

Les anciennes méthodes

1 Vous n'êtes pas seul(e)

Recrutons

Femme ou Homme, pour emploi 24 heures sur 24, 7 jours par semaine. Pas de vacances, statut social modeste, critiques nombreuses, faible reconnaissance. Flexibilité exigée. Qualités de gestionnaire nécessaires. Compétences intellectuelles, manuelles et relationnelles indispensables. Énergie inépuisable requise. Aptitude à avoir de bonnes idées essentielle. Engagement à vie, réclamations interdites. Démission impossible. Aucun diplôme requis, aucune formation préalable fournie, aucun salaire.

Voici une description qui montre bien les exigences du métier de parent de nos jours. Élever des enfants a toujours été difficile, mais beaucoup de professionnels et de parents s'accordent à dire qu'au cours de ces dernières décennies, c'est devenu de plus en plus compliqué. Les parents sont aujourd'hui tenus de remplir, souvent sans le soutien de leurs propres familles, un trop grand nombre de rôles. Lorsque les deux parents travaillent de longues heures, de plus en plus longues d'ailleurs, les tâches quotidiennes qui étaient autrefois accomplies sans se presser et constituaient des sources de satisfaction, telles que cuisiner, manger, faire le ménage, sont à présent et de plus en plus vécues dans la précipitation et le stress.

[...]

Nous parlons souvent de la discipline comme de quelque chose que les parents utilisent *après* que l'enfant s'est mal comporté. Mais en réalité, la vraie discipline efficace, c'est bien plus que cela. Dans son sens le plus complet, la discipline signifie l'enseignement aux enfants d'habitudes, de compétences et de valeurs, dont nous pensons qu'elles sont justes, et que nous voulons les aider à acquérir. C'est ce que nous devons apprendre aux enfants, et ce à quoi nous devons les entraîner :

- lorsque tout va bien, *avant* qu'un comportement incorrect ne se produise ;
- lorsque nous remarquons que les choses commencent à se détériorer.

L'outil éducatif le plus puissant que j'ai découvert est le Compliment Descriptif. Il est efficace à trois niveaux en ce qui concerne les comportements inappropriés : pour les prévenir, pour intervenir au plus tôt, pour gérer un moment de crise. La deuxième partie de ce livre explique en détail cette nouvelle approche, et répond aux questions que se posent fréquemment les parents. Lorsque les parents commencent à utiliser cette approche proactive, ils se rendent très rapidement compte qu'ils ne sont plus aussi stressés, et presque plus tentés de critiquer, de répéter, de rappeler, de menacer, de faire du chantage, de hurler... ou de frapper.

2 Arguments en faveur des punitions corporelles

Les avantages perçus

- Un enfant peut facilement ignorer ou ne pas prêter attention à un parent qui explique, le raisonne ou répète, mais une gifle le dissuade immédiatement de faire la sourde oreille. C'est particulièrement vrai lorsque l'enfant est épuisé, surexcité ou en colère.
- En cas de danger immédiat, on n'a pas le temps d'expliquer quoi que ce soit.
- Un jeune enfant ne comprend pas bien les explications, mais il comprend très bien comment éviter la douleur.
- Lorsque les enfants comprennent mais rejettent les explications du parent, une punition corporelle a un effet qu'il leur est difficile de rejeter, à savoir la douleur.
- Une punition corporelle montre instantanément à l'enfant que le parent est tout à fait sérieux et qu'il est réellement fâché par le comportement de l'enfant.
- Une gifle ou une fessée est plus rapide et immédiate qu'aucune autre forme de punition ; c'est pourquoi elle est plus susceptible d'être infligée avant que l'attention du parent n'ait été détournée.
- Une gifle ou une fessée rapide qui fait immédiatement cesser le comportement incorrect est de loin préférable à un interminable processus d'argumentation, de plaidoiries, de répétitions et de négociations, qui place l'enfant en position de force et lui permet de continuer à mal se comporter plus longtemps.
- Les parents d'aujourd'hui recourent moins aux gifles et aux fessées, et leurs enfants se comportent de plus en plus mal. À l'école aussi, depuis que les enseignants n'ont plus le droit d'utiliser les châtimements corporels, le comportement des élèves s'est dégradé.

Le chapitre suivant, ainsi que tout le reste du livre, montreront que ces avantages sont en réalité illusoire.

