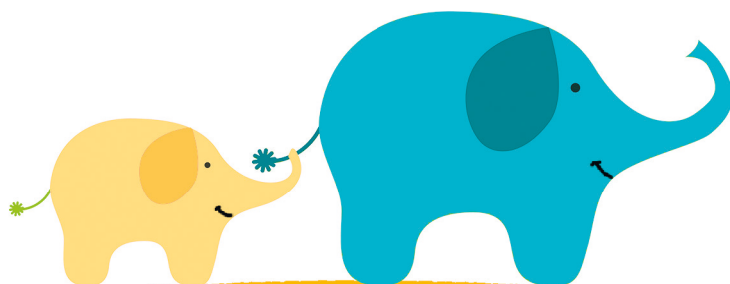


Marie Gilbert

LE GRAND GUIDE DE  
**L'ÉDUCATION  
CONSTRUCTIVE**



LES CLÉS D'UN BONHEUR DURABLE



EYROLLES

# LE GRAND GUIDE DE L'ÉDUCATION CONSTRUCTIVE

Comment aider son enfant à construire un bonheur durable dans le monde fluctuant d'aujourd'hui ?

L'éducation constructive est une démarche globale tournée vers l'avenir où les intentions et les actions des parents sont orientées vers un but : aider l'enfant à se construire, pour orienter sa vie vers un bonheur durable. Un projet éducatif adapté à notre époque, qui prend en compte : les besoins de l'enfant et de la famille d'aujourd'hui, les exigences de la société actuelle et les urgences planétaires.

Véritable référence éducative, ce livre n'en est pas moins illustré de cas concrets et d'exemples du quotidien. Il aborde aussi bien des sujets délicats comme l'autorité, la violence, les valeurs... que des questions actuelles comme l'écologie et le terrorisme. Enfin, il traite d'une dimension fondamentale de l'éducation : le rapport des parents avec eux-mêmes et avec leurs propres parents.



**MARIE GILBERT** est Docteur en sciences de l'éducation. Ayant suivi une formation en psychologie, elle met au service des parents son expérience de mère de famille, de professeur de lettres et d'animatrice de groupes de créativité, ainsi que le résultat de ses recherches sur une éducation constructive adaptée au monde actuel : elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Aidez votre enfant à réussir sa vie* (éditions de l'Homme), *Je positive !*, *Je fais confiance !* et *J'ai de l'autorité !* (éditions Eyrolles).

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

LE GRAND GUIDE DE L'ÉDUCATION  
CONSTRUCTIVE

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Concept de maquette : Caroline Joubert  
Illustrations : Hung Ho Thanh  
Maquettiste : STDI

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.

© Groupe Eyrolles, 2018  
ISBN : 978-2-212-56732-8

Marie GILBERT

# LE GRAND GUIDE DE L'ÉDUCATION CONSTRUCTIVE

LES CLÉS D'UN BONHEUR DURABLE

EYROLLES



## DU MÊME AUTEUR

Co-écrit avec Michel Tozzi, *Ateliers Philo à la maison*, Eyrolles, 2016

*J'ai de l'autorité*, Eyrolles, 2015

*Je fais confiance*, Eyrolles, 2014

*Je positive*, Eyrolles, 2014

*Éduquer son enfant en cuisinant : conseils, jeux et recettes*, Chronique sociale, 2012

*Grandir avec les mots : aimer, rire et créer en famille, à l'école, en club... 60 fiches de jeux*,  
Chronique sociale, 2011

*À tous les parents,  
indispensables bâtisseurs de la paix.*

*Le but de l'éducation constructive ?  
Aider l'enfant à grandir en humanité,  
et ce faisant, à conquérir un bonheur durable.*





# SOMMAIRE

Introduction .....	1
Aux parents d'aujourd'hui .....	1
Qu'est-ce que l'éducation constructive ? .....	1
Une éducation adaptée au monde actuel .....	2
Ce que ce livre met à votre disposition .....	2
<b>Partie 1 Pour les parents, les outils d'un bon départ .....</b>	<b>5</b>
<b>1 S'accorder une mise en liberté .....</b>	<b>7</b>
Interroger son histoire .....	7
Revoir sa propre éducation .....	9
Le pardon ? Une libération .....	11
S'alléger des maux que l'on s'inflige .....	15
<b>2 S'offrir une remise en forme .....</b>	<b>19</b>
Prendre soin de sa santé .....	19
Prendre soin de sa beauté .....	23
Prendre soin de sa pensée .....	27
<b>3 Ouvrir son chemin de parent .....</b>	<b>31</b>
Quelle priorité choisir ? .....	31
Quel projet éducatif ? .....	36
<b>4 Poser en soi les fondations du bonheur .....</b>	<b>43</b>
L'humilité, pierre de bienveillance .....	43
La sagesse, pierre de confiance .....	46
La joie, pierre de chance .....	50

