

Marion Sarazin

# ÉDUCUER AVEC LE SOURIRE

COMMENT PASSER DES CONFLITS  
À L'HARMONIE ET RETROUVER  
LE BONHEUR D'ÊTRE PARENT

DUNOD

Couverture [www.atelier-du-livre.fr](http://www.atelier-du-livre.fr) (Caroline Joubert)

Illustrations : Rachid Marai

© Dunod, 2017

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-076186-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

**Introduction** – Le métier de parent est un des rares que nous devons exercer sans formation ; vous avez besoin d’outils et de méthodes, l’objectif de ce livre est de vous en donner 7

## Partie I

### Premier temps, je règle les conflits existants

1. Solutionnez sur le vif les situations de conflits 15
2. Développez votre flexibilité 51
3. Apaisez les émotions et les comportements extrêmes des enfants 73
4. Assainissez la jalousie et la rivalité entre enfants 93

## Partie II

### Deuxième temps, je fais en sorte qu’il n’y ait plus de conflit

5. Optimisez votre communication 111
6. Obtenez la coopération des enfants : motivez au lieu d’imposer 137
7. Développez l’estime de soi de vos enfants 161
8. Augmentez votre seuil de tolérance à la colère 187

## Partie III

### Fort de mes réussites, je deviens le parent que je rêvais d'être

9. Optimisez votre système d'éducation ; affermissez vos valeurs 211

**Conclusion** – Éduquer avec le sourire : une éducation positive et bienveillante ; un climat familial apaisé pour des enfants épanouis, confiants en eux et dans la vie 233

Pour en savoir plus : des clés pour comprendre pourquoi le métier de parent est difficile 236

Pour en savoir plus : les positions de perception chez les enfants 241

♪ Et si vous lisiez ce livre en chansons ? 249

Si vous voulez retrouver... Table des exemples et des méthodes 251

*À mes fils*



RESPECT

POSITIVITÉ

CONFIANCE

AUTHENTICITÉ

CURIOSITÉ

# Introduction

Le métier de parent est un des rares que nous devons exercer sans formation; vous avez besoin d'outils et de méthodes, l'objectif de ce livre est de vous en donner

**V**OUS MENIEZ UNE VIE DE JOYEUX CÉLIBATAIRE, seul(e) ou à deux, et un jour vous avez eu envie d'être parent vous-même. Le désir d'enfant a surgi, très puissant. Vos enfants sont nés et vous étiez comblés par leur naissance! Et puis la réalité s'est avérée quelque peu différente de ce que vous aviez imaginé. Entre vos espoirs, vos rêves et votre vécu, vous constatez un écart parfois très important. Vos enfants se conduisent d'une façon que vous jugez souvent difficile à supporter. Par exemple, vous vous apercevez avec stupéfaction que vos chers bambins n'ont pas du tout l'intention de faire des choses qui vous semblent absolument nécessaires, telles que manger, dormir ou se laver! Vous vous sentez désarmé(e), impuissant(e), fatigué(e). Des conflits éclatent. Vous vous mettez en colère. Vous dites des choses

que vous ne vouliez pas dire comme « tu es nul ». Vous faites des choses que vous ne vouliez pas faire : vous hurlez, tapez... Malgré tout l'amour que vous portez à vos enfants, vous éprouvez des doutes et de la frustration. Vous êtes perdu(e).



La cause de votre désarroi réside dans le fait qu'il s'agit d'une expérience totalement nouvelle pour vous. Le métier de parent est sans doute le plus difficile au monde : un de ces rares métiers que vous devez exercer sans aucune formation<sup>1</sup>. Certes, vous avez le modèle de votre propre éducation. À présent que vous êtes adulte, vous portez un jugement sur ce modèle. Selon que vous le considérez bon ou mauvais, vous agissez comme vos parents ou vous faites exactement l'opposé. Mais dans les deux cas vous restez sous l'influence de vos modèles parentaux. Faute de formation, vous ne disposez pas d'une palette de choix d'outils suffisante pour éduquer vos enfants. **Et si vous êtes tout le temps happé(e) par les conflits, vous ne pourrez, ni profiter de ce magnifique rôle que la vie vous a offert, ni devenir le parent que vous rêvez d'être.**

*Qui suis-je ? Mère de trois garçons, j'ai été enfant à l'époque des « parents rois ». En cherchant à surmonter les traumatismes de mon enfance, j'ai trouvé comment élever mes fils avec le sourire*

Je viens d'une famille bourgeoise dysfonctionnelle et j'ai souffert de l'éducation que j'ai reçue. Avec le recul, je me rends compte que trois facteurs pouvaient expliquer ce dysfonctionnement. Le premier est le contexte social. J'ai passé mon enfance avant mai 1968. C'était la période des « parents rois » et des enfants considérés comme les « faire-valoir des parents ». Le second facteur tient aux difficultés personnelles de chacun de mes parents. La troisième raison est que mes parents ne savaient pas comment faire. L'éducation des enfants n'étant pas un sujet à la mode, ils ne disposaient pas d'outils et de méthodes pour les aider. Ils copiaient allégrement les modèles de leurs propres parents, même s'ils critiquaient ces modèles par ailleurs.