Les justifications aux gifles et aux fessées

- À un moment ou à un autre, la plupart des parents ont giflé ou fessé leurs enfants, même ceux qui y sont opposés en principe.
- Dans la majorité des familles, les gifles ou les fessées sont rares. Tout bien considéré, l'enfant garde surtout des souvenirs agréables et heureux. Ce qui est une autre façon de dire que les enfants ne s'en portent pas plus mal.
- La plupart des gifles et fessées sont données lorsque les enfants sont des bambins d'âge préscolaire. En grandissant, ils ne s'en souviennent même plus.
- Les documents historiques nous indiquent que les parents ont recouru à des punitions corporelles depuis la nuit des temps. Il est notamment écrit dans la Bible : « Qui aime bien châtie bien. » Certaines organisations religieuses soutiennent toujours que c'est l'unique façon d'inculquer des valeurs morales aux enfants.
- Chaque culture dans le monde a développé sa propre façon d'éduquer les enfants. Qui sommes-nous pour décider qu'une de ces façons est préférable à une autre ? (Cette position est qualifiée de « relativisme culturel ».)
- Les enfants sont naturellement exaspérants. Aucun parent ne peut se contrôler parfaitement en permanence. Gifler ou fesser spontanément un enfant désobéissant est une réaction naturelle.
- Certains enfants poussent leurs parents à bout, par exemple ceux qui sont agités, bruyants et impulsifs.
- Il y a aussi des parents qui sont simplement d'un tempérament trop colérique pour être capables de se contrôler, malgré tous leurs efforts.
- Au cours du dernier siècle, dans l'opinion publique, le balancier a oscillé entre une éducation parentale stricte, et une éducation beaucoup plus permissive, avant de revenir récemment vers l'éducation plus stricte. Qui peut dire quelle est la bonne et quelle est la mauvaise ?
- Incontestablement, la maltraitance des enfants est un fléau. Mais une gifle ou une fessée occasionnelle de la part d'un parent aimant n'a rien à voir avec la maltraitance. La plupart des parents ne donnent une gifle ou une fessée que dans un certain cadre et en restant dans des limites acceptables.

Bien qu'il n'y ait pas de consensus universel sur ces limites, voici les règles les plus communément citées :

- Fessées ou gifles ne sont données qu'en dernier ressort, seulement lorsque les méthodes plus douces se sont avérées inefficaces. De cette façon, elles sont peu fréquentes.
- Elles ne doivent pas laisser de marque.
- Elles ne doivent pas être données sous le coup de la colère ou de la frustration, mais dans le but de marquer une limite importante (par exemple : « Ne traverse pas la route sans adulte », « Ne joue pas avec les couteaux », « Ne tape pas le bébé »).
- Seul un adulte que l'enfant aime et en lequel il a confiance peut donner une gifle ou une fessée.
- Les gifles ou fessées doivent être réservées aux cas de comportements de défi répétés ou de mises en danger.
- Les gifles ou fessées sont données en privé. En public, elles constitueraient aussi une humiliation pour l'enfant.
- Les parents ne devraient jamais utiliser d'objet. Certains parents considèrent cependant que l'emploi d'un objet mou (tel qu'un chausson) est acceptable, mais pas l'usage d'une ceinture ou d'un bâton.
- Les gifles ou fessées ne peuvent être données qu'avec la main ouverte, jamais avec le poing.
- Les parents ne devraient jamais frapper l'enfant au visage, cela peut être très douloureux et c'est particulièrement humiliant.
- Une fessée ne devrait guère aller au-delà d'une petite tape ; elle ne devrait pas vraiment faire mal.

Selon moi, ce qu'on peut dire de plus utile pour justifier une gifle ou une fessée, c'est qu'il est parfaitement compréhensible qu'un parent excédé puisse se trouver amené à y recourir. C'est pourquoi ceux d'entre nous qui sont opposés au fait de frapper les enfants doivent aider les parents vulnérables à se sentir moins stressés et à mettre en pratique des méthodes efficaces pour favoriser ou obtenir la coopération de leurs enfants.

3 Arguments contre les punitions corporelles

Dans ce chapitre, j'ai rassemblé les raisons que beaucoup de gens opposés aux punitions corporelles avancent pour expliquer leur position. Il ne s'agit pas de prendre une posture moralisante, mais de montrer en quoi les gifles et les fessées sont inefficaces et contreproductives.

