

Apprendre PAR L'EXPÉRIENCE

Votre enfant a oublié sa nouvelle figurine dans le bus, il a pris le pot de miel mal fermé par le haut... En étant déjà conscient que la punition et l'humiliation n'ont pas leur place dans votre approche d'une relation respectueuse de la personne, dans l'immédiat, vous accueillez ses sentiments en toute bienveillance. Chacun et chacune retrouve son calme à son propre rythme. Et après, que faites-vous ?

Genoveva
Desplas



Pour tirer des avantages de chaque expérience, un discours qui met en valeur les compétences et les capacités humaines est nécessaire. Sans lui, nous construisons, sans le savoir, un système de croyances négatives affectant l'estime de soi de l'enfant.

Les enfants apprennent chaque jour. Notre attitude et notre vision de la vie sont des outils très puissants dans cette dynamique d'apprentissage quotidien. Nous connaissons maintenant davantage de choses au sujet de la plasticité cérébrale, et du pouvoir de nos réactions et de notre parole sur le système de croyances qui se met en place à travers la répétition. Si, à chaque fois qu'un enfant traverse une contrariété, son parent le punit, l'accuse ou bien essaye de le protéger en cherchant des solutions immédiates et d'agir à sa place pour lui éviter tout malheur, alors cet enfant grandira avec la croyance basée sur « Je fais mal les choses, je suis coupable et ce sentiment m'envahit à chaque fois que je commets une erreur » ou « Je suis incapable de trouver des solutions et mon bien-être par moi-même ».

Montrer l'exemple ne suffit pas

Si nous voulons montrer comment prendre dans ses mains un pot de miel, nous prenons celui-ci en le tenant par le côté et par en-dessous. L'enfant

observe et assimile le geste. Il aura plus ou moins besoin d'informations verbales pour comprendre. Un parent pressé peut facilement se surprendre en train de tenir le pot de miel par le couvercle en même temps qu'il prend la cuillère pour vite débarrasser la table et le tout tombe !

Que faisons-nous après un échec, une déception, un raté ou un oubli personnel ? Nous blâmons-nous en nous disant « je suis un bon à rien », « je suis nul ! » ? Passons-nous en revue nos anciennes erreurs ? Abandonnons-nous complètement le domaine en question pour éviter des catastrophes ou une nouvelle déception ?

La puissance de l'interprétation des faits

Une maman raconte : « Nous sommes partis en vacances. Nous allons faire deux escales avant d'arriver à notre destination principale. Au moment de l'embarquement à la deuxième escale, le personnel au sol nous demande le certificat de naissance de notre fils. Nous n'avons jamais pensé à apporter un tel document. Vingt-quatre heures se sont écoulées avant que nous nous retrouvions finalement installés dans un siège d'avion. Dès que le moment de stress est passé, je me suis dit qu'il était important de voir le "côté positif" et nommer tout ce que ce désagrément nous avait appris. Par exemple, qu'il y a des pays

qui changent leurs lois douanières d'une année sur l'autre (du fait que nous avons déjà visité ce même pays et n'avions pas eu besoin de ce document), les avantages de voyager léger avec des bagages en format cabine (nous avons toujours pu les avoir avec nous), l'importance de la gestion de nos émotions au moment d'essayer d'arranger les choses avec le personnel de la compagnie aérienne, que le calme amène à un dialogue constructif, la découverte de nos propres capacités d'adaptation devant ce type de situation, etc.»

Maintenant je le sais, la prochaine fois j'y penserai

Dans une expérience comme celle mentionnée ci-dessus, comment vous sentiriez-vous si votre petite voix intérieure vous disait « Un document manquant nous a fait modifier notre itinéraire de voyage, c'est rageant d'avoir eu à racheter un billet d'avion, nous avons passé une journée à résoudre ce problème. Ce que j'ai appris de cette expérience c'est que je dois mieux regarder les pré-requis lors d'un voyage à l'étranger, même si je suis déjà allé.e dans ce pays ! Maintenant je le sais, la prochaine fois j'y penserai ».

