avait perdu tout éclat ; en refoulant son caractère prompt, elle avait étouffé sa spontanéité, son intensité et sa vitalité. Maintenant, sa personnalité sans substance n'intéressait plus personne.

Pour éviter de susciter ce refoulement de personnalité chez nos enfants et donc pour leur permettre de devenir eux-mêmes et de s'aimer tels qu'ils sont, le seul chemin qui s'offre à nous, parents, est de nous accepter nous-mêmes comme personnes non idéales et imparfaites.

S'accepter soi-même ou mourir en dedans

S'accepter soi-même ne résulte pas d'un acte de volonté. Ce serait tellement simple si c'était le cas, car il nous suffirait d'un peu de rationalisation et d'effort pour y arriver. D'ailleurs, certains croient s'accepter vraiment alors qu'ils ne le font que rationnellement. L'acceptation de soi, comme celle des autres, se cultive. Elle résulte d'un deuil de la personne idéale que nous avons toujours voulu être. Ce deuil est souffrant, mais il est nécessaire. Il s'accomplit dans le cœur au fil des jours, des semaines et des années, comme une semence d'amour. Il nous demande de nous investir dans la relation avec nous-mêmes de façon à développer un attachement pour l'être que nous sommes, une appréciation quotidienne de ce qui EST en nous et non seulement de ce que nous accomplissons.

Alors que le jugement que nous portons sur nous-mêmes nous embrouille et nous emprisonne, l'acceptation nous insuffle un sentiment de liberté et éclaire nos besoins réels, nos limites personnelles ainsi que nos valeurs. **Le jugement étouffe certaines parties importantes de notre être, que nous laissons mourir, alors que l'acceptation véritable nous donne un sentiment fort et inébranlable d'être pleinement en vie et nous procure aussi l'élan créateur pour accomplir notre mission de vie.** Quand nous nous acceptons, nous ne dépensons plus d'énergie à vouloir nous changer. Cependant, aussi paradoxal que cela puisse paraître, nous n'arrivons jamais à nous accepter si nous ne franchissons pas le premier pas sur le chemin de l'accueil de soi. Ce point de départ se trouve dans la prise de conscience et l'acceptation de nos jugements. En effet, comme nous avons été jugés à plusieurs reprises au cours de notre processus

d'éducation, nous réagissons automatiquement par le jugement lorsque nos enfants déclenchent en nous des émotions désagréables comme la honte, la culpabilité, la peur, l'insécurité ou l'impuissance. Prendre conscience de ces jugements dans l'ici et maintenant des situations de la vie quotidienne nous aide à toucher l'émotion qui les réveille et à changer progressivement nos modes d'intervention. Lorsque nous développons cette attitude envers nous-mêmes, il devient beaucoup plus facile par la suite d'accepter nos enfants tels qu'ils sont.

À vouloir trop le changer,
nous perdons ce qui le rend si précieux

Je crois profondément à l'encadrement parental et à la transmission des valeurs en éducation. Ceux-ci procurent à nos enfants une sécurité et des points de repère essentiels à leur développement. Ils agissent comme le tuteur agit sur l'arbrisseau. Cela dit, si l'encadrement est essentiel, il ne suffit pas. Notre enfant a aussi besoin d'être accepté tel qu'il est, parce que l'acceptation, c'est la sève de la vie.

Quand nous laissons le juge en nous guider nos interventions, il est difficile de cultiver la croyance que notre enfant, par son entièreté, a tout ce qu'il faut pour grandir et se réaliser. Par contre, lorsque nous pratiquons l'acceptation, nous découvrons rapidement que l'enfant est comme la graine qui porte en elle tout ce qui est nécessaire pour devenir une fleur magnifique. Il nous suffit de croire en lui, de l'aimer et de lui offrir ce respect de sa nature propre.

Pour terminer, je vous propose un petit exercice qui ne prend qu'une minute. Imaginez, seulement le temps de ces quelques lignes, que ce juge en vous arrive à changer votre

enfant pour le rendre juste un peu plus idéal. Imaginez cet enfant sans son « défaut » principal... Puis, ôtez-lui maintenant une autre caractéristique qui vous dérange... Imaginez vraiment ce que cela donnerait dans votre quotidien avec lui... Puis continuez, jusqu'à ce que vous arriviez à forger l'enfant que vous voudriez avoir.

Maintenant, regardez attentivement votre résultat. Y retrouvez-vous votre enfant ? Il y a fort à parier qu'il a disparu...