- Un enfant qui reçoit des gifles ou des fessées perd confiance en son parent, et peut même finir par le craindre. C'est le cas même lorsque les coups sont peu fréquents.
- Les enfants imitent leurs parents. Lorsqu'on les frappe, on leur montre par l'exemple qu'il est acceptable de résoudre ses problèmes et de parvenir à ses fins en recourant à la force, à la violence ou à l'intimidation. C'est la loi du plus fort. L'enfant qui s'identifierait de la sorte au pouvoir de ses parents est susceptible de se transformer en un petit caïd.
- Frapper un adulte est un délit pénal. Nous sommes tous d'accord pour dire que ce n'est pas acceptable et que c'est mal. Les enfants sont plus vulnérables que les adultes, et à ce titre ils ont davantage besoin de protection.
- Si les coups ne sont pas fréquents, comme c'est habituellement le cas, alors par définition c'est une sanction inconstante. Lorsqu'ils sont régulièrement confrontés à des punitions qui varient inexplicablement, les enfants réagissent en « testant » continuellement les adultes.
- Certains enfants reçoivent des gifles ou des fessées de façon répétée pour les mêmes comportements fautifs. À l'évidence, ces punitions ne montrent donc aucune efficacité pour supprimer ces comportements. Ces enfants n'ont pas la volonté ou la capacité de modifier leur comportement, malgré les punitions.
- Les enfants se souviennent souvent de la gifle ou de la fessée, mais pas du comportement qui l'a déclenchée. C'est comme si le choc physique causé à l'organisme avait effacé ce souvenir de leur cerveau (tout comme les victimes d'un accident souffrent d'amnésie concernant les instants qui le précèdent immédiatement).
- Les punitions renforcent la pensée immature, peu nuancée, « du tac au tac », des enfants. Une fois que l'enfant a « pris » sa punition, il peut se sentir quitte de son comportement et libre de recommencer.
- Nous présumons, ou espérons, qu'une sanction sévère enseigne à l'enfant ce qu'il ne doit pas faire. Mais comme nous l'avons vu, ce n'est souvent pas le cas. Et quand bien même l'enfant aurait appris ce qu'il ne devait *pas* faire, il n'a rien appris en ce qui concerne :
 - la raison pour laquelle son comportement était si agaçant pour ses parents,
 - la façon d'éviter à l'avenir de telles situations,
 - les moyens de prévoir des alternatives pour éviter d'en arriver à ces situations,
 - les techniques pour contrôler ses pulsions,
 - la manière de remédier, au sens propre du terme, aux problèmes que son comportement a entraînés.

Si toutes ces questions sont abordées et résolues, les punitions ne sont plus nécessaires, ou peuvent être beaucoup plus modérées tout en restant efficaces.

- Les garçons sont plus souvent grondés et frappés que les filles. Plus que les filles, en effet, les garçons présentent certains comportements qui ont tendance à déranger et énerver les parents, par exemple :
 - parler ou crier fort,
 - ne pas répondre à leurs questions,
 - réagir trop lentement quand on leur demande de cesser un comportement,
 - bouger beaucoup, toucher aux choses, agir sans but ou avec un but destructeur, s'agiter constamment.

Un garçon ne devrait pas être puni pour ces comportements qui relèvent manifestement du simple fait d'être un garçon.

- Typiquement, un enfant qui se retrouve souvent puni est par nature particulièrement agité, bruyant, immature, lent à obéir et prompt à se mettre en colère. Cet enfant ne sait pas encore comment contrôler ses actes et ses réactions, spécialement s'il a faim, s'il est fatigué, énervé ou absorbé dans une activité. La punition ne lui apprend pas l'importance du contrôle de soi.
- Avec un enfant relativement « facile », qui ne s'énervé pas rapidement et est davantage capable de contrôler ses impulsions, les fessées ou gifles peuvent sembler efficaces. Cependant, elles ne sont justement pas « nécessaires » avec ce type d'enfant, puisqu'il réagit très bien aux autres approches éducatives... (...)
- La plupart de temps, un parent qui vient juste de donner une gifle ou une fessée regrette très vite d'avoir perdu le contrôle. La culpabilité s'installe alors, et avec elle le désir de s'excuser ou de se réconcilier avec l'enfant, en particulier si celui-ci pleure ou boude. Bien sûr, il est préférable de s'excuser plutôt que de se justifier en prétendant avoir été obligé de frapper à cause du comportement de l'enfant. Mais des excuses trop souvent répétées perdent leur efficacité. L'enfant finit par penser, voire par dire : « Si tu es si désolé, pourquoi est-ce que tu continues à le faire ? ». L'enfant en vient à ne plus respecter un parent qui semble perdre sa maîtrise de lui-même. Après un tel accès de violence et de colère, la culpabilité du parent, aggravée par le bouleversement évident de l'enfant, le conduit souvent à être, temporairement, trop indulgent, cédant sur des choses sur lesquelles il ou elle reste habituellement ferme, ou offrant des cadeaux pour tenter de restaurer une atmosphère harmonieuse.

Le parent peut aussi volontairement choisir de ne pas réagir à un comportement incorrect, de crainte de perdre à nouveau le contrôle de lui-même.

L'alternance entre des réactions dures et colériques d'un côté, et une indulgence excessive de l'autre, finit par donner un style de parentage irrégulier et inconstant, à la fois très déroutant et frustrant pour l'enfant et pour le parent lui-même. La culpabilité du parent inquiète beaucoup l'enfant, parce qu'elle lui donne un pouvoir qu'il est bien trop jeune pour savoir gérer, c'est-à-dire le pouvoir sur les sentiments d'un adulte. Les enfants ont besoin que leurs parents soient solides, stables et responsables. Lorsque les choses sont inversées et que c'est l'enfant qui se retrouve émotionnellement responsable, il devient de plus en plus anxieux, plein de rancœur, et son comportement continue à se détériorer. Lorsqu'un parent perd le contrôle de lui-même, l'enfant peut considérer qu'il est faible, peut-être même puéril, et risque de ne plus le respecter. Un cercle vicieux, alimenté par la colère, se met alors en place. (...)

