

# Le parent éducateur

**Centre de services  
éducatifs populaires du  
Haut-Saint-François**



**L'éducation, ça commence à la maison**



**Robert Cyr  
Jacinthe Mercier  
Sophie Grignon**

**Mars 2004**

# Table des matières

<b>Introduction</b>	
<b>Qu'est-ce que la famille peut faire?</b>	1-2
<b>Ça commence à la maison</b>	3-5
<b>Comme parent ... mon rôle, mes attentes, mes limites !</b>	6-7
<b>Mon enfant ... qui es-tu ?</b>	8-9
<b>Le rôle des parents</b>	10-11
<b>Le début des classes ou le stress de la rentrée</b>	12-13
<b>Les comportements lors de la période de devoirs ... un exemple à donner</b>	14-16
<b>Les devoirs ... une corvée ou avec plaisir ?</b>	17-18
<b>Les devoirs, une nécessité</b>	19-23
<b>Comment aider l'enfant à bien étudier ?</b>	24-25
<b>N'oubliez pas les quatre « e » !</b>	26
<b>Comment aider l'enfant dans ses devoirs?</b>	27
<b>Comment mes enfants apprennent-ils ?</b>	28-30
<b>La résolution de problème, pas que des maths !</b>	31
<b>Être à la place de son enfant</b>	32
<b>Les troubles d'apprentissage</b>	33-34
<b>Le décrochage scolaire</b>	35-38
<b>La communication parent-enfant ... Les mots pour le dire</b>	39-40
<b>Pour une meilleure communication</b>	41-44
<b>Les obstacles à la communication</b>	45-47
<b>Les mots qui blessent</b>	48-51
<b>Parents en perte de contrôle</b>	52-60
<b>Résoudre des conflits</b>	61-64
<b>Les besoins affectifs de l'enfant</b>	65-67
<b>Confiance en soi , estime de soi, image de soi</b>	68
<b>La confiance en soi</b>	69-71
<b>L'estime de soi</b>	72-75
<b>La motivation</b>	76-78
<b>La motivation à apprendre</b>	79
<b>Parent d'ado : questions, réponses...</b>	80-89
<b>Le suicide chez les jeunes</b>	90-92
<b>L'aigle d'or</b>	93
<b>Bibliographie consultée</b>	94-95

## Qu'est-ce que la famille peut faire?

### Influencer positivement l'enfant



- Lui envoyer des messages positifs;
- Démontrer de l'intérêt pour ce qu'il fait;
- Stimuler son intelligence;
- L'encourager à participer à des activités nouvelles;
- Éveiller chez lui le désir d'apprendre;
- Lui faire découvrir le plaisir de réussir;
- Participer aux activités de l'école;
- Créer par le jeu des échanges agréables avec l'enfant.

### Renforcer l'estime de soi de l'enfant



- Lui démontrer un amour inconditionnel;
- Lui consacrer une présence de qualité;
- Mettre l'accent sur ses réussites plutôt que sur ses échecs;
- Prendre connaissance de ses résultats scolaires sans porter de jugement;
- Répondre positivement à ses intérêts;
- Reconnaître et encourager les efforts qu'il fait pour apprendre;
- Lui faire confiance.

### Créer autour de l'enfant un environnement favorable à la lecture



- Lui lire des histoires;
- Lui acheter des livres;
- Jouer à des jeux avec les mots;
- L'amener à s'inscrire à la bibliothèque;
- Aménager autour de lui un endroit tranquille où il peut lire et étudier;
- Discuter avec lui des sujets qui l'intéressent;

- L'encourager à se constituer une petite bibliothèque personnelle;
- L'aider à faire ses devoirs et ses leçons;
- L'inviter à correspondre avec des parents et des amis;
- Conserver et utiliser des documents imprimés.

### Encourager chez l'enfant la persévérance et la prise en charge



- Chercher avec lui des moyens pour trouver du plaisir à apprendre;
- Exiger plus d'efforts quand c'est nécessaire;
- Discuter avec lui de ses projets d'avenir;
- Lui communiquer le goût de réussir;
- Avoir des exigences à la mesure de ses capacités;
- Lui remettre progressivement la responsabilité de gérer ses apprentissages.

### Communiquer avec l'école et le milieu socioculturel de l'enfant



- Se renseigner auprès de l'école des programmes de formation et des activités;
- Assister aux rencontres d'information;
- Participer aux réunions des comités de parents et aux rencontres avec les enseignants;
- S'assurer de la présence de l'enfant à l'école;
- S'informer si l'enfant participe aux activités auxquelles il est inscrit;
- Agir comme bénévole aux activités de l'école.

