

Delphine Remy
Psychothérapeute

Être un parent bienveillant

Tout ce qu'il faut savoir
pour aider ses enfants à s'épanouir





Et si vous lui appreniez à voler de ses propres ailes ?

Qu'est-ce qu'être un bon parent ? C'est ce que nous nous demandons chaque jour, anxieux de faire les bons choix éducatifs. Alors comment doser autorité, limites, protection et liberté, pour trouver le juste équilibre et aider son enfant à s'épanouir ?

Gérer les phases d'opposition d'un enfant, son sentiment de frustration, ses envies de faire seul, comprendre ses émotions et lui apprendre à les contenir, lui permettre d'être autonome et favoriser son estime de soi ne sont pas des talents innés. Un bon parent est un parent bienveillant, nous dit Delphine Remy, soucieux des besoins de l'enfant et du cadre qui lui permettra petit à petit d'avancer en confiance. À travers exercices et questionnements, elle nous propose un ensemble de clés pour dissiper nos peurs de mal faire et nous guide dans la construction de nos compétences parentales. Car être parent, cela s'apprend...

Delphine Remy est psychothérapeute, formée à la gestalt-thérapie (Institut belge de gestalt) et à la thérapie par le jeu de sable. Elle accompagne notamment les parents en questionnement et les enfants montrant des difficultés émotionnelles, comportementales ou relationnelles.



Être un parent bienveillant

Tout ce qu'il faut savoir pour aider
ses enfants à s'épanouir

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Christine de Geyer

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56917-9

Delphine Remy
Psychothérapeute

Être un parent bienveillant

Tout ce qu'il faut savoir pour aider
ses enfants à s'épanouir

EYROLLES



Remerciements

Aux hommes de ma vie partis trop tôt.

À mon père de qui j'ai appris l'honnêteté, le silence et la tendresse.

À Gilles, mon amour, ma base, père de mes deux merveilleux enfants, qui avec patience et amour a su apprivoiser mes peurs et m'aider à devenir une mère à l'écoute, une femme plus douce et plus légère.

À mes deux incroyables filles qui me font grandir au jour le jour.

À ma famille, mes amis, mes formateurs et collègues, et tous les auteurs qui m'ont transmis leurs savoirs et m'ont aidée à devenir la femme, la thérapeute que je suis aujourd'hui.

Merci.

Table des matières

Introduction – Naître parent	1
Désirer l'inconnu	2
Un enfant pour qui ?	3
Grimper dans la généalogie.....	5
Transmission.....	6
Chapitre 1 – Liés à vie	11
Ce lien qui nous unit.....	11
Nu et dépendant	12
Fonction maternelle.....	13
Fonction paternelle	16
Lutte et résistance des fonctions	18
Dire « non » et tenir face à la frustration	21
S'agripper pour mieux sauter.....	23
Autonomie et surprotection	25
S'attacher pour apprendre à réguler ses émotions.....	27
Ne le laissez pas « faire ses poumons».....	27
Se séparer	30
Chapitre 2 – Différenciation et affirmation de soi	35
S'affirmer pour exister	35
Du « nous » au « je ».....	36
Crise et toute-puissance infantiles.....	40

Chapitre 3 – Au secours, il s’oppose	43
« Non ».....	43
Tirer, attraper, prendre - « Je veux ».....	44
Repousser, se détacher, s’opposer - « Je ne veux pas ».....	45
Le rapport de force.....	47
Domination et soumission.....	48
Parent, enfant : un rapport asymétrique.....	50
Gagner ou perdre.....	52
Pourquoi s’oppose-t-il ?.....	53
C’est un ordre !.....	57
La « non-intention » de nuire.....	58
Tester les limites.....	60
Le passage à la propreté.....	61
Il ne veut pas manger.....	63
Chapitre 4 – De la gestion des émotions	69
Gérer n’est pas nier.....	69
Un message régulateur du corps.....	72
Satisfaire les besoins et revenir à l’équilibre.....	74
Mais pourquoi se comportent-ils comme ça ?.....	75
Trouver le besoin caché.....	77
La décharge émotionnelle n’est pas l’émotion.....	86
Lui apprendre à « gérer » ses émotions.....	89
Écouter et accueillir l’émotion.....	90
Les messages des émotions.....	98
Agressivité, colère, violence : ne mélangeons pas tout.....	101
Chapitre 5 – Défenses et protections	105
Préserver son intégrité.....	105
Il ment, nie, accuse les autres.....	107
Il oublie, perd tout.....	112