- D'après mon expérience professionnelle, la grande majorité des enfants frappés plus d'une ou deux fois par an se révèlent plus tard diagnostiqués comme ayant des *difficultés d'apprentissage spécifiques*, complexes à percevoir et à identifier, qui affectent :
 - leur capacité de concentration,
 - leur mémoire auditive,
 - leurs facultés d'organisation,
 - leurs compétences sociales,
 - leur aptitude à attendre patiemment,
 - leur parole (au sens de l'articulation et de l'élocution) et leur langage,
 - leur motricité fine. (...)
- Des études ont montré que même dans les familles chaleureuses et aimantes, un enfant reçoit environ *neuf critiques pour une seule approbation ou un seul remerciement*. Pour approfondir ce point, voir le chapitre 4, « Ce que nous appelons “coups en paroles” ». Le résultat de ce déséquilibre – le fait que les marques d'attention négative l'emportent largement sur les marques d'attention positive –, c'est la mise en place d'un cercle vicieux, qui s'aggrave encore davantage lorsque les cris et les coups s'ajoutent aux remarques désagréables répétées et aux critiques. Le comportement déroutant de l'enfant conduit le parent à réagir de façon négative, ce qui à son tour conduit l'enfant à se comporter encore plus mal, aggravant du coup les « mauvaises » réactions du parent,

et ainsi de suite. Aussi nombreuses que soient les punitions et réprimandes, elles ne parviennent pas à rompre ce cycle.

- Un enfant qui est souvent grondé ou puni peut finir par penser qu'il est mauvais ou méchant. Il peut ainsi lui sembler tout simplement légitime d'être puni. Au fil des années, son niveau de tolérance envers les punitions augmente. Cela peut donner l'impression à un parent furieux et frustré que l'enfant ne se préoccupe absolument pas des punitions, ni ne s'en trouve contrarié ou attristé. Mais la réalité est que cet enfant a accepté ce mode de vie, en pensant qu'il n'a que ce qu'il mérite. Il croit donc qu'il mérite d'être puni ou grondé, et il peut même se trouver clairement mal à l'aise s'il est complimenté ou récompensé. (...)
- Les enfants deviennent craintifs, angoissés et éprouvent du ressentiment lorsqu'ils ont été blessés, humiliés ou menacés de l'être. Grâce à de récentes recherches neurologiques, nous savons maintenant que lorsque nous sommes en état d'anxiété, le cerveau libère des substances chimiques, notamment le cortisol, qui paralysent temporairement de nombreuses fonctions de haut niveau du cortex frontal, bloquant effectivement les capacités de raisonnement et d'apprentissage avancé. Le seul apprentissage qui peut alors encore se produire est qualifié « d'apprentissage de survie ». Ainsi l'enfant frappé ou humilié apprend des « comportements de survie » : au mieux, à éviter de se faire prendre en ne reproduisant pas le comportement en question lorsqu'un adulte est à proximité.
- Quand un enfant est fréquemment puni ou critiqué, il peut finir par avoir le sentiment qu'il déçoit terriblement ses parents, et que quels que soient ses efforts, il a toujours tout faux. Avec le temps, il n'essaie même plus.

Il en vient à croire qu'être grondé, réprimandé ou frappé est inhérent à sa vie. Des châtiments supplémentaires ne modifieront en rien la vision qu'a cet enfant de lui-même et de son existence ; en réalité, ils ne serviront qu'à diminuer encore sa faible estime de soi.

4 Ce que nous appelons « coups en paroles »

La plupart d'entre nous n'imaginons pas frapper nos enfants chaque jour, chaque semaine ni même chaque mois. C'est quelque chose qui arrive extrêmement rarement, et que nous regrettons presque instantanément.

Et cependant, nous nous autorisons à « frapper » nos enfants avec des mots, souvent quotidiennement, en particulier lorsque nous sommes très stressés, ce qui semble être de plus en plus fréquemment le cas. Les critiques, plaintes, reproches, menaces et cris qui s'échappent de nos lèvres, peuvent être, selon moi, considérés comme des « coups en paroles ».

Pour la majorité des familles, les coups en paroles sont bien davantage un problème que les coups « physiques », gifles ou fessées, parce qu'ils sont beaucoup plus fréquents et que les parents ne les regrettent pas aussitôt prononcés. C'est comme si on tenait pratiquement pour acquis que nos enfants vont nous agacer et nous exaspérer au point que nous trouvions légitime de leur parler d'un ton sec et mécontent, de les reprendre encore et encore, de râler, de critiquer et de nous emporter.

Des recherches nous indiquent que c'est lorsque les enfants ont entre 15 mois et 4 ans qu'ils reçoivent le plus de fessées. Au-delà de cet âge, les parents s'efforcent en général de raisonner l'enfant, ce qui est souvent inefficace.