La famille représente le premier environnement éducatif de l'enfant. C'est dans la famille que l'enfant voit ses premiers modèles d'apprentissage. La réussite scolaire de l'enfant dépend du modèle familial.



## Ça commence à la maison

« *Pis les enfants, c'est pas vraiment vraiment méchant.  
Ça peut mal faire, mal faire de temps en temps.  
Ça peut mentir, ça peut tricher, ça peut voler.  
Au fond ça peut faire tout ce qu'on leur apprend...* »

Paul Piché, **L'Escalier**

La famille est le premier modèle éducatif de l'enfant. L'apprentissage des enfants se fait souvent à partir d'observations et d'imitations. Ce qu'il voit, entend et ressent à la maison l'influencera positivement ou négativement dans ses apprentissages du langage, de la lecture ou de l'écriture. Vous pouvez, par des gestes concrets, aider votre enfant à réussir dans tous ses apprentissages sociaux et scolaires.

**Parlez** souvent avec votre enfant et utilisez les mots justes pour nommer les choses, les sentiments, les personnes. Évitez d'utiliser des expressions enfantines : *kiki* pour biscuit, *lollo* pour de l'eau ou *zizi* pour pénis. Cette attitude n'a rien de néfaste en soi. Toutefois, si vous vous adressez toujours de cette façon à l'enfant, il aura de la difficulté à nommer les choses par leur vrai nom. Il pourrait même subir les railleries de ses compagnons de classe plus tard et éprouver des difficultés à écrire correctement ces mots.

Vous pouvez également **stimuler** votre jeune enfant en lui apprenant à nommer correctement les différentes parties de son corps, à différencier les formes, les couleurs, à reconnaître les espèces animales, etc. Vous pouvez également lui poser des questions pour vérifier sa compréhension dans tout cela.

En **faisant la lecture** à votre jeune enfant et en mettant à sa disposition des livres, vous lui transmettez le goût et l'intérêt pour cette activité. Si l'enfant voit ses parents en train de lire, il réalisera l'importance de cette activité et sera porté à l'adopter pour apprendre et pour se divertir.

Pour encourager le développement de ce comportement, vous pouvez :

- Lui offrir des livres en cadeau;
- Lui lire une histoire avant de le coucher;
- Lui monter une petite bibliothèque personnelle;
- Lui aménager un petit coin pour ses travaux de lecture et d'écriture;

- Lui écrire des petits mots et lui demander de vous répondre;
- Lui manifester de l'intérêt pour ses travaux;
- Lui offrir du temps de qualité pour jouer avec lui.

La sortie est une autre excellente façon d'éveiller la curiosité de l'enfant. Ainsi, une sortie au restaurant, à la bibliothèque, au parc, au centre d'achat ou au musée constitue une façon amusante de découvrir des choses nouvelles.

**Accordez de l'attention** à votre enfant. Soyez attentif à ce qu'il fait. Intéressez-vous à ses jeux, ses dessins, ses bricolages. En encourageant votre enfant, vous lui donnerez le goût de faire des efforts pour réaliser ses " petits chefs-d'œuvre ". Lorsqu'il fréquentera l'école, il utilisera cette persévérance pour ses travaux scolaires, suscitant ainsi votre admiration et vos encouragements.

Inculquez-lui la notion de **respect**. L'enseignement du respect de soi, du respect des autres et même du respect des choses favorisera ses relations avec son entourage. Le partage rend l'enfant généreux et permet un meilleur échange avec les gens. Il procure également une plus grande ouverture d'esprit. Si l'enfant exprime des grossièretés et fait preuve de violence envers ses compagnons de classe, il aura probablement de la difficulté à se faire des amis et à se faire accepter.

**Renforcez l'estime de soi** de votre enfant. Si l'enfant croit en ses capacités et s'accorde une valeur positive, il démontrera plus d'intérêt face aux études. L'estime de soi lui permettra également d'accepter ses erreurs. Il réalisera que l'apprentissage passe d'abord et avant tout par un processus d'essais, d'erreurs et de succès. Mettez l'accent sur ses réussites plutôt que sur ses échecs. Aimez-le sans conditions et dites-le-lui. Ne conditionnez pas votre amour à ses performances scolaires. Exprimez votre amour par des gestes tendres et des attitudes bienveillantes. Essayez également d'éviter le langage méprisant lorsque vous vous adressez à lui (" *té bon à rien* "). Cette forme de langage rabaisse et humilie l'enfant. De plus, cette attitude diminue l'estime de soi de l'enfant en l'attaquant dans les fondements mêmes de sa personnalité. Évitez également de le comparer aux autres. Respectez-le en lui accordant le droit à l'intimité et à la différence.

Le foyer familial devrait représenter pour l'enfant un endroit de calme, de sécurité, de confort et de plaisir. Il faut que l'enfant s'y sente bien et qu'il y occupe une place privilégiée à l'intérieur de laquelle il se sente à l'aise pour communiquer avec vous. Évitez les disputes d'adultes devant les

enfants. L'enfant peut avoir tendance à se sentir coupable des disputes de ses parents. Il voudra fuir cette situation en étant désagréable pour obtenir votre attention ou en s'absentant fréquemment de la maison.

Encouragez l'enfant à poursuivre ses rêves. Aidez-le à prendre ses responsabilités selon ses capacités pour qu'il puisse gérer sa propre démarche d'apprentissage. Transmettez-lui le goût de réussir. Montrez-lui à accepter ses forces et ses faiblesses.

La famille est la première école de l'enfant. Si vous lui en donnez l'occasion, votre enfant façonnera sa personnalité, renforcera son estime de soi et deviendra un être autonome et responsable. En l'encourageant à poursuivre ses rêves, vous amènerez votre enfant à se dépasser et à être fier de lui.

## Comme parent : mon rôle, mes attentes, mes limites !

C'est dans la famille que l'enfant voit ses premiers modèles d'apprentissage. Comme parent, nous souhaitons évidemment le mieux pour nos enfants. Alors comment les aider en les laissant développer leurs propres habiletés pour accomplir leur tâche ?

*Un parent ce n'est pas un enseignant ou une enseignante ! ...*

L'enfant a surtout besoin d'accompagnement. Il a besoin qu'un parent s'intéresse à ce qu'il fait, qu'il souligne ses efforts et qu'il le soutienne dans ses responsabilités.

*... et c'est une occupation à temps plein !*

Bien souvent, la perception que l'on a de l'école est teintée de notre propre expérience scolaire. Si ce moment a été pénible pour vous alors que vous étiez enfant, ou alors que vous excelliez dans vos résultats scolaires, il se pourrait que vos attentes face à votre enfant soient une conséquence de ce que vous avez vécu. Il importe d'avoir des attentes réalistes, en relation avec les capacités de votre enfant et pour cela, de bien le connaître. Et n'oubliez pas que nous sommes tous différents. D'un enfant à l'autre, vos attentes ne pourront être les mêmes.

Entre le travail, les repas, le bain du bébé et la fête du plus vieux à préparer, le temps peut devenir une denrée rare. La période des devoirs peut être perçue comme une tâche supplémentaire qui s'ajoute à une liste déjà trop longue. Bien entendu, les premiers temps de sa vie scolaire, l'enfant aura besoin de votre présence et de vos encouragements de façon plus assidue. Mais avec le temps, il devrait pouvoir se mettre au travail seul et apprendre à solliciter votre aide au besoin. Si vous trouviez une occupation vous permettant d'être disponible au besoin pendant la période de devoirs ?

## **Pour aider mon enfant, j'adhère au club des 4 E...**

Je l'**E**ncourage... en m'intéressant à ce qu'il fait ; en soulignant ses efforts ; en affichant ses chef-d'œuvre ; en prenant le temps de l'écouter et de communiquer avec lui.

Je m'**E**ngage ... en me rendant à l'école pour la remise des bulletins ; en répondant aux demandes d'aide de mon enfant sans faire à sa place ce qui renforcerait un sentiment d'impuissance et d'ignorance.

Je l'**E**ncadre ... en contrôlant ses heures de sommeil et de repas ; en l'aidant à planifier son horaire ; en respectant son rythme ; en ayant des exigences claires, précises et positives.

Et par **E**xtension ... je l'amène à utiliser ses apprentissages dans différentes occasions (lire le menu au resto ou les règles d'un jeu...) ; j'encourage sa curiosité ; je lui donne des responsabilités.

Ainsi, un parent c'est... Un modèle (que l'enfant observe et imite pour apprendre) ... un guide ... un stimulateur ... et bien évidemment une personne, avec ses valeurs et son droit à l'erreur.



***Le métier de parent... tout un apprentissage !***



## Mon enfant ... qui es-tu ?

Sauriez-vous nommer les qualités de votre enfant, ses forces, ses habiletés physiques, sociales, intellectuelles, créatrices ? Les reconnaît-il ? Lui exprimez-vous ? Peut-il les développer au sein de sa famille ?

Connaissez-vous ses limites, ses difficultés, ses différences ? Savez-vous les respecter ?

*Votre enfant est une personne avec ses propres goûts, talents et limites ; avec des besoins aussi qu'il vous faut bien comprendre pour pouvoir l'aider à les exprimer et à y répondre. Un individu que vous guidez en même temps que vous apprenez à le connaître.*

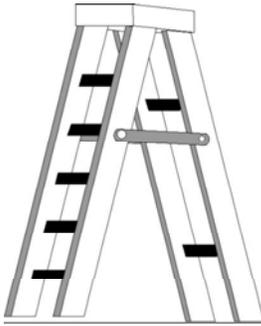
L'opinion que votre enfant a de lui-même influence grandement sa propension à réussir et être heureux dans la vie. Et c'est d'abord à travers les yeux de personnes importantes pour lui (vous, ses parents) qu'il apprend à s'apprécier et à grandir.

Toute personne éprouve des besoins que l'on définit comme des gestes ou des choses essentielles à son existence.

L'enfant qui vit une difficulté exprime indirectement un besoin qui n'est pas comblé. En l'exprimant à travers ses émotions, il cherche auprès du parent quelqu'un qui peut l'aider à trouver en lui la façon de rétablir le calme intérieur perdu.

Comment votre enfant vous dit-il qu'il a besoin d'être sécurisé ? d'être aimé ? En répétant souvent qu'il n'est pas bon, qu'est-ce que votre enfant vous exprime ?

## Les besoins



On peut comparer les catégories de besoins comme les cinq barreaux d'une échelle. Ils sont tous inter-reliés et complémentaires. Aussi, si les premiers barreaux sont trop faibles, il sera difficile d'atteindre les barreaux supérieurs.

- Les besoins physiologiques : se nourrir, dormir, bouger, vivre un équilibre entre les moments de travail et de détente. Le sommeil ( 9 à 11 hres ) chez l'enfant lui permet de croître et aussi de mettre en forme et mémoriser les apprentissages qu'il a faits.
- Le besoin de sécurité : l'enfant qui se sent en sécurité et à qui on exprime concrètement son affection aura plus de facilité à développer une confiance en lui.
- Le besoin d'appartenance : l'enfant a besoin de faire partie d'un groupe, d'une famille. Quelle place occupe-t-il ? Peut-il aller vers les autres pour donner et recevoir ?
- L'estime personnelle : c'est la valeur que l'on se reconnaît. L'enfant apprend à se connaître d'abord à travers le regard que vous lui portez. Il cherche l'approbation autour de lui.
- Le besoin d'actualisation : c'est de réaliser, d'utiliser ses forces intellectuelles et sa créativité au service de l'action.

## Le rôle des parents

*“ Tous les parents ont fondamentalement deux buts en tête : ils veulent être parfaits face à leurs enfants et ils désirent avoir des enfants parfaits. ”*

Dr Yves Lamontagne. **Être parent dans un monde de fous**

Tous les parents du monde souhaitent ce qu'il y a de mieux pour leur enfant. C'est pourquoi ils s'efforcent de favoriser son bien-être en lui apportant la stabilité émotionnelle, le bien-être physique et la sécurité. Ce faisant, ils procurent à l'enfant la conviction qu'il est accepté et aimé tel qu'il est.

L'écoute et la disponibilité d'esprit procurent à l'enfant le soutien moral dont il a besoin. L'enfant doit souvent affronter des dangers émotionnels qui ne sont pas toujours évidents : rejet (réel ou non) des parents, incapacité ou imperfection physique dévalorisante, etc. Chaque enfant vit au moins une fois ce sentiment d'impuissance et d'insécurité. Les parents ignorent souvent ces craintes qui sont pourtant très réelles pour l'enfant.

### **Valoriser, donner l'exemple**

Confronté à cette situation, la meilleure chose à faire quand on est parent est de retourner complètement la situation. Il faut faire remarquer à l'enfant les “ bons coups ” qu'il fait, tabler sur ses réussites et surtout, ne pas l'accabler avec ses échecs et ses limites. Il est normal de s'interroger et de questionner l'enfant sur des mauvais résultats ou des écarts de conduite. C'est même bénéfique pour l'enfant. On lui fournit ainsi l'occasion de trouver des solutions à ses problèmes et de réfléchir sur la bonne ligne de conduite à adopter.



Les parents doivent susciter chez leur enfant le désir d'émancipation et d'autonomie. L'accent doit également être mis sur l'effort. C'est l'effort qui incitera l'enfant à développer un goût certain pour la réussite. Ces comportements ne s'inventent pas. Ils se copient. L'enfant apprend en imitant ses parents, son entourage.

Les parents sont le premier modèle de l'enfant. On ne peut exiger de l'enfant une disposition pour laquelle il n'a jamais eu d'exemple. Ainsi, comment demander à un enfant d'aimer la lecture si ce dernier n'a jamais vu ses parents en train de lire à la maison . Le comportement des parents et l'instinct d'imitation des enfants s'appliquent à tous les domaines de vie de l'enfant, qu'ils soient spirituels, manuels, sportifs ou autres.

**On doit retrouver la joie d'être parent.**



## Le début des classes ou le stress de la rentrée

Fin août. Liste en main, c'est la course folle dans les magasins pour acheter fournitures scolaires, vêtements, boîte à lunch et tout ce qui rime avec rentrée scolaire. Pour le principal intéressé, la tension est vive également. En effet, l'enfant éprouve toutes sortes d'émotions et de craintes à l'arrivée des classes. Qui sera son professeur, ses amis seront-ils dans la même classe que lui, où sera situé son casier, avec qui sera-t-il assis dans l'autobus, etc. Cette situation peut être très pénible. Si l'enfant a déjà vécu des années de classe difficiles, il sera particulièrement anxieux à la pensée de retourner à l'école. De plus, les facteurs de stress sont nombreux : exigences des parents, problèmes d'apprentissage, rejet ou moqueries des pairs, etc.

Les relations avec les autres occasionnent quelquefois des problèmes pour certains enfants. Ils ne savent pas de quelle manière se comporter pour se faire des amis. S'ils sont timides ou s'ils ont déjà vécu l'exclusion de la part de leurs confrères, ils savent que le retour à l'école peut devenir l'enfer pour eux. Les enfants peuvent être cruels entre eux. L'enfant qui est un peu différent des autres (handicapé, obèse, trop maigre, etc.) sera souvent pointé du doigt ou ridiculisé. De même, l'enfant qui réussit bien ("*le bollé*") et qui est apprécié de ses professeurs se fera traiter de chouchou, de "*téteux de prof*" par ses compagnons de classe.

Pour certains parents, la réussite passe souvent avant tout. Parce qu'ils ont toujours bien réussi lorsqu'ils allaient à l'école, par fierté ou alors par peur du jugement des autres, certains parents exigent quelquefois de leur enfant des performances bien au-delà de ses capacités. D'autres établiront des comparaisons entre frères et sœurs pour déterminer qui est le meilleur dans telle ou telle matière. Cette façon de faire engendre des comportements compétitifs. La rivalité et la jalousie qui en découlent font alors éclater bien des querelles.

Les parents peuvent être amenés à penser quelquefois que leur enfant est paresseux. On lui reproche son manque d'efforts, de persévérance ou d'intérêt. Pour cette catégorie d'enfants, le retour en classe est toujours pénible.

Pour ceux qui vivent des difficultés d'apprentissage, la rentrée scolaire provoque inmanquablement une grande anxiété et un stress inévitable. Les échecs scolaires répétés, les nombreuses rencontres avec l'orthopédagogue ou l'éducatrice spécialisée peuvent susciter chez l'enfant un sentiment de révolte face à l'école. Il se sent tout à fait incapable d'atteindre les exigences qu'on a fixées pour lui.

Les manifestations de stress peuvent s'exprimer de différentes façons. Plusieurs enfants vont se plaindre de maux de ventre ou de maux de tête. D'autres éprouveront de fréquentes envies d'uriner. Certains perdent même l'appétit ou éprouvent des difficultés à s'endormir.

Comme on vient de le voir, le début des classes est souvent perçu comme quelque chose de très inquiétant pour l'enfant. Pour la majorité d'entre eux, les symptômes physiques énumérés précédemment disparaîtront très vite. Pour d'autres, ces troubles dureront toute l'année. Certains iront même jusqu'à développer des ulcères d'estomac ou manifesteront des signes de dépression.

Pour aider les enfants à surmonter ces tensions, il existe différentes solutions. Voici quelques recommandations qui pourraient vous aider :

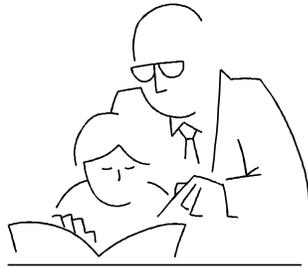
- Reconnaître et accepter le fait que l'enfant subit de grandes tensions;
- Ne pas minimiser les situations stressantes vécues par l'enfant;
- Vérifier si ce qu'on demande à l'enfant est réaliste et à sa portée;
- Éviter de comparer les enfants entre eux;
- Aider l'enfant à accepter une situation qu'il ne peut pas changer;
- Discuter avec l'enfant des sources de son stress;
- Éviter de donner trop de conseils;
- Rencontrer l'enseignant pour établir un climat de confiance;
- Aider l'enfant à trouver ses propres solutions.

L'enfant doit sentir que ses parents l'apprécient et le comprennent. Tout ce que l'enfant désire, au fond, c'est être aimé et accepté tel qu'il est. Un peu d'encouragement et des tonnes d'affection sont souvent les meilleurs remèdes contre le stress de la rentrée.

## Les comportements lors de la période de devoirs ... un exemple à donner

La famille représente le premier environnement éducatif de l'enfant. C'est là qu'il apprivoise ses premiers modèles d'apprentissage.

Des activités telles la lecture, l'écriture, les arts, etc....sont-elles pratiquées par les membres de la famille ? Prenez-vous le temps de lire avec votre enfant, de lui écrire des petits mots, de lui demander son opinion? Ces activités sont-elles intégrées à la vie de la famille ou se déroulent-elles uniquement lors de la période de devoirs ?



Il sera d'autant plus facile pour l'enfant d'apprendre s'il y trouve un plaisir et un sens. Le fait d'impliquer l'enfant dans des activités qui requièrent des habilités apprises à l'école l'amènera à réaliser combien il est profitable d'apprendre.

Afin de pouvoir bien fonctionner dans le milieu scolaire, l'enfant doit avoir acquis certains comportements importants au préalable, comme:

- la conscience qu'il y a des règles non-négociables qu'il doit respecter ;
- l'intérêt pour les activités scolaires ;
- la capacité de travailler seul, une certaine autonomie ;
- la capacité de terminer ce qu'il entreprend ;
- la concentration ;
- l'auto évaluation.

L'estime de soi est un élément primordial pour l'enfant qui s'engage dans sa vie scolaire.

L'enfant apprend à se connaître à travers le regard que vous lui portez. Il intériorise vos attentes. Plus il lui semble correspondre à ces attentes, plus il se sent aimé et aimable et meilleure est son estime personnelle. Faites donc en sorte que la valeur de votre enfant ne repose pas sur ses notes ou ce qu'il fait. Il mérite votre amour sans conditions !

En vous intéressant à ce qu'il fait à l'école, votre enfant saisira l'importance qu'il doit y accorder. Comme parent, il importe que vous fassiez confiance aux capacités de votre enfant et que vous croyiez au milieu scolaire. Autrement, comment votre enfant pourrait-il s'y engager ?

Si la tension monte lors d'une période de devoirs, évitez que l'enfant ne vous transmette sa colère. **Retirez-vous !** La force et l'insistance sont de mauvaises alliées. Ruse et diplomatie valent mieux. En invitant l'enfant à exprimer ce qui le tracasse, vous pourrez davantage le supporter.

Vous n'avez ni le temps, ni la patience, ni l'écoute nécessaire ? Vous succombez à la tentation de faire les devoirs à la place de votre enfant ?

### ***Délégez !***

Un grand-parent, une amie, un oncle... aura peut-être une approche qui rendra davantage service à votre enfant. Continuez toutefois à démontrer votre intérêt.

Votre enfant ne considère pas ses devoirs comme sa responsabilité ?

Donnez-lui des choix à faire qu'il doit respecter (par exemple l'heure des devoirs) ; laissez-le déterminer des conséquences lorsqu'il ne s'acquitte pas de sa tâche ; confiez-lui des responsabilités dans d'autres domaines que les tâches scolaires.

### ***Sur la route de l'apprentissage,***

L'intelligence (le pouvoir ou votre véhicule) progressera grâce à votre motivation (la volonté ou le moteur) à condition que vous y mettiez de l'essence, c'est-à-dire ... du plaisir !

*Mettez du plaisir dans votre moteur !*

On est motivé à faire quelque chose dans la mesure où cette chose a du sens pour nous. La motivation à apprendre doit venir de soi, elle ne peut être imposée. On est motivé à apprendre parce que cela vient répondre à un besoin essentiel et que cela contribue à notre bonheur.

N'EST-CE PAS LA MÊME CHOSE POUR VOUS?

## Les devoirs ... une corvée ou avec plaisir ?

Qu'est-ce que devrait être une période de devoirs et leçons ? D'abord et avant tout, **l'affaire de votre enfant !**

En commençant sa vie scolaire, votre enfant s'engage dans un nouveau sentier où il apprend, au fil des ans, à devenir maître de ses apprentissages. Mais le maître a bien besoin d'accompagnement pour commencer son voyage. Et votre implication est essentielle. Chaque famille doit trouver sa propre formule pour faire de la période d'étude, un temps de partage, de découvertes et d'apprentissage vers l'autonomie pour l'enfant. Et dans cette aventure les enseignantes et enseignants sont vos alliés !

L'enfant aura à fournir l'effort nécessaire et à se responsabiliser de sa tâche. Pour se faire, il doit pouvoir trouver les conditions propices à la maison.

### **1,2,3...**

Pour se mettre en condition ...

- Une pause, une légère collation au retour de l'école sera peut-être appréciée;
- Un environnement propice, calme, un lieu fixe, avec un éclairage adéquat, où l'enfant ne risque pas d'être continuellement dérangé;
- Un horaire convenu, intégré dans la routine quotidienne, comme les repas ou le bain;
- Une durée limitée.

Ces éléments de stabilité (lieu, horaire, durée...) entraînent une routine qui devient une habitude de vie.



... **partez !**

**Les devoirs, à quoi ça sert ?**

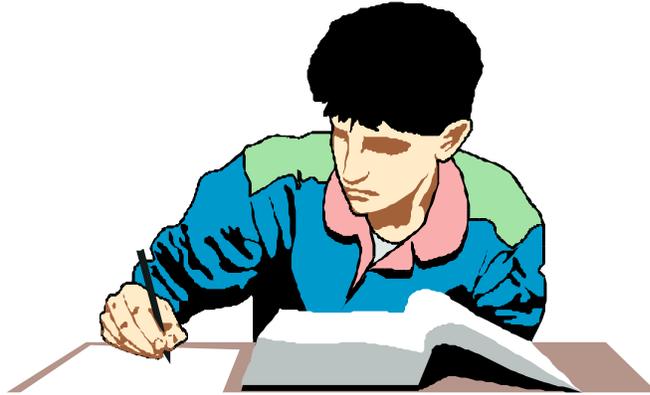
- C'est une révision des notions apprises, une façon d'évaluer les apprentissages ;
- C'est une façon d'assimiler la matière et d'acquérir, par la répétition, de la rapidité et de l'aisance ;
- C'est une occasion de responsabiliser, d'acquérir de l'autonomie;
- C'est apprendre à compléter une tâche, à gérer son temps et à travailler seul.

Et pour vous, voilà une occasion pour suivre et vous intéresser aux apprentissages que votre enfant fait à l'école.

Laissez-vous surprendre par votre petit génie !



# Les devoirs, une nécessité



(Adapté de **Devoirs sans larmes** de Lee Canter et Lee Hausner)

Les devoirs sont une chose nécessaire. Ils enseignent aux enfants le sens des responsabilités. En accomplissant cette tâche quotidienne, l'enfant apprend beaucoup de choses : travailler seul, suivre des consignes, gérer son temps, terminer une tâche, etc. De plus, les devoirs font le lien entre l'école et la maison.. En effet, les devoirs permettent aux parents de garder contact avec l'éducation de l'enfant.

**Le soutien des parents est primordial !** L'intérêt et l'engagement des parents face aux travaux scolaires de l'enfant constituent les meilleurs gages de succès pour l'enfant. Car les enfants qui font leurs devoirs régulièrement sont ceux qui réussissent le mieux.

Le rôle des parents n'est pas de se substituer aux professeurs ou de faire les devoirs à la place de l'enfant. Il se résume simplement à ceci : **FACILITER LES CHOSES.**

Avant de commencer les devoirs, assurez-vous que :

## **1. Les devoirs sont toujours faits au même et au bon endroit**

Les devoirs devraient être faits dans un endroit calme, sans distraction. Choisissez, avec l'enfant, un endroit où il pourra travailler sans être dérangé. Aménagez-le selon les besoins essentiels (éclairage, espace, matériel scolaire).