J'ai beaucoup travaillé sur moi pour surmonter les traumatismes d'une éducation mal vécue. Je me suis formée à la psychologie et à une approche de développement personnel, la PNL<sup>2</sup> avec son chef de file actuel, Robert Dilts ; il

---

1. Pour ceux qui veulent en savoir plus, voir en fin d'ouvrage, page 236 : « Des clés pour comprendre pourquoi le métier de parent est difficile ».

2. Voir page 18.

m'a inspiré par son enseignement clair, dispensé avec talent et cœur. J'ai été conquise par les caractéristiques positives et pragmatiques de cette discipline et l'efficacité de ses méthodes. J'ai eu la chance d'apprendre la PNL en même temps que j'élevais mes trois jeunes garçons. La PNL m'a aidé à réfléchir aux comportements que je voulais encourager chez mes enfants et m'a donné des outils sur la façon de le faire de manière la plus « élégante » possible. Pour que mon expérience puisse servir dès 2002 j'ai créé mes premiers ateliers de coaching parental. Puis j'ai décidé de partager avec vous ces outils dans ce livre.

Je vous présente dans ce livre d'autres méthodes d'éducation que les critiques, les disputes, les argumentations sans fin, les cris, les punitions, la peur, l'intimidation, les menaces, le chantage et les coups ou le laxisme et le laisser-faire. **Les méthodes que je préconise sont tout à fait applicables quel que soit le degré de désarroi, de frustration et de fatigue que vous pouvez ressentir.**

Ce système d'éducation – avec les moyens de le mettre en œuvre – permet de passer du conflit au plaisir d'être ensemble. Il concilie autorité et permission : il vous permettra d'être souple avec votre enfant, de lui donner des choix, d'autoriser des permissions tout en préservant l'obéissance aux règles qui vous semblent indispensables. Vous y apprendrez comment être flexible à l'intérieur d'un cadre que vous aurez fixé. L'ouvrage vous guidera à travers cette terre inconnue qu'est votre enfant. Il contribuera à éliminer tous les conflits qui sont dus à une mauvaise communication avec lui. Vous aurez les moyens de vous assurer à la fois que vous l'avez compris et qu'il a le sentiment d'être compris.

**Il est basé sur six valeurs fondamentales : Amour, Respect, Authenticité, Confiance, Positivité et Curiosité.**

Pour moi, éduquer un enfant en s'appuyant sur ces valeurs, c'est comme jardiner : s'assurer que le terreau est bien nourri et arroser la graine pour que pousse une magnifique plante. Vous trouverez indiquées, tout au long du livre, les valeurs qu'illustrent plus particulièrement chacune des méthodes concernées.

Bien évidemment, il ne s'agit pas de vous présenter des principes d'éducation ou de règles qui marchent à coup sûr pour être un « bon parent ». Il s'agit plutôt de vous proposer une variété d'outils. Je n'ai nullement la prétention de vous édicter « la loi ». Je suis un parent imparfait qui parle à d'autres parents imparfaits ! Vous pourrez essayer

ces outils et les adapter en fonction de la personnalité de chacun de vos enfants et de votre contexte familial. Si un outil marche avec votre enfant, c'est super ; s'il ne marche pas, essayez un autre outil. Bien évidemment aussi, ces techniques ne garantissent pas une vie familiale sans remous ni difficultés, tel un long fleuve tranquille. En cherchant à les appliquer, vous serez peut-être frustré : « cela ne va pas assez vite. Je retombe dans mes vieux errements. La force de l'habitude est trop grande ». Mais un « échec » ne doit pas vous remettre en cause vous, en tant que personne. Demandez-vous simplement comment vous y prendre pour aboutir à un meilleur résultat : l'échec ne vous met pas en cause vous mais la façon dont vous vous y êtes pris. Vous êtes courageux (se) et avez l'esprit ouvert puisque vous vous interrogez sur vos méthodes, pensez que vous avez encore des choses à apprendre et testez des nouveaux outils. Vous êtes formidable. Vous vous investissez dans votre rôle de parent. Et c'est réciproque : vos enfants vous éduquent. Devenir parent est une mise à plat et souvent une remise en cause de certaines de vos attitudes, capacités, croyances et valeurs. C'est le moment de réfléchir sur le type de relations que vous voulez avoir avec vos enfants et une occasion d'apprendre et d'évoluer. C'est un extraordinaire chemin que les parents et les enfants font ensemble.