Lorsque ces tentatives échouent, donc, le parent à bout change de méthode et en vient inévitablement à répéter, rappeler, amadouer, flatter, négocier, soudoyer, menacer, blâmer, et puis finalement à crier et éventuellement à frapper.

Ni l'enfant ni le parent ne se sentent bien, et l'enfant n'apprend pas à améliorer son comportement.

Les coups que l'on donne « en paroles » peuvent blesser autant que ceux qu'on donne avec les mains, qu'on porte au corps. Mais les parents peuvent ne pas s'en rendre compte, car les enfants deviennent très habiles à dissimuler leurs blessures sous une apparence de défiance, de provocation, par les pleurnicheries et le désir de vengeance. Lorsqu'on le frappe en paroles, l'enfant devient moins enclin à nous écouter, à nous respecter et à se montrer coopératif à notre égard.

Vous reconnaîtrez peut-être très bien certaines des phrases ci-dessous, inutiles, contre productives, et qui ne nous aident pas du tout à obtenir la vie de famille calme et sereine à laquelle nous aspirons :

1. Lorsque les enfants nous ignorent ou répondent de façon insolente :

- Tu ne peux pas juste faire ce qu'on te dit ?
- Tu n'as aucun respect pour nous !
- Le problème avec toi, c'est que...
- Il faut que tu apprennes à faire ce qu'on te dit !
- Quand est-ce que tu vas apprendre à écouter ?
- Comment oses-tu me parler comme ça ?
- Tu me rends dingue !
- Sois raisonnable !
- OK, mais tu me promets que tu vas nettoyer ta chambre à la minute où cette émission sera finie.
- Maintenant, je vais me fâcher !
- Tu me donnes mal à la tête.
- Tu fais ça encore une fois, tu files dans ta chambre.
- Je suis sérieux/sérieuse !
- Tiens-toi bien !
- Regarde ta sœur, comme elle est sage, elle !
- C'est complètement inacceptable !
- Combien de fois t'ai-je dit de... ?
- Ne m'oblige pas à te donner une claque.

2. Lorsque les enfants explorent activement leur environnement, en nous causant un surcroît de travail :

- Laisse ça.

- Ce n'est pas un jouet.
- Ce n'est pas à toi.
- Tu ne respectes pas les affaires des autres.
- Tu vas te faire mal.
- Et voilà, je savais que ça allait arriver.
- Attention, ça casse.
- Regarde où tu mets les pieds.
- Je ne t'ai pas déjà dit d'arrêter ?
- Fais attention !
- Si je t'attrape encore une fois à faire ça...
- Mais pourquoi tu as fait ça ?

3. Lorsque les enfants sont distraits ou inattentifs :

- Dépêche-toi !
- Tu nous mets en retard.
- Je n'ai pas que ça à faire !
- Pourquoi est-ce que tu es toujours le dernier à être prêt ?
- Tu oublierais ta tête si elle n'était pas sur tes épaules !

4. Lorsque les enfants sont réticents à faire quelque chose ou timides :

- Tu ne vas pas en mourir !
- Pourquoi fais-tu toujours tellement d'histoires pour tout !
- Alors tu vois, ce n'était pas si terrible, hein ?

5. Lorsque les frères et sœurs se disputent :

- Tu es le plus grand, c'est à toi d'être raisonnable.
- Je ne veux pas le savoir.
- Entretenez-vous si ça vous amuse, je m'en moque complètement.
- Ne le touche pas !
- Et est-ce que ça te plairait, si on te faisait ça à toi ?
- Ignore-le et il arrêtera.
- Assieds-toi à côté de moi, il ne t'ennuiera plus.
- Éloigne-toi !
- Fais comme si tu t'en fichais.
- S'il voit que ça t'énerve, il le fera encore plus. (...)

5 Pourquoi les parents frappent, crient, grondent et reprennent sans cesse leurs enfants, bien que ces réactions n'améliorent pas leur comportement

(...)

6 Quels comportements poussent les parents à donner des gifles, des fessées ou des coups en paroles ?

Voici une liste des comportements jugés les plus exaspérants par les parents, qu'ils ont recensés pour nous. L'ordre dans lequel je les ai listés peut ne pas correspondre aux comportements qui vous préoccupent le plus. Vous verrez que certains des comportements cités sont volontaires, mais qu'un grand nombre d'entre eux résultent de l'immatrité, de l'impulsivité ou de l'habitude prise par l'enfant de rechercher l'attention de façon négative. Vous pouvez aussi considérer que certains des comportements ci-dessous ne posent pas problème ; ils vous apparaissent simplement comme propres aux enfants, et destinés à s'estomper la maturité venant. Pourtant, à cause de ces comportements, beaucoup de parents finissent par se sentir vraiment frustrés et en colère, et peuvent se déchaîner, avec des mots ou avec des coups. (...)