<b>Partie 2 Des matériaux durables pour construire l'équilibre de l'enfant</b> .....	55
<b>5 Votre amour, nourriture essentielle</b> .....	57
La nécessaire sécurité affective .....	58
Un starter pour l'estime de soi .....	61
Une sollicitude pleine de bon sens .....	64
<b>6 Des repères qui aident à grandir</b> .....	69
Autorité ? Trouver le juste milieu .....	69
Faciliter l'apprentissage des règles .....	73
Guider son enfant avec bienveillance et fermeté .....	78
<b>7 La cohérence éducative</b> .....	83
La stabilité dans la relation parent-enfant .....	83
L'entente entre les éducateurs .....	87
L'exemple ? la cohérence en action .....	91
<b>8 L'ancrage dans la vie de famille</b> .....	99
Donner à chacun sa place .....	99
Alimenter le désir de communiquer .....	101
Entretenir le sentiment d'appartenance .....	106
<b>9 La conquête progressive de l'autonomie</b> .....	113
Dès l'enfance, votre confiance .....	113
Quand l'adolescent prend son envol .....	116
Accepter d'ouvrir ses propres ailes .....	120
<b>10 Des atouts pour réussir</b> .....	125
Des compétences utiles en tous domaines .....	125
Un mental de gagnant .....	129
Un sens à l'effort .....	134
<b>Partie 3 Des matériaux antisismiques pour traverser les turbulences</b> .....	137
<b>11 Résister aux pressions ambiantes</b> .....	139
« Tout tout de suite », halte aux surenchères ! .....	139
« Toujours mieux que les autres », halte au forçage ! .....	144
Ménager les neurones de votre enfant .....	149

<b>12 Traverser les fluctuations sociales</b> .....	153
Quand la famille se désaccorde... ..	153
Quand frappe le chômage... ..	157
Des atouts pour s'adapter aux changements .....	161
<b>13 Affronter les risques ambiants</b> .....	167
Agir face aux risques écologiques .....	167
Réagir aux actes terroristes .....	172
Trouver pour l'enfant des matériaux de construction .....	176
<b>14 Contribuer à la paix</b> .....	183
Répondre aux besoins essentiels de l'enfant .....	183
Gérer l'agressivité .....	184
Éduquer à la tolérance .....	191
<b>15 Développer chez son enfant la force d'aller de l'avant</b> .....	201
Apprendre la maîtrise de soi .....	201
Se mesurer à l'obstacle .....	206
Développer sa capacité de résilience .....	209
<b>16 Des valeurs pour construire le bonheur aujourd'hui</b> .....	215
Réenchanter l'altruisme .....	215
Les « valeurs de l'être » .....	218
Un optimisme constructif .....	224
En guise de conclusion .....	231
Des clés qui ouvrent d'autres portes .....	231
Et pour tous les parents, la gratitude .....	232
Boîte à outils .....	233
Pour aller plus loin .....	237
Index thématique .....	239
Remerciements.....	243



# INTRODUCTION

## AUX PARENTS D'AUJOURD'HUI

Tous les parents souhaitent que leur enfant soit heureux.

Mais les conceptions du bonheur sont multiples. Un petit écumeur de décharges sera plus heureux de découvrir une vieille poupée de chiffon qu'un enfant gâté de se voir offrir une poupée « vue à la télé ». Le mot bonheur, s'il est déconnecté des conditions de vie, reste vague et abstrait.

Votre enfant est né en un lieu de la planète et à un moment précis de l'histoire qui influent nécessairement sur ses conditions d'existence. Notre époque a pour caractéristiques générales des ruptures et des incertitudes au niveau individuel, social et planétaire. Comment poser les balises extérieures d'un bonheur standard ?