TABLE DES MATIÈRES

Il se vexe, se vante, agresse ou s'isole	117
Il est trop parfait.....	119
Chapitre 6 – Confiance en soi et en l'autre	123
Réussir sa vie	123
Confiance en mes capacités.....	127
Être le parent fiable.....	129
Je me construis dans ton regard	130
Estime fluctuante	132
Tu as de la valeur à mes yeux.....	134
Pointer le processus	134
Blocages.....	135
Mon enfant a-t-il une bonne estime de lui-même ?	137
Symptômes d'une mauvaise estime de soi.....	138
Petit guide de destruction	139
Chapitre 7 – Un cadre protecteur	141
Pourquoi les enfants ont-ils besoin d'un cadre ?	141
Le toucher, le regard, le langage : premier cadre contenant.....	143
Lui apprendre à verbaliser	144
Une règle, ça sert à quoi ?.....	145
Une règle adaptée.....	146
Entre rigidité et laxisme, la bienveillance	149
<i>Checklist</i> de la « bonne règle »	152
Il transgresse la règle	155
Le point sur les punitions	157
Le point sur les interdictions.....	161
Susciter la collaboration.....	164
Conclusion.....	167
Bibliographie pour aller plus loin.....	171

Naître parent

Pourquoi avons-nous voulu devenir parents ?

Qu'avions-nous imaginé avant de devenir parents et en quoi est-ce différent aujourd'hui ?

Quelles sont les transmissions de nos propres parents que nous souhaitons garder ?

Quels sont les comportements de nos propres parents que nous ne voulons absolument pas reproduire ?

Quelles sont nos valeurs familiales (ce que nous valorisons, ce que nous réprimandons) ?

Comment avons-nous droit à la parole et comment étions-nous écoutés petits ?

Devenir parent, c'est accepter d'avoir donné un enfant au monde qui ne nous appartient pas, mais à qui nous appartenons. C'est comprendre et accepter les enjeux de la parentalité, de ce lien extrêmement puissant avec tout ce que cela comporte de doutes, d'inquiétudes, de remises en question et de fatigue aussi.

Guider son enfant en toute sécurité, c'est l'accompagner sur la voie de la conscience et de la confiance pour qu'il puisse petit à petit se passer de nous et avancer sur le chemin qu'il aura choisi, fort de cette base solide que nous l'aurons aidé à construire.

Devenir un parent-guide, ce n'est pas savoir pour l'autre, c'est mettre son savoir au service de l'autre. Ce n'est pas faire pour l'autre, c'est mettre son savoir-faire au service de l'autre. Ce n'est pas être l'autre, c'est mettre son savoir-être au service de l'autre.

Cet autre, c'est votre enfant. Cet enfant, cher à Françoise Dolto, est une personne. Il n'est pas votre prolongement, il n'est pas vous. Il est lui, unique et différent. C'est cette différence qu'il ne cessera de vous rappeler, parfois avec force, qui vous amènera à vous questionner, à vous arracher les cheveux, à vous émerveiller.

Devenir un parent-guide conscient et bienveillant prend du temps, réveille des mécanismes anciens, fait rejaillir de vieilles blessures, et vous devrez constamment rester indulgent vis-à-vis de vous-même : maladresses et échecs, comme dans tout apprentissage, seront inévitables.

En vous aidant à y voir clair et à vous remettre en question, ce livre va vous accompagner dans la parentalité consciente et bienveillante.