### ***Comment traitons-nous nos enfants ?***

Lors d'un atelier, un père faisait la réflexion suivante : « Nous ne nous comportons jamais avec les collègues de travail comme nous nous comportons avec nos enfants. Avec les collègues, nous faisons des efforts. Nous respectons plus l'adulte en face de nous car il peut se défendre. Alors qu'à la maison nous avons l'impression d'être les maîtres du foyer. Nous pensons que nous allons arriver à nos fins simplement grâce à l'exercice de la force. Je suis content de prendre du recul et de me demander pourquoi je ne me conduis pas de la même façon à la maison qu'au bureau. Paradoxalement, les enfants sont les êtres au monde que nous aimons le plus et ce sont souvent ceux que nous traitons le plus mal. Nous les aimons tant qu'ils devraient être ceux que nous traitons le mieux ! »

Ce livre s'adresse donc avant tout à vous parents. J'ai choisi de ne présenter que des outils que vous puissiez utiliser. Si les troubles émotionnels et comportementales de vos enfants nécessitent l'intervention d'une tierce personne, je vous conseille de vous adresser à un thérapeute familial, à un coach ou thérapeute spécialisé dans les enfants.

La PNL dispose d'outils qui peuvent aider un enfant qui aurait besoin de quelques séances de thérapie.

La philosophie d'éducation exposée dans ce livre s'adresse à toutes les phases de la vie de l'enfant une fois qu'il est sorti de son état de nourrisson. **Ne craignez pas de vous y prendre trop tard. Les enfants réagissent très positivement à cette éducation, même s'ils en ont connue une différente avant.**

Cependant, ce livre peut être très utile également aux proches, grands-parents, oncles, tantes, parrains, marraines, amis, souvent à la recherche de clés pour entourer les enfants avec justesse et soutenir les parents dans leurs rôles d'éducateur. Ils ont souvent une relation affective forte avec les enfants et un désir de bien faire. Il peut aussi être lu par des professionnels de l'enfance : professeurs, maîtres(ses) d'école, directrices de crèches, assistantes maternelles, éducateurs, animateurs de centres, etc. Utiliser les outils de ce livre leur permettra de résoudre les problèmes de fond.

Maintenant que nous avons fait connaissance, rentrons dans le vif du sujet. Pour faciliter la lecture, j'ai créé des binômes parents/enfants calqués sur des expériences vécues. Ce sont :

- **Camille**, mère de **Louna**, 4 ans, et d'**Emma**, 7 ans,
- **Amanda**, mère de **Margot**, 14 ans,
- **Baptiste**, père de **Clément**, 8 ans, et d'**Alex**, 5 ans,
- **Sandra**, mère de **Jules**, 9 ans, et de **Charlotte**, 3 ans,
- **Noëlle**, mère de **Stéphane**, 13 ans.

Voyons donc ce qui leur arrive et comment leurs aventures et les outils et méthodes que je présente dans ces pages leur permettent – comme ils vous le permettront – d'éduquer avec le sourire, de devenir le parent que vous voulez être, d'élever dans un climat familial apaisé des enfants épanouis, aimants, forts, confiants et résilients.



# Partie I

Premier temps,  
je règle les conflits  
existants





# 1

## Solutionnez sur le vif les situations de conflits

**V**OS ENFANTS DÉSOBÉISSENT. Ils se disputent. Il y a des cris, des bagarres. Ou bien ils ne vous répondent pas. Vous êtes tendu, énervé. Vous criez, vous vous fâchez. Les affrontements sont nombreux dans votre famille, parfois quotidiens. C'est usant, pesant, difficile à vivre pour vous comme pour eux. Ce chapitre vous donne des outils pour gérer sur le vif les situations de tensions et de conflits. Les solutions proposées sont présentées dans un ordre croissant de complexité.



Dans la première section est exposée la méthode de base pour faire changer tout comportement indésirable lorsqu'il n'y a pas de marge de négociation possible : par exemple votre enfant frappe, se bat, ment, vole et ce sont des conduites que vous ne tolérez pas. Ou bien votre enfant ne veut pas aller à l'école, se laver ou aller se coucher et ce n'est pas envisageable pour vous qu'il ne le fasse pas. Cette méthode est très simple dans son principe puisqu'il s'agit pour vous de ne poser qu'une question : celle de l'intention positive du comportement.