Ce qui m'a très fortement incitée à écrire ce livre, c'est la question :

Comment aider son enfant à construire un bonheur durable  
dans le monde fluctuant d'aujourd'hui ?

Et je suis motivée pour aborder véritablement l'éducation avec les parents qui demandent de nouveaux repères.

Ils sont, je le sais, pleins de bon sens et d'amour. Par l'éducation, ils peuvent favoriser chez leur enfant la capacité d'être heureux envers et contre tout. Une éducation que j'appelle *l'éducation constructive*, à effet antisismique dans les secousses d'un monde en mutation.

## QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION CONSTRUCTIVE ?

Éduquer, c'est construire. Construire c'est, en posant consciemment la pierre d'aujourd'hui, voir s'élever l'édifice à venir. Exactement la démarche de l'éducateur quand il voit, instant par instant, s'élever dans l'enfant, l'homme ou la femme de demain.

Au-delà de la relation positive parent-enfant qui, alliant bienveillance et fermeté en est la base, l'éducation constructive est une démarche globale orientée vers un but : aider l'enfant à se construire en tenant compte des secousses actuelles. L'armer contre les aléas en favorisant le développement de sa force personnelle ; et l'aider, face à toute violence, à préserver sa dignité d'homme ou de femme.

L'éducation ne peut tout résoudre tout de suite. Mais sans l'éducation, rien ne peut être résolu.

Nous le savons, il n'y a pas de recette infaillible, l'imprévisible fait partie de la vie. Mais en faire une œuvre de bâtisseur donne un fil directeur qui inscrit chaque instant dans un projet à long terme et facilite l'accompagnement de l'enfant.

## UNE ÉDUCATION ADAPTÉE AU MONDE ACTUEL

À une époque en mal de repères, l'éducation est plus que jamais indispensable : il faut qu'elle soit adaptée au XXI<sup>e</sup> siècle et tienne compte du lien évident entre le bonheur de l'individu et le monde où il vit.

Elle doit répondre de façon concrète, réaliste :

1. aux besoins de l'enfant qui, abordant une ère de changements, a besoin de se fortifier dans une sécurité familiale bienveillante, encourageante ; de se structurer avec l'apprentissage de ses droits et de ses devoirs ;
2. aux besoins de la famille qui, pour mieux l'aider à grandir doit redéfinir et transmettre des valeurs stables, positives, ouvertes sur le monde, donnant du sens à sa vie. Qui doit armer un jeune pour affronter l'imprévisible annoncé, en préservant son enthousiasme et ses moyens de réussir ;
3. aux exigences d'une société qui doit réapprendre le respect, la tolérance, la solidarité et suspendre ses violences ;
4. aux urgences planétaires liées à l'interdépendance désormais évidente entre les humains de tous les pays ; entre les humains et leur environnement. La citoyenneté doit maintenant construire des ponts à l'échelle du monde.

L'éducation constructive peut vous aider à relever concrètement, patiemment, au quotidien, ce défi éducatif des temps modernes. C'est pourquoi, de tout cœur, j'ai écrit ce livre pour vous, les parents dont la tâche est difficile parce que innovante, mais indispensable à la survie des générations futures, et qui méritent soutien et admiration.

## CE QUE CE LIVRE MET À VOTRE DISPOSITION

- Des matériaux qui vous aideront à « naître parent » en vous accordant la liberté de faire des choix utiles pour ouvrir votre chemin main dans la main avec l'enfant. À graver dans votre vie les talismans d'un amour au long cours : l'humilité, la sagesse et la joie.
- Des matériaux durables pour favoriser la croissance de votre enfant : assurer son équilibre en répondant à ses besoins de bienveillance et de bon sens, d'encouragements et de limites. Lui donner ainsi des atouts pour réussir, relever les défis de l'existence, construire son autonomie.
- Des matériaux « antisismiques » pour l'aider concrètement dans les turbulences de sa vie, par exemple en cas de séparation des parents ou si le chômage frappe le foyer. Pour

le préparer à agir de son mieux face à l'épée de Damoclès des périls écologiques. Pour lui apprendre à résister face à la barbarie qui déferle sur le monde, en faisant avec lui le choix de grandir en humanité.