Désirer l'inconnu

Avant de devenir parents, nous avons une idée assez claire de ce que nous voulions et de la manière dont les choses allaient se passer. La grossesse, voulue ou non, nous a laissé un temps pour rêver cet enfant et pour préparer son arrivée. Nous avons déjà tout prévu :

sa chambre, son nom, la liste de naissance, etc. Mais cela ne se passe pas toujours comme nous l'avions pensé, que ce soit entre nous et l'enfant, ou avec notre conjoint.

Avant d'aller plus loin, savons-nous déjà pourquoi nous avons voulu un enfant? Se poser la question est utile pour comprendre les racines de ce désir et le décalage que nous pouvons parfois ressentir aujourd'hui avec ce projet qui nous tenait tant à cœur : devenir parents.

Depuis l'avènement des méthodes contraceptives et de fécondation nouvelles, nous pouvons plus ou moins décider du moment où nous souhaitons faire un enfant. Aujourd'hui, nous avons le choix. Alors, pourquoi désirer l'inconnu, un être dont nous ne savons rien? Pourquoi nous sommes-nous jetés à corps perdu dans l'aventure parentale dont, il faut bien l'avouer, nous ne connaissons rien, si ce n'est notre propre histoire d'enfant de nos parents? Notre histoire devient un exemple à suivre ou à ne pas suivre selon que nous avons ou non été suffisamment bien accueillis, sécurisés, écoutés et protégés.

Un enfant pour qui?

Cette question n'est pas anodine et marquera notre manière d'être en relation avec notre enfant. Serions-nous réellement désintéressés au point d'enfanter pour la noblesse de la prolongation de l'espèce? Serait-ce plutôt par tradition, pour faire plaisir à nos parents? Pour sceller un amour ou rattraper une relation qui part à la dérive? Pour empêcher l'autre de partir? Pour combler nos manques? Pour nous réaliser?

Évidemment, nous ne pouvons pas sous-estimer l'importance de l'appel biologique. Nous sommes une espèce qui a besoin de se reproduire pour sa propagation. Nous répondons donc inévitablement à l'appel du vivant.

Au-delà de cet appel primordial, à l'heure du contrôle et du choix, à quoi et à qui aurions-nous pu répondre en devenant parents à notre tour ?

Si l'expression « mettre un enfant au monde » renvoie à la propagation de l'espèce pour l'espèce, le terme « vouloir un enfant » traduirait-il le désir de posséder ? Auparavant, nous faisons des enfants sans toujours les vouloir. Les enfants ne se programmaient pas, ils s'invitaient, telle une irruption. Aujourd'hui, nous les voulons, nous les désirons, et nous investissons ce désir avec force. Que cela pourrait-il dire de nous ?

Pourquoi vouloir « posséder » (le mot est fort) un enfant ? Un petit être dépendant et sans défense ? Cet être que nous pensons pouvoir façonner, pourrait-il inconsciemment tout combler, tout réparer, tout accomplir ?

Ce petit être nous rendrait-il les deuils et les séparations moins intolérables ? Nous empêcherait-il de sombrer dans la solitude ? Pourrait-il réparer ce qu'il y aurait à réparer dans notre histoire, ou accomplir ce que nous n'avons pas pu réaliser ? Nous permettrait-il tout simplement de nous sentir meilleurs ou moins incomplets depuis que nous avons perdu ce morceau appelé « mère » à la naissance ?

Finalement, ne serait-ce pas nous qui avons besoin de notre enfant qui, lui, n'a rien demandé ? Et si cela se révélait vrai, s'il était un

espoir vers notre accomplissement personnel, qu'allons-nous lui demander, lui imposer, lui faire subir pour y arriver ?

À notre époque où nous devons « réussir » tous les aspects de notre vie, l'enfant en deviendrait-il l'enjeu principal ? Que se passera-t-il alors s'il ne répond pas à nos désirs ? S'il se rebelle et n'en fait qu'à sa tête ? S'il ne correspond pas à ce que nous avons prévu pour lui ? Nous sentirions-nous coupables d'un affreux « échec » ? Le blâmerions-nous pour qu'il revienne bien vite dans le « droit chemin », celui que nous avons prévu pour lui ?