Dans la seconde section est traité le cas où il est judicieux de prendre en considération le point de vue des deux partis en conflit : celui du parent et celui de l'enfant. Elle requiert de prendre un peu de temps avec votre enfant pour dialoguer avec lui et connaître sa position. C'est une

méthode « gagnant-gagnant » : les résultats de cette méthode sont optimaux, chacun sort gagnant du conflit.



## Utilisez la méthode de l'intention positive pour changer les comportements indésirables

Imaginez une situation où le comportement de votre enfant est clairement indésirable. Je vous propose ici une façon d'intervenir qui va lever les obstacles et débloquer les résistances. Elle diffère de celles que la plupart des parents pratiquent et qui ne fonctionnent pas. Voici un exemple de façon non efficace pour un parent de s'interposer :



**L'intention positive : Sandra et Jules (9 ans)  
qui tape sa sœur Charlotte (3 ans)**

**Sandra** (la mère) est tranquillement en train de lire un livre lorsqu'elle voit arriver sa fille Charlotte en pleurs.

**Charlotte** : Maman, maman, Jules vient de me taper !

Furieuse, Sandra s'adresse à Jules :

**Sandra** : Pourquoi as-tu tapé ta petite sœur ?

**Jules** : Elle m'a embêté.

**Charlotte** : C'est pas vrai, c'est lui qui m'embête toujours. Il est méchant avec moi !

**Sandra** : Mais qui a commencé le premier ?

**Jules** : C'est Charlotte.

**Charlotte** : Non c'est Jules.

## Renoncez aux questions sur les causes

### ♦ Bannissez le pourquoi

Ici, la mère interroge les enfants pour connaître les causes de la situation qui pose problème. Ce n'est pas la méthode la plus efficace pour régler un conflit ou faire changer un comportement. En effet quelles sont les réactions possibles des enfants lorsque vous cherchez à connaître le pourquoi d'une situation problématique ? À la question : « Pourquoi fais-tu ça ? » vous obtenez généralement deux types de réponse. La première est : « Parce que. » Ne voulant pas répondre ou ne sachant pas répondre de manière structurée, l'enfant évite de répondre. Le second type de réponse possible est un tas d'explications confuses et plus ou moins erronées. En fin de compte, vous n'apprenez rien ou pas grand-chose sur la vérité.

Lorsque vous avez votre intervention sur les causes d'un problème vous recueillez encore plus d'informations sur ce qui ne va pas. Vous ne faites alors que renforcer le problème. C'est comme si les enfants avaient creusé dans le sable un trou profond avec leurs disputes et leurs bêtises et qu'ils se trouvaient au fond de ce trou. Et par vos questions sur le pourquoi, vous creusez encore plus ce trou. Or plus un trou est profond, plus il est difficile d'en sortir. Au lieu de vous focaliser sur les causes, vous devez chercher une solution qui permette de sortir du problème.

### ♦ Autres questions inefficaces

Lorsque vous demandez à vos enfants : « que se passe-t-il, à qui incombe la faute, à quel moment le problème est-il apparu ? », ils se sentent jugés. S'ils sont coupables, ils refusent de répondre ou cherchent à dissimuler la vérité par un mensonge. S'ils ne sont pas

coupables, ils s'estiment incompris et accusés à tort. Dans les deux cas, ils cherchent à se justifier ou à cacher la vérité. Ils ne cherchent pas à collaborer car ils sont sur la défensive.

## Posez la question de l'intention positive

Plutôt que de vous intéresser au pourquoi, je vous propose de vous intéresser à l'intention positive. Mais, me direz-vous, comment peut-il y avoir une intention positive derrière le comportement de mon enfant, qui me semble absurde, désagréable, fatigant, voire dangereux ?

Un des postulats de la PNL est que : « derrière tout comportement, même le plus néfaste, il y a une intention positive ».