De présentation simple et vivante, ce livre propose des pistes de réflexion, des suggestions pratiques parmi lesquelles vous ferez vos choix et que vous adapterez, complétez, réinventerez à votre gré. Il pourra, je l'espère sincèrement, vous aider par vents et marées, à accompagner votre enfant dans la joie sur le sentier de la maturité.

De quoi partir en famille pour la plus belle des aventures humaines, qui commence en soi et dans chaque acte quotidien, offrant à l'enfant un bonheur non plus à consommer, à poursuivre hors de soi, mais à enraciner pas à pas dans son cœur et ses pensées<sup>1</sup>.

---

1. Dans ce livre, le genre masculin comprend le genre féminin sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte. Le singulier (par exemple le parent, l'enfant) peut avoir valeur générique.





# 1 ♦ POUR LES PARENTS, LES OUTILS D'UN BON DÉPART

*Mettre au monde un enfant, c'est lui donner  
la vie au jour le jour au fil des ans.  
Comment, pour ce voyage, partir d'un bon pied ?  
Commencer par revenir de son passé.  
Choisir en conscience de renaître parent.  
Libérer sa bienveillance, sa confiance et  
sa chance, la puissance d'un amour au long cours  
qui lui offre la vie dans son foisonnement où  
se frayent les chemins de son humanité.*





1

## S'ACCORDER UNE MISE EN LIBERTÉ

*« Le jour où l'enfant réalise que tous les adultes sont imparfaits,  
il devient un adolescent.  
Le jour où il les pardonne, il devient un adulte.  
Et le jour où il se pardonne lui-même, il devient sage. »*

Alden Nowlan

Voilà que l'enfant né ou à naître donne naissance à son tour... à ses parents ! Naître au statut de parent, c'est habiter l'avenir avec lui. Mettre consciemment de son côté les matériaux nécessaires à sa croissance d'homme ou de femme en herbe. Un départ en douceur pris par amour, celui de la responsabilité. Alors pour aller loin, allégez-vous du poids des expériences passées qui pèse sur votre liberté.

« Remettre en question ce qui jusqu'ici nous a façonnés ? Plus facile à dire qu'à faire ! » pensez-vous avec raison. Mais - même si ce n'est heureusement pas la seule opportunité -, devenir parent vous donne une motivation extraordinaire pour libérer vos possibles : le désir de les partager ! Profitez-en pleinement.



### INTERROGER SON HISTOIRE

Nous sommes façonnés par notre histoire avec ses hauts, ses bas, ses satisfactions, ses frustrations, ses sympathies, ses antipathies, ses injustices et ses chances, ses rencontres, ses événements marquants joyeux ou douloureux. Ce que nous avons vécu nous imprègne bien souvent à notre insu.

Poser un regard de spectateur sur le théâtre de sa vie, s'installer dans le présent et voir son passé se rejouer, comme si c'était celui d'un autre, atténue les émotions qui parasitent la lucidité.

## LE SCÉNARIO D'HIER

Les acteurs ? *Le père, la mère, l'un et l'autre, l'un sans l'autre et les autres...*

Le décor ? *Jardin ou terrain vague.*

L'action ? *Amour-oxygène ou amour anxiogène.*

Le dialogue ? *Mots d'amour ou maux de sourds.*

Les sentiments ? *Bonheurs et manques.*

Le dénouement ? *Parfum dans son bagage ou poids des souvenirs.*

## ET SUR LA SCÈNE D'AUJOURD'HUI ?

La vie présente : comme les parents, contre eux, grâce à eux ou à cause d'eux ? Papa, maman, les hommes et soi ; papa, maman, les femmes et soi...

Ses désirs : *satisfaction ou frustration ?*

Ses dits : *vrais ou faux ?*

Ses non-dits : *refoulés ou en travers de la gorge ?*

Ses émotions : *rires jaunes, colères rouges ou vie en rose ?*

Son désir d'un enfant : *quête de reconnaissance, désir d'un « enfant - présent » ? Ou confiance et partage, désir de la présence d'un enfant ?*

Peut-être aussi tout à la fois, tantôt ceci, tantôt cela...

Une question en appelle une autre et mène plus ou moins loin vers soi-même. Le tout est d'accueillir cette mise en questions de son histoire.

Écrire peut vous être utile : les expériences, les ressentis ainsi placés loin de vous dans l'espace, peuvent être considérés de façon plus objective.

