

PARENTS

Des relations épanouies



T ENFANTS

Le lien qui vous unit est si fort ! Pour le préserver, équilibrez bienveillance et exigences. Soyez sensible aux talents de vos enfants, à leurs peurs, leurs besoins. Votre mission est de les aider à devenir autonomes... pour qu'ils finissent par vous quitter. Mais le lien, lui, demeure.



LES VOIR RÉVÉLER leurs talents

Votre enfant n'a que trois ans et manie le pinceau comme Picasso? Est-ce un petit prodige ou un vrai génie? Avez-vous l'ambition de le rendre encore meilleur? Prenez le temps de réfléchir et voyez plutôt comment respecter son rythme et ses envies, tout en veillant à la stimulation de ses belles prédispositions!

Dans le film *My Fair Lady* (George Cukor, 1964), le linguiste Henry Higgins s'acharne à façonner la pauvre Eliza Doolittle en femme distinguée sous prétexte qu'elle possède un énorme potentiel. Méfions-nous, car ce syndrome de Pygmalion pourrait aussi nous affecter, en tant que parents trop ambitieux pour nos enfants, malgré nos louables intentions.

Créer un environnement stimulant

Un enfant auquel on permet de faire seul les choses (voir le précédent article, sur l'autonomie) développe une curiosité naturelle. Permettez-lui de participer au quotidien de la maison : installez des cases de rangement à sa hauteur, laissez-le passer le balai...

« Lorsque nous encourageons l'enfant à faire seul, à se chausser

seul, à ranger ses affaires seul, à se savonner seul, ou à écosser des petits pois à nos côtés, nous l'aidons à exercer ses fonctions exécutives : il doit atteindre un objectif précis et pour cela il doit focaliser son attention, contrôler les gestes ou les émotions inappropriées, planifier ses actions, et rester flexible en cas d'erreur. Il n'y a que lui, par sa propre activité, qui puisse construire son intelligence exécutive. L'adulte ne peut que l'encourager, dès 3 ans, à faire lui-même ce qu'il peut faire lui-même, en l'accompagnant sans

faire à sa place, en l'encourageant, puis en s'effaçant progressivement. » Ces explications convaincantes sont extraites des *Lois naturelles de l'enfant* (Les Arènes, 2016), dont l'autrice, Céline Alvarez, a exercé en tant que professeure en Zone d'éducation prioritaire à Gennevilliers (92).



« L'ENFANT N'EST PAS UN VASE QU'ON REMPLIT
MAIS UN FEU QU'ON ALLUME » MONTAIGNE

« Arrêter un hobby, même à très haut niveau, c'est permis. »

« Depuis tout petit, je baigne dans l'univers du cheval. Mon père travaille comme maréchal-ferrant, et ma mère est une passionnée d'équitation. C'est donc tout naturellement que j'ai moi aussi mis le pied à l'étrier. J'ai partagé une super passion avec mes parents, et grâce à l'équitation j'ai appris de nombreuses valeurs. Ce loisir m'a permis de ne pas tomber dans la délinquance, cela occupait tous mes week-ends ! J'ai pu développer mon sens de la persévérance par le biais des compétitions. Mais le rythme très soutenu qui m'était imposé a fini par avoir raison de moi. Une mauvaise ambiance s'était aussi installée dans le club, je ne prenais plus autant de plaisir à faire du cheval. Après tant d'années, j'ai décidé de tout arrêter. Si mon père a plutôt bien accepté cette décision, ma mère a eu plus de mal. Elle avait mis tellement d'énergie dans notre passion commune que cela l'a heurtée. Mais elle a fini par me comprendre. Et puis j'ai entamé un CAP de maréchalerie pour reprendre l'entreprise familiale. Prendre soin des chevaux est un réel plaisir, je les aime toujours autant ! L'arrêt de l'équitation, je ne le regrette absolument pas. Cela ne me ressemblait pas, et je pense qu'une passion doit se faire avec le cœur. Faites ce qui vous plaît et n'hésitez pas à en parler, c'est le plus important. Arrêter un hobby, même à très haut niveau, c'est permis. »
Yann, 26 ans

Les talents sportifs précoces

Natation, gymnastique, foot... : votre enfant peut montrer dès son plus jeune âge des aptitudes particulières pour un ou plusieurs sports.