1. La non-coopération : l'enfant ne fait pas ce qu'on lui demande.
2. Les règles et habitudes établies qui ne sont pas suivies, c'est-à-dire que l'enfant fait régulièrement des choses qu'on lui a dit (à de nombreuses reprises !) de ne pas faire, et également, ne fait pas celles dont il sait qu'il doit les faire.
3. Les disputes entre frères et sœurs.
4. Une tendance à l'irritation ou à la colère lorsque les choses ne se déroulent pas comme l'enfant le voudrait ou comme il s'y attend.
5. Les crises de rage.
6. L'absence apparente d'efforts de la part de l'enfant, l'abandon rapide des tâches difficiles, le refus d'essayer de nouvelles choses.
7. Les menaces ou les agressions délibérées.
8. Un comportement « bête » dans des circonstances inappropriées.
9. Un langage incorrect, désapprouvé par les parents.
10. La lenteur, une distractibilité fréquente, le fait d'être dans la lune.
11. Le désordre : l'enfant laisse traîner ses affaires partout au lieu de les remettre à leur place, et refuse de les ranger.
12. Les interruptions impolies ou inappropriées des conversations ou activités des autres personnes.
13. Les fanfaronnades, la tendance à se faire remarquer, et autres comportements inappropriés en public.
14. L'impolitesse : l'enfant ne dit pas « s'il vous plaît » et « merci ».
15. Des difficultés concernant les devoirs d'école : l'enfant s'en plaint, tente d'y échapper, ou se dépêche de les faire sans soin.
16. L'évitement du contact visuel : l'enfant ne regarde pas les autres personnes dans les yeux.
17. Le fait de poser de nombreuses questions inutiles.
18. La tendance à dire aux parents ce qu'ils doivent faire, ou à les critiquer.
19. Une faible capacité à jouer seul.
20. Des demandes fréquentes d'achat de nouveaux jouets.
21. Un bruit excessif : l'enfant parle trop fort, court ou hurle à l'intérieur de la maison, joue de façon trop brutale.
22. Des manières à table laissant à désirer : l'enfant ne mange pas proprement.
23. Une hygiène corporelle insuffisante.
24. Le mâchouillage des vêtements, le tripotage permanent des choses, l'agitation permanente, le curage de nez, etc.
25. Une attitude involontairement trop brusque ou irréfléchie (vis-à-vis des personnes ou des objets).
26. Les mensonges.
27. Les vols.

Les nouvelles approches

7 Pourquoi les enfants se comportent de façon inappropriée et ce que les parents peuvent faire

Les comportements inappropriés, dans une certaine mesure, font normalement partie de l'enfance. Ils sont très fréquents chez certains enfants, beaucoup moins chez d'autres, et il est essentiel d'examiner les raisons sous-jacentes à cette différence, avant de chercher des solutions. En effet, nous avons besoin de bien comprendre pourquoi ces différences existent pour pouvoir modifier :

- les règles et les habitudes,
- ce que nous disons, et comment nous le disons,
- ce que nous faisons, et comment nous le faisons.

[...]

Les chercheurs ont constaté que toutes les raisons qui expliquent les comportements d'un enfant, adéquats ou non, bons ou mauvais, se réduisent à l'interaction entre les facteurs suivants :

1. La nature humaine

Par définition, les enfants sont moins matures que les adultes. Leurs efforts pour répondre à leurs propres besoins sont immatures et souvent maladroits. De plus, la maturité ne progresse pas à la même vitesse chez tous les enfants. Le stade de développement d'un enfant (parfois appelé « âge développemental ») a une influence beaucoup plus significative sur son comportement que son âge biologique.

2. Le patrimoine génétique individuel

Nous le savons bien, les enfants ne sont pas tous les mêmes. Même les frères et sœurs sont très différents entre eux. Certains enfants ont des tempéraments innés qui les situent aux extrêmes, ce qui les conduit à se comporter, bien ou mal, de certaines façons. Un environnement soigneusement pensé peut sans aucun doute modifier ces tendances comportementales innées, mais la plupart des parents ne savent pas comment faire pour y parvenir, si bien qu'ils finissent par se sentir, ce qui est aisément compréhensible, frustrés et impuissants.

3. L'environnement

Les enfants réagissent à ce que les parents disent et font, et à la façon dont ils le disent et le font. Les habitudes des parents influencent fortement les habitudes des enfants.

8 Quels comportements peut-on obtenir grâce aux nouvelles approches ?

Quelles qualités nos enfants doivent-ils développer afin de s'aider eux-mêmes à être plus heureux ? Lorsque je demande aux parents de réfléchir à cette question, j'entends en général les réponses de la liste suivante, ou des variantes de celles-ci :

La coopération : l'enfant devrait faire ce qu'un adulte en lequel il a confiance lui dit de faire, dès la première demande, et sans faire d'histoires, même s'il n'en a pas vraiment envie.