Nous avons tous une part de narcissisme à combler : plus nous en aurons conscience, moins nous utiliserons nos enfants à notre profit, et plus nous pourrions goûter à la satisfaction d'être un parent, tel un guide accompagnant l'enfant sur la révélation de son être propre.

Grimper dans la généalogie

En devenant parent, notre place et notre rôle dans la famille ont bougé. Nous ne sommes plus seulement l'enfant de nos parents, nous devenons aussi le parent de notre enfant (et peut-être l'adulte que nous ne sommes pas encore).

Les liens biologiques dessinent les générations et posent la question de nos héritages. En devenant à notre tour responsables d'un petit être qui a besoin de nous, nous rejoignons le rang de nos parents (devenus grands-parents), nous les prolongeons tout en nous en différenciant.

Comment avons-nous réussi à nous différencier ? Que se serait-il passé si nous avions décidé de ne pas faire d'enfant ? Était-ce

envisageable dans notre famille d'origine? Qu'en auraient pensé notre mère et notre père, nos grands-mères et grands-pères, nos oncles et tantes, notre conjoint? Nous sommes-nous sentis libres de ce choix, ou avons-nous répondu à une attente familiale ou sociétale?

Fidèles aux normes familiales

Réfléchissez à tout ce que vous avez eu envie de faire depuis l'adolescence, mais que vous n'avez pas osé entreprendre. Était-ce par fidélité familiale? Qu'en auraient pensé votre père et votre mère? Qu'en auraient-ils dit? Comment ont-ils réussi à vous en dissuader?

Exemples : du tatouage au saut à l'élastique, de la coupe « fo-folle » au voyage au Botswana, des cours de théâtre à sortir avec le rebelle du quartier.

Transmission

Lorsque nous devenons conscients de nos héritages, nous pouvons commencer à faire le tri et à réfléchir à ce que nous souhaitons garder de nos transmissions.

Quels sont les loyautés visibles et invisibles, les secrets de famille, les traumatismes, les comportements, les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être avec lesquels nous nous débattons (ces petits paquets qui nous font mal sans toujours savoir pourquoi, et qui nous empêchent de choisir librement nos vies)? Que voulons-nous garder et que souhaitons-nous transmettre à nos enfants? Que voulons-nous couper de ces comportements automatiques qui bien souvent mettent nos relations sous tension?

Quoi qu'il en soit, ce lien unique générationnel nous responsabilise sur nos droits et devoirs envers notre enfant. Il nous permet aussi de nous différencier de notre famille d'origine avec les espoirs et les peurs de faire pareil ou différemment, ou du moins avec le doux espoir de « faire mieux » que nos parents.

Nous ne pouvons pas ne pas transmettre

Quel que soit le travail que vous fassiez sur vous, vous ne pourrez pas ne pas transmettre. Ce que vous pensez ou ne pensez pas, ce que vous dites ou n'arrivez pas à dire, ce que vous faites et comment vous le faites, la manière dont vous prenez soin, votre manière de parler, d'écouter, de bouger, de répondre aux événements, etc. : tout cela fait partie de l'environnement de votre enfant. Il vous imite et apprend à être à votre contact. Il est donc vain d'avoir recours à « *Fais ce que je dis mais ne fais pas ce que je fais* ».

Plus vous aurez conscience de vos blessures, de vos impulsivités et de vos mécanismes de défense, plus vous pourrez petit à petit sortir de vos réponses automatiques. Plus vous pourrez acquérir de nouvelles compétences relationnelles, plus votre enfant pourra apprendre en vous imitant. En lisant ces lignes, vous êtes déjà au travail. Bravo !

L'arbre généalogique

Faites rapidement votre arbre généalogique (vos enfants, vous, vos frères et sœurs, vos parents, vos oncles et tantes, vos grands-parents).

- Quelles sont les histoires de chacun qui marquent l'histoire de votre famille ? Naissance, enfance, adolescence, deuil, événements traumatiques ou heureux, rupture, perte d'emploi, situation de guerre, grossesse, abus, déménagement, addiction, maltraitance, maladie, humeur, qualité, défaut...