## FAIRE LE TRI DE SES SOUVENIRS

Installez-vous confortablement face à deux feuilles blanches.

- Sur celle de droite, écrivez ce que la famille vous a donné de meilleur, ce qui vous a aidé, ce qui vous aide encore dans la vie.

C'est la page du bonheur.

- Sur celle de gauche, écrivez ce qu'elle vous a transmis de moins bon, ce qui vous a entravé, ce qui vous pèse encore.

C'est la page des encombrants.

- Quand tout a été exprimé, déchirez lentement et consciemment la feuille des encombrants avec le désir sincère de tirer un trait sur les maux du passé. Même si ce geste symbolique n'a pas un effet immédiat, il vous donne l'énergie du renouveau.

## SAVOIR RIRE DE SES RÔLES

Découvrir en soi des rôles écrits à son insu dans le passé n'est pas toujours drôle : mieux vaut en rire !

*Élodie, par exemple, sourit de se voir venir. « Toi, avec tes "reste au chaud", je sens que tu ne vas pas sortir, se dit-elle. C'est ce que ta mère te disait dès que le baromètre était au-dessous de 10 °C, pour te garder sous son aile ! » Stimulation expresse pour la pousser à faire son jogging !*

Vous êtes en couple ? Parlez donc avec votre conjoint ou votre compagnon, c'est la meilleure façon de préparer la venue d'un enfant. Une occasion de vous aider mutuellement à voir plus clair dans votre passé : vous éviterez des comportements répétitifs dont l'enfant ferait les frais. Grâce à lui, vous faites un pas en avant dans la connaissance de vous-même et de votre partenaire. Une occasion aussi de mieux vous comprendre, de fortifier votre couple désormais clé de voûte d'une famille. L'humour, le rire sont les meilleurs alliés. « Hé, je ne suis pas ton père ! », « Là, tu fais ta sœur ! » Rendre amusant ce qui pourrait être énervant, un défi amoureux qui met du piquant dans le quotidien.



Qu'il l'assume ou la dénigre, chacun porte en lui son éducation et peut être tenté d'en prendre à tout prix le contre-pied ou de la reproduire sans réfléchir. Deux fils à la patte !

## QUE FAIRE DES REJETS ÉPIDERMIQUES ?

On peut entendre :

*« Quand j'étais gosse, je n'avais pas droit à la parole. Aussi, la seule chose qui compte pour moi, c'est que ma fille s'exprime... »*

*« Avec mes parents, je faisais n'importe quoi et j'aurais pu le payer cher. Mes enfants, je les cadre, ils marchent à la baguette. »*

*« À la maison, on ne me donnait pas d'affection. Aussi, mon petit a beau être au CP, je l'ai tout le temps sur mes genoux, je le nourris de câlins... »*

Que dire encore du désir impérieux de prendre sa revanche sur la vie par enfant interposé : « Lui au moins, il fera ce que je n'ai pas pu faire... » ; ou « Lui au moins, il ne fera pas ce que je fais... » ?

Si votre éducation ne vous a pas rendu heureux, vous ne souhaitez certainement pas infliger les mêmes déboires à votre progéniture. Pensez simplement que les réactions épidermiques risquent de vous faire basculer dans l'excès contraire et d'entraîner d'autres difficultés. L'enfant devient vite le prétexte d'une revanche sur le passé. Choisir de l'éduquer de façon plus épanouissante, demande un effort d'objectivité récompensé par de meilleures relations parent-enfant.

### FAUT-IL ÉVITER LES QUESTIONS ?

Il n'y a pas toujours de réactions criantes face à l'éducation reçue.

*« À la maison, dit Sarah, on me laissait tranquille, je ne vois pas pourquoi j'embêterais mes gosses avec des règles. »*

*« J'ai été élevé à la trique, dit Gabriel, mais maintenant j'ai un bon métier. Ce sera pareil pour mes fils. »*

Ici, l'éducation ne laisse pas de reproches, là on lui attribue des bienfaits après coup. Mais Gabriel qui a attendu d'avoir un « bon métier » pour accepter d'avoir été élevé à la dure ne peut-il envisager une économie de stress pour aider ses fils à réussir ? Sans compter que le succès n'est pas assuré et que la confiance en soi est alors fragilisée... Quant à la « tranquillité » perpétuée par Sarah, promet-elle à coup sûr la sérénité à sa progéniture ? Si la famille ne pose pas de règles, la société n'en imposera-t-elle pas de plus rudes à des enfants élevés sans contraintes ? De plus, l'absence d'exigence n'alimente ni la volonté, ni le sens de l'effort, ces précieux matériaux de construction. Même si l'éducation que vous avez reçue ne pose pas ou plus problème, vous pouvez toujours chercher à augmenter pour votre enfant la joie de vivre. Lui donner à la fois un cadre défini, stable, et les occasions de développer sa créativité.