Encouragé par ses enseignants, il s'entraîne et progresse.

Il est si jeune, mais déjà presque un professionnel !

En tant que parent, vous pouvez vous enthousiasmer ou vous sentir impuissant(e) face à la situation. Quoi qu'il en soit, prenez bien garde à ne pas exercer de pression, dans un sens ou dans l'autre, sur votre enfant.

En revanche, restez vigilant(e) en ce qui concerne sa forme physique et sa santé. En effet, le sport à haut niveau peut avoir des conséquences sur le développement des enfants.

Dans un rapport de l'Académie de médecine publié en décembre 2018, des médecins ayant observé de telles conséquences chez des enfants et des adolescents nous mettent en garde contre les effets délétères du sport intensif sur la croissance, le métabolisme et la puberté.

Il est donc important de rester présent(e) et attentif(-ve).

- Accompagnez votre enfant dans ses déplacements,



Le coin des enfants

QUE SAIS-JE FAIRE BIEN ET FACILEMENT ?

- Sais-tu dire ton prénom quand on te demande comment tu t'appelles ?
- Sais-tu lacer tes lacets ?
- Sais-tu bien t'occuper de tes jouets ? Si tu vas les chercher quand ils t'appellent pour jouer, et si tu les ranges quand tu as fini, alors tu sais t'en occuper !
- Sais-tu te laver les dents, mais pas encore mettre le dentifrice sur la brosse à dents ? C'est normal ça c'est encore pour papa et maman, mais bientôt tu le feras comme les grands !
- Et tu sais bien dire non quand tu ne veux pas quelque chose, et oui quand tu en as très envie !



ses compétitions. Soyez là pour ses victoires mais aussi pour ses défaites.

- Appliquez la règle « Un seul sport pratiqué par jour et autant d'heures par semaine que d'années d'âge. » Cela évite le surmenage et préserve son développement physique et physiologique.
- Ne projetez pas vos désirs, vos ambitions sur votre enfant. Soyez à l'écoute de ses besoins et respectez-les autant que possible.
- Anticipez « l'après sport », car il se peut que votre enfant se désintéresse un jour de son activité ou ne puisse plus l'exercer. Prendre contact avec un psychologue peut s'avérer utile.

Aidez les surdoués

Les enfants surdoués ou à haut potentiel ne sont pas toujours ceux qui réussissent le mieux à l'école. Bien qu'ils lisent plus tôt que la normale, développent un langage élaboré dès leur plus jeune âge, ils sont souvent en retard dans leurs apprentissages moteurs. Cela s'observe quand ils font du vélo ou nouent leurs lacets. Leur capacité à raisonner de façon globale, ou

« en arborescence », s'oppose à la façon traditionnelle « linéaire » de penser, en passant d'une étape à une autre du raisonnement. Le mode de fonctionnement mental de ces enfants dits « zèbres » n'est donc pas toujours adapté aux enseignements scolaires de base. En définitive, les enfants surdoués s'ennuient.

Ils finissent souvent par se désintéresser de ce qu'on leur enseigne, quitte à devenir « mauvais » là où en réalité ils pourraient exceller. Qui plus est, les enfants ils souffrent plus souvent que la moyenne de troubles « dys » (dyspraxie, dyslexie, trouble de l'attention...) et d'une hypersensibilité qui les perturbent. Pour les aider dans leur parcours, stimulez et entretenez leur confiance en eux. Vous pouvez par exemple :

- communiquer avec eux de manière positive et bienveillante ;
- leur rappeler le nom (et la vie) de célébrités « dys », comme Einstein, Johnny Hallyday, Walt Disney... ;
- leur rappeler le nom (et la vie) de célébrités zèbres, comme Coco Chanel, Fabrice Luchini, Steve Jobs...

D'après Justine Gage, *Accompagner son enfant zèbre à haut potentiel, hypersensible ou Asperger* (Jouvence, 2017).



À LIRE
Céline Alvarez, *Les lois naturelles de l'enfant*, Les Arènes, 2016, 22 €



Justine Gage, *Accompagner son enfant zèbre à haut potentiel, hypersensible ou Asperger*, Jouvence, 2017, 16,50 €