La confiance en soi : l'enfant connaît, apprécie et utilise ses talents, aptitudes et points forts, tout en connaissant, en acceptant et en souhaitant améliorer ses points faibles.

La motivation personnelle : l'enfant a la volonté et la persévérance de mettre en œuvre toutes les étapes nécessaires en vue d'atteindre ses objectifs, même dans le cas où il n'apprécie pas particulièrement d'avoir à le faire. Faire ses devoirs, se brosser les dents, promener le chien, pratiquer son violon, économiser son argent de poche, autant d'exemples d'actions qui requièrent souvent de la motivation pour surmonter les réticences que leur caractère routinier ou difficile suscite.

L'autonomie : l'enfant fait lui-même tout ce qu'il est capable de faire, plutôt que de supposer, d'espérer ou d'attendre que quelqu'un d'autre le fasse pour lui.

Le respect et la considération pour autrui : l'enfant se préoccupe des conséquences de ses actes, et comprend comment ils affectent les autres.

Ces cinq qualités sont les fondations d'une vie plus calme, plus facile et plus heureuse, dès à présent et pour l'avenir. Ce sont les qualités qui vont aider les enfants et les adolescents à apprécier leur famille, à se faire des amis et à les conserver, à développer pleinement leur potentiel scolaire, et finalement, en tant qu'adultes, à s'épanouir dans leur vie relationnelle, professionnelle et leurs loisirs.

9 Le Compliment Descriptif : qu'est-ce que c'est ? Pourquoi est-ce aussi efficace pour améliorer le comportement ?

Cependant, ce qui *fonctionne vraiment* pour atteindre nos objectifs, c'est une nouvelle sorte de compliment, appelé *Compliment Descriptif*. Ce nouveau « langage » a le pouvoir de transformer la vie de famille : en améliorant le comportement de l'enfant et également celui du parent, en apaisant les relations conflictuelles, en restaurant la gratitude et la confiance de toutes parts. Le Compliment Descriptif est un puissant moyen de motivation. Il peut progressivement faire disparaître l'opposition persistante, les attitudes de défi, améliorer la concentration et l'attention portée aux détails, et motiver enfants et parents à montrer le meilleur d'eux-mêmes. C'est une technique qui vaut la peine d'être apprise et pratiquée en continu, tout particulièrement si vous trouvez que vous criez, critiquez, rudoyez ou frappez plus que vous ne le voudriez. Pour le dire simplement, le Compliment Descriptif consiste à remarquer et à mentionner très précisément ce que vos enfants *ont bien fait*, ou ce qu'ils *n'ont pas mal fait*. Pour complimenter ainsi de façon descriptive, les parents doivent momentanément arrêter tout ce qu'ils étaient en train de faire, et être véritablement attentifs à ce que l'enfant fait ou ne fait pas. Le simple fait de ralentir et de faire attention, en lui-même, nous offre une « respiration » précieuse, un petit moment que nous pouvons consacrer à communiquer notre amour et notre approbation à notre enfant.

Le Compliment Descriptif est bénéfique à la fois pour l'enfant et le parent. Mais le plus important, c'est que le Compliment Descriptif nous permet de traiter les enfants avec le respect qu'ils méritent, aussi agaçant que nous puissions trouver leur comportement. Avec le temps, le Compliment Descriptif augmente l'estime de soi et la confiance en soi de tous les enfants. Il prouve aux enfants qu'ils ne sont pas seulement aimés, mais aussi appréciés et approuvés. Un régime régulier de Compliments Descriptifs encourage doucement l'enfant à se redéfinir comme de plus en plus raisonnable, compétent, digne d'être aimé, respectueux, attentionné, etc. Avec le temps également, l'enfant difficile est moins en colère, moins anxieux, moins constamment en train de geindre et de se plaindre à ses parents ; à l'inverse il est plus détendu et plus confiant, parce qu'il n'appréhende plus de se faire réprimander.

Le Compliment Descriptif permet aux enfants de savoir *exactement* ce que nous voulons qu'ils fassent, et qu'ils ne fassent pas. C'est un énorme soulagement pour les enfants de ne pas avoir à décrypter ce que nous voulons dire au juste lorsque nous leur demandons de « bien se comporter ». En indiquant exactement à l'enfant ce qu'il a bien fait (ou n'a pas mal fait), le Compliment Descriptif lui offre le moyen infaillible d'obtenir encore plus d'attention positive. Grâce à ce nouveau type de compliment, les enfants voient et entendent, à de nombreuses reprises au cours de la journée, que leurs parents sont contents d'eux. Cela les motive à essayer encore davantage de faire ce qu'on attend d'eux. Le Compliment Descriptif apporte aux enfants la preuve qu'ils peuvent bien faire et se comporter de façon appropriée, puisque c'est ce qu'ils viennent à l'instant de faire. Cela ne leur semble par conséquent pas si désagréable de le faire à nouveau. Au fur et à mesure que les enfants deviennent plus confiants en leur capacité à bien se comporter, ils deviennent aussi plus disposés à réfléchir à leur comportement, plutôt que de réagir de façon impulsive ou avec une attitude de défi. Ils commencent à se rendre compte par eux-mêmes de ce qui est sensé et de ce qui n'est pas.