Quand c'est un enfant qui commet la faute nous pensons rarement à lui faire voir les leçons à en tirer, nous passons alors à côté d'une belle opportunité de dialogue constructif. Le pot de pop-corn tombé à cinq minutes du début du film, le maillot de bain oublié le jour de la sortie de fin d'année au parc aquatique, ou même des situations plus graves comme un séjour à l'hôpital: si nous regardons de près ces situations, la première image qui nous vient à l'esprit est un enfant terriblement malheureux, frustré voire très en colère. Dans tous les cas, son émotion nous touche, nous devons l'affronter, et notre premier réflexe peut être celui de vouloir à tout prix résoudre le problème ou de calmer l'enfant.

Votre enfant n'a pas été pris pour les cours de gym cette année

Au lieu de vous reprocher d'avoir fait la demande d'inscription trop tard, invitez votre enfant à faire la liste de ce que vous avez appris tous les deux, tout en reconnaissant d'abord vos sentiments à chacun. « C'est décevant de ne pas avoir de place pour le cours de gym. Pour ma part, je me sens responsable et gêné.e d'avoir fait la mauvaise démarche pour l'inscription. Nous avons appris que l'inscription aux cours de gym dans l'association sportive demande de l'organisation ».

Ce que nous pouvons faire la prochaine fois ou dans une situation similaire:

1. Se renseigner à temps sur les modalités d'inscription.
2. S'organiser avec quelqu'un d'autre pour faire la queue à tour de rôle.
3. Noter la date d'inscription aux cours de gym sur l'agenda et sur un Post-it.

Maintenant on le sait !

Pour aller plus loin et étudier les alternatives à ce qui n'a pas fonctionné, Faber et Mazlish¹ proposent la dynamique de « résolution de problème » évoquée précédemment dans cette rubrique².

Parmi les étapes de résolution de problème, il y a la liste d'idées, de solutions possibles. Ce que nous pouvons faire maintenant:

1. Chercher d'autres cours de gym dans la ville.
 2. Choisir un autre sport en fonction des disponibilités.
 3. Demander à être mis.e sur liste d'attente en cas de désistement d'un autre enfant inscrit.
 4. Faire l'expérience d'une année sans activité extra-scolaire.
- Etc.

Votre enfant a oublié sa nouvelle figurine dans le bus

Au lieu de lui dire: « Voilà, je t'avais dit de laisser tes jouets à la maison, tu n'écoutes jamais, je le savais en plus... », vous pouvez inviter votre enfant à réfléchir, à se voir capable d'ouvrir son esprit et tirer des leçons utiles de ce qui vient de se produire. « Mince ! Ta figurine est restée dans le bus ! Tu as le droit de pleurer et de te sentir frustré, triste, voire en colère. Voyons ce que tu as appris de cette expérience et puis faisons une liste des solutions possibles si jamais tu continues à regretter cela très fort. »

Tu as appris que :

1. Lorsque l'on prend les transports en commun, il faut monter et descendre très vite.
2. Il est plus pratique de porter ses jouets dans un petit sac et le garder bien fermé pendant les trajets.
3. Avant de descendre d'un bus, il faut bien regarder si l'on n'oublie rien sur ou sous les sièges.
4. Les petits jouets glissent des mains facilement quand on bouge.

Maintenant tu le sais et tu seras capable de t'en rappeler pour toujours.

Dans ce sens, Siegel et Payne Bryson affirment: « *Quand nos enfants sont en difficulté, notre principal objectif ne devrait pas être de nous débarrasser de leur réaction indésirable ni d'éliminer le chaos [...], mais de réfléchir à ce que nous voulons leurs apporter: des compétences pour mieux gérer les choses la prochaine fois* »

Avez-vous en tête une situation pénible vécue par votre enfant sur laquelle vous avez laissé de côté des leçons à en tirer? ♦

¹ Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent, Adele Faber et Elaine Mazlish, Aux Éditions du Phare (2012), chapitre 3. / ² « La résolution de problème, un espace de dialogue pour tous », Grandir Autrement numéro 63. / ³ Le Cerveau qui dit oui, Comment développer courage, curiosité et résilience chez votre enfant ? Dr Daniel Siegel et Tina Payne Bryson, Éditions Les arènes (2019).