### Qu'est-ce que la PNL ?

La Programmation NeuroLinguistique ou PNL est une discipline datant des années 1970, venant des États-Unis, spécialisée dans l'enseignement des outils de communication et la conduite du changement. Elle est basée sur des postulats clairement affichés. Elle fournit des outils et méthodes très efficaces pour le coaching et la thérapie. Son état d'esprit est positif et pragmatique. Elle tire ses sources de la « modélisation de l'excellence », c'est-à-dire de la recherche de principes de base et de méthodes simples et facilement reproductibles qui sous-tendent les réalisations de personnes excellentes dans leurs domaines. Ses domaines d'application sont très divers : atteindre des buts personnels, améliorer ses facultés d'apprentissage et sa créativité, optimiser ses performances sportives, bonifier sa santé mentale et physique, renforcer ses capacités de management et de leadership, développer et se servir de l'intelligence collective d'un groupe. Ce livre traite du domaine de la résolution des problèmes familiaux et relationnels<sup>1</sup>.

Quelles sont les caractéristiques de cette intention positive ?

- L'intention positive est le plus souvent l'expression d'une valeur. Une valeur est un principe, une qualité au nom de laquelle une

1. Marion Sarazin, *S'initier à la PNL*, ESF, 2011.

personne agit car elle la considère importante pour des raisons morales, philosophiques ou esthétiques.

- Le comportement de votre enfant qui vous jugez indésirable répond à une intention positive pour lui. Par ce comportement, il cherche à satisfaire une valeur importante pour lui. Il a une bonne raison d'agir de la sorte.
- C'est une intention bonne pour votre enfant, mais qui peut l'être aussi pour toute personne en règle générale. Il ne s'agit pas de la satisfaction d'intérêts égoïstes. Il s'agit pour votre enfant de satisfaire une valeur importante que tout le monde peut respecter comme le calme, la sécurité, le plaisir, le respect, la reconnaissance, l'estime de soi, etc.
- Enfin c'est une valeur avec laquelle vous êtes en accord. Les parents cherchent à transmettre leurs valeurs à leurs enfants. C'est un des rôles importants de l'éducation. Le comportement de vos enfants répond à des valeurs mais, comme ils n'ont pas la maturité d'un adulte, il arrive que ce même comportement en viole d'autres. C'est votre rôle d'encourager les comportements qui correspondent à vos valeurs (voir au chapitre 9 : « Listez vos propres valeurs »).



Poser la question de l'intention positive demande au préalable que vous changiez votre manière de penser. C'est ce que nous allons voir dans le paragraphe qui suit.

## Changez votre façon de penser à la situation

Questionner différemment requiert un changement d'état d'esprit de votre part.

Le comportement de votre enfant vous déplaît. Vous voulez qu'il change de comportement. Certes, la façon dont votre enfant s'y prend n'est pas correcte. Son comportement est critiquable et vous êtes en droit de vouloir qu'il le change.

Au lieu de penser « mon enfant est vraiment insupportable/idiot /déraisonnable/méchant/désobéissant/paresseux, etc. », je vous invite à penser plutôt : « je me demande ce qu'il cherche à obtenir d'important pour lui et de positif pour les autres ». La réponse à cette question vous donnera la valeur positive qui est à la source du comportement négatif. Elle vous permettra de prendre du recul par rapport à vos propres jugements sur l'enfant et sur sa conduite.

Prenons l'exemple du mensonge : votre enfant vous ment. Il se peut qu'il y ait plusieurs mauvaises raisons à ce qu'il se comporte de la sorte : la vengeance, le pouvoir sur l'autre, la dissimulation, etc. Vous pouvez choisir de vous focaliser sur ses intentions négatives et réagir en le punissant. Je vous recommande de chercher plutôt à savoir quelle est son intention positive. Il se peut qu'il ait menti pour sauver la face, ne pas décevoir ou pour préserver une relation, protéger quelqu'un, ne pas faire de la peine, etc. Plusieurs réponses sont possibles. Mais c'est la réponse de votre enfant qui compte. Voilà pourquoi il est important de la lui demander.

## Les différentes façons de demander l'intention positive

La façon la plus simple d'obtenir l'intention positive est de poser à l'enfant question suivante : « Quand tu fais ça, qu'est-ce que tu veux ? ».

Vous pouvez également poser la question ainsi :

- « Qu'est-ce que tu veux de bon pour toi ? »
- « Tu dois avoir une très bonne raison pour faire cela. Je suis curieux. Quelle est-elle ? »
- « Qu'est-ce qui est important pour toi au sujet de... ou quand tu... ? »
- « En quoi c'est important pour toi de... ? »
- « En quoi c'est une valeur pour toi de... ? »
- « Qu'est-ce que cela t'apporte/te donne de... ? »
- « Quel bénéfice en tires-tu ? »
- « Qu'est-ce que cela te permet d'être/d'avoir/de faire ? »
- « Quelle est le rôle, la fonction de ce comportement ? »
- « Qu'est-ce que cela te fait que tu aimes bien ? »