Plus efficacement qu'aucune autre technique que je connaisse, le Compliment Descriptif aide les enfants à devenir beaucoup plus coopératifs et à être pleins de bonne volonté. Souvent, c'est la quête de l'approbation parentale qui motive en premier les enfants à penser à ce qu'ils pourraient faire pour obtenir plus de Compliments Descriptifs, en étant plus coopératifs, plus attentionnés, plus serviables, etc. Au fil du temps, ce nouveau comportement positif devient habituel. À la fin, les enfants qui ont reçu beaucoup de Compliments Descriptifs choisissent les comportements appropriés parce qu'ils ont intériorisé nos valeurs.

Ils constatent d'eux-mêmes qu'ils se sentent mieux dans leur peau et ont une meilleure opinion d'eux-mêmes quand leur comportement est cohérent avec leurs valeurs. C'est l'émergence puis l'affirmation de la conscience.

Pour les parents, les bénéfices des Compliments Descriptifs sont immédiats et immenses. Les parents se sentent plus détendus et plus confiants en constatant que leurs enfants deviennent visiblement plus heureux, plus calmes, plus motivés à se dépasser et plus à l'aise dans leur vie sociale. La maman d'un

enfant sensible, intense, impulsif nous a dit : « Maintenant que j'utilise les Compliments Descriptifs, j'ai, enfin, le sentiment d'être une bonne mère. »

10 Comment Complimenter de façon Descriptive ?

Le concept du Compliment Descriptif est facile à comprendre. Il consiste à :

1. Remarquer ce que l'enfant fait bien, ou au moins suffisamment bien.
2. Dire à l'enfant exactement ce que vous constatez.
3. Éliminer toute forme de compliment évaluatif.

Cependant, les parents ne cessent de me dire et redire qu'il n'est pas facile de penser à faire des Compliments Descriptifs avec constance. Il y a de multiples raisons à cela, et plusieurs d'entre elles peuvent peut-être vous concerner :

- Lorsque nous sommes occupés, pressés, stressés, nous nous consacrons à faire ce qui doit être fait, et cela ne nous laisse pas le temps de remarquer les comportements appropriés de notre enfant.
- Quel que soit le milieu dans lequel nous avons grandi nous-mêmes, la plupart d'entre nous n'avons pas entendu beaucoup de Compliments Descriptifs, si bien que cela nous semble être une langue étrangère. Nous pouvons nous sentir maladroits et gênés au début, lorsque nous commençons à mettre en pratique cette nouvelle façon de communiquer.
- Vous pouvez être fortement sceptique concernant les bénéfices que les Compliments Descriptifs apportent. Vous pouvez partir du principe que reprendre sans cesse, critiquer, hurler et même porter des coups occasionnels, sont des moyens universellement utilisés pour contrôler le comportement des enfants. Il est difficile de vous motiver vous-même pour essayer quelque chose de nouveau si vous ne croyez pas vraiment que cela soit susceptible de faire une grande différence.
- Vous pouvez blâmer vos enfants pour leurs comportements inappropriés, en oubliant que la façon dont les enfants se comportent est une combinaison de seulement trois facteurs : la nature humaine, le tempérament inné de l'enfant et ce que nous disons et faisons en tant que parents. Il n'est pas rationnel de faire des reproches aux enfants pour quelque chose qui n'est clairement pas de leur faute.

[...]

Je vais vous donner des exemples de la façon dont nous pouvons utiliser les Compliments Descriptifs pour encourager la coopération pendant les moments les plus difficiles au cours d'une journée-type avec les enfants, ces périodes de tensions, parfois explosives, quand chacun est prêt à s'emporter. Pour la majorité des familles, ces points chauds typiques sont :

- Les contraintes temporelles, en particulier au moment de se préparer à partir le matin.
- Les heures des repas, les manières à table et les questions liées à l'alimentation.
- Le temps d'écran : la télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo, les consoles de jeu type Gameboy ou DS, etc.
- Le rangement des affaires personnelles de chacun et l'aide pour les tâches ménagères.
- Les devoirs scolaires et les apprentissages à faire à la maison (ce qui inclut les lectures, les révisions et la préparation des exposés).
- La capacité à jouer de façon indépendante.
- Les horaires de coucher, le moment du coucher et le sommeil.
- L'entente entre frères et sœurs.

11 Questions fréquentes à propos des Compliments Descriptifs

12 Principes généraux pour gérer les Comportements à Initier et les Comportements à faire Cesser

13 Gestion de crise pour les Comportements à faire Cesser

14 La Méthode en Six Étapes pour les Comportements à Initier

Appendice - Le débat juridique

Ressources