### COMMENT RECONDUIRE LE BONHEUR

Peut-être avez-vous en mémoire des moments heureux que vous souhaitez revivre en les faisant partager à vos enfants.

*Philippe se souvient que sa mère, le dimanche, se mettait au piano pour faire chanter toute la famille : il compte bien ressortir sa guitare avec sa tribu ! Pour Chloé, ce sont les cueillettes de framboises pendant les vacances à la montagne...*

Mais ce qui compte, c'est le bonheur d'un partage. L'activité n'en est qu'un support variable : un des enfants de Philippe n'a pas envie de chanter, il préfère jouer au badminton avec son père. Chez Chloé, le temps des cueillettes est vite passé. Ses filles préfèrent chausser des patins à glace en riant des glissades de leur mère... Qu'importe, ce sont toujours des moments heureux qui laisseront de bons souvenirs !

Peut-être aussi avez-vous grandi plutôt harmonieusement dans votre famille. Ce qui subsiste, c'est votre sentiment d'avoir reçu et donné de la joie. « J'ai eu une enfance heureuse », pouvez-vous dire.

Si vous avez reçu les moyens de réussir votre vie, c'est le moment de recycler les trésors engrangés en les adaptant à votre nouvel itinéraire, à votre époque, à des enfants imprévisibles, jamais tout à fait semblables à soi. La continuité, loin d'être une solution de facilité, doit s'assumer comme un choix véritable susceptible d'adaptations.



## LE PARDON ? UNE LIBÉRATION

Une enfance difficile laisse souvent de l'amertume. Des relations conflictuelles peuvent aussi provoquer un sentiment d'agressivité envers l'autre ou soi-même. Parfois, tout s'entremêle. Mais ne vous laissez pas submerger : la prise de conscience ouvre déjà des issues. La mise à distance est facilitée par de nouveaux centres d'intérêt, de nouvelles rencontres, de nouvelles sources de satisfaction. Il y a aussi des circonstances qui parfois font ressurgir et comprendre enfin les sentiments occultés par l'habitude, la maladresse, les peurs...

Voyez plutôt ce conte utile à tout âge.

*Une mère poule croit protéger sa Poulette de tous les dangers en l'enfermant sous son aile. Cette « éternelle petite » s'étouffe sous sa mère et ne la supporte plus : elle fait une fugue, ignorant tout du chat qui, d'un coup de patte, la met dans le coma. La mère éplorée dit près de son lit : « C'est parce que je t'aime que je voulais te garder sous mon aile. À quoi bon ? Je n'ai pas su te protéger ! Je ne me le pardonnerai jamais. » Du fond de son coma, Poulette entend sa mère. « Je ne voyais pas qu'elle m'aimait, se dit-elle. Je m'en veux de lui avoir fait tant de peine. » Et voilà l'une et l'autre battant de l'aile avec une culpabilité qui les fait tourner en rond autour du même « C'est ma faute ». Jusqu'au jour où Poulette rouvre les yeux. Un seul « cotcodec » les unit, qui en ces circonstances signifie « je t'aime ». L'amour pardonne et reprend son cours, plein comme un œuf.*

## DÉPASSER LE RESSENTIMENT

Il arrive d'avoir à couper d'une certaine façon le cordon ombilical douloureux du ressentiment. Car la détestation attache autant que l'affection, elle envahit le cœur et l'esprit. Prendre véritablement son envol tout en créant un lien pacifié avec les acteurs de son passé implique un cheminement personnel parfois long qui demande de la lucidité, du courage.

### ● Comment cheminer vers le pardon ?

Il est important de faire émerger et d'exprimer les raisons de votre ressentiment. Évidemment, parler à la personne concernée est souhaitable. Mais si cela est ou vous semble impossible, adressez-lui une lettre. Que vous la postiez ou pas, elle vous allégera des non-dits accumulés.