## 2. La période des devoirs est régulière

Les devoirs devraient faire partie de l'horaire des enfants. Parlez-en à l'enfant. Structurez l'horaire avec lui. Déterminez le temps dont l'enfant a besoin pour faire ses devoirs. Trouvez ensemble le meilleur moment pour faire les devoirs. N'oubliez pas de choisir un moment où vous êtes vous-même disponible (surtout pour les jeunes).

Si vous ne pouvez être présent pour la période des devoirs, vérifiez cependant si le travail s'accomplit quand même. Téléphonnez à la maison ou vérifiez au retour si tout a été fait.

Comme on l'a dit au début, les devoirs sont la tâche des enfants. Ceci veut dire que les enfants doivent faire leurs devoirs eux-mêmes.

Si vous faites les devoirs à la place de l'enfant, vous ne lui rendez pas service. Même si l'enfant semble démuni et découragé, ce n'est pas à vous d'accomplir la tâche de l'enfant. Vous ne feriez que renforcer son sentiment d'impuissance et d'ignorance. Toutefois, n'oubliez pas la politique des **4e** : encouragement, engagement, encadrement, extension. Votre enfant doit sentir qu'il peut compter sur vous. Encouragez-le tout en lui faisant comprendre que vous souhaitez le voir faire ses devoirs seul. Essayez d'éliminer chez l'enfant les pensées négatives face à lui-même : "*chu pas bon, j'comprends rien, c'est trop dur pour moi...*"

Même si c'est souvent plus facile (et surtout moins long) de résoudre les problèmes à la place de l'enfant, c'est important de le laisser travailler seul. Il développera sa confiance en lui et apprendra qu'il peut réussir.

### Comment motiver l'enfant ?

L'enfant doit sentir l'appréciation de ses parents. Les paroles blessantes et les réprimandes ne font que diminuer la motivation et la confiance en soi de l'enfant. Il est important de féliciter l'enfant pour les efforts qu'il fait et pas seulement en fonction des résultats. Si vous devez recourir au système des récompenses, soyez réaliste et conséquent. La récompense doit être proportionnée et être signifiante (avoir du sens) pour l'enfant.

Si l'enfant s'entête à ne pas faire ses devoirs ou à *chialer* continuellement, adoptez la position suivante :

**Fermeté** : dites ce que vous pensez et maintenez-le.

**Fermeture** : répétez votre point de vue. N'embarquez pas dans une longue et inutile discussion avec l'enfant. Répétez votre position et fermez-vous à toute forme de manipulation de la part de l'enfant.

Si l'enfant résiste à tout ce que vous avez essayé jusqu'à présent, il faut alors passer aux actes. Ceci ne veut pas dire que vous devez vous battre avec lui pour qu'il prenne son crayon et fasse son devoir. Informez-le plutôt des privilèges qu'il perdra ou des conséquences fâcheuses qu'entraînera son refus de bien travailler. Les menaces n'ont pas leur place ici. Cependant, il importe d'être ferme et conséquent. Ne succombez pas aux pleurs de l'enfant et ne réagissez pas à sa colère.



**Les devoirs doivent être faits, un point c'est tout !**

### **Les enseignants, vos alliés.**

Si vous éprouvez des problèmes concernant les devoirs de votre enfant, n'hésitez pas à en parler à l'enseignant.

Si votre enfant ne comprend pas ses devoirs de façon répétée, prévenez l'enseignant. Ce n'est pas à vous à tout "*réexpliquer*" à l'enfant. Dites-lui clairement ce qui ne va pas.

Si votre enfant n'a jamais de devoirs à faire ou qu'il n'apporte pas ses devoirs à la maison, prévenez l'enseignant.

Si votre enfant ne termine pas ses devoirs ou ne s'applique pas, prévenez l'enseignant. Faites comprendre à l'enfant que vous travaillez avec l'enseignant pour l'aider à réussir.

## Les problèmes les plus courants

### 1. L'enfant ne fournit pas tous les efforts qu'il devrait.

- Dites-lui ce que vous attendez de lui;
- N'acceptez jamais qu'il se débarrasse de ses devoirs;
- Encouragez-le lorsqu'il travaille comme il faut.

### 2. L'enfant refuse de faire ses devoirs.

- Maintenez une