Le propre des griefs, c'est de s'accrocher à vos pensées.

« Son souvenir me poursuit », disons-nous de celui qui nous a gravement porté tort. En réalité, c'est nous qui le poursuivons de nos pensées. « Après ce qu'il m'a fait, je dois le faire payer », plaident certains. Or le désir de revanche ne peut être bénéfique : il entraîne la violence des pensées, des paroles, voire des actes et c'est l'escalade. Épargnez-vous cet engrenage.

## DÉGRIPPER LA RANCUNE

Occupez progressivement votre terrain mental par des pensées qui mettent de l'huile dans les rouages de la rumination.

- Expirez un bon coup par la bouche en imaginant que vous expulsez la fumée grise de ces pensées.

- Choisissez une phrase positive qui vous aide à couper le fil du ressentiment : « Je me libère de la rancune » ou « Je libère untel de ma rancune. »

Les deux gagnent à être associées.

- Répétez cela consciemment, chaque fois que le souvenir de la souffrance passée vous envahit et que vous en voulez à l'autre. Tenez bon.

Les désirs de revanche perdront peu à peu leur pouvoir sur votre vie et les souvenirs pesants laisseront le champ libre au présent.

---

Certains reproches peuvent se désincruster « à froid » quand il devient possible d'élargir sa vision du passé : si l'autre n'a pas répondu à vos attentes, peut-être restait-il enfermé dans les siennes. S'il n'était pas à votre écoute, peut-être avait-il lui-même besoin d'écoute...



Devenir à son tour parent change souvent le regard sur le passé.

*« Dans mon enfance, j'ai manqué de tendresse, confie Joane, fortifiée par le bonheur d'être enceinte. J'en ai toujours voulu à ma mère. Mais désormais, au lieu de répéter qu'elle m'a fait souffrir, je me dis qu'elle a eu dans la vie son lot d'épreuves... »*

Les parents ont souvent eu des contraintes dont leurs enfants ne pouvaient tenir compte sur le moment : les normes de leur époque, le poids de leur propre éducation, des expériences difficiles, des soucis quotidiens, etc. Mais combien ont dit : « On a fait ce qu'on a pu, ce qu'on croyait bien... » Cette humble phrase a traversé les siècles par-delà les aberrations, et a permis aux lignées humaines d'enfanter de nouveaux parents, avec leur désir et leur capacité d'éduquer aujourd'hui mieux qu'hier... Elle plaide en faveur de l'indulgence intergénérationnelle.

Pourquoi refuser de tirer un trait ? On se punit parfois par désir de punir autrui !

Prendre possession de soi-même ouvre la porte au pardon.

Quand le pardon est accordé par compassion pour celui qui a commis contre soi ou les siens un préjudice grave, c'est un geste de la plus haute humanité dont Nelson Mandela a donné l'exemple, ou le pape Jean-Paul II envers celui qui avait tenté de l'assassiner...

Mais on peut considérer que dans la vie quotidienne, pour des faits moins spectaculaires, le pardon assainit les relations en enclenchant un processus doublement libérateur : retrouver sa liberté en rendant sa liberté à l'autre. Il ne s'agit pas de nier, d'oublier, mais de dépasser une souffrance passée. Une sorte d'hygiène mentale et relationnelle pour ne pas laisser s'envenimer un désir de vengeance préjudiciable à chacun.

## DÉPASSER LA CULPABILITÉ

Cette fois-ci, le coupable autodésigné, c'est soi-même. L'agressivité exprimée dans les conflits, une souffrance infligée à l'autre volontairement ou pas, retournent le ressentiment contre soi : « Je m'en veux », « Je ne me pardonnerai jamais »... Une nouvelle occasion de tourner en rond dans la rumination et de se rendre malheureux.

Il est souvent difficile d'en sortir parce que cette souffrance abîme l'estime de soi, prive de l'énergie nécessaire à un nouveau départ. De plus, en donnant l'impression qu'elle est un moyen de payer sa dette, elle usurpe une légitimité. Et c'est sans fin. Heureusement, la prise de conscience et la volonté de se libérer de cette prison intérieure rendent possible un retour à la sérénité.

### ● Comment arriver à se pardonner ?

Qu'il soit le parent ou l'enfant, chacun peut meurtrir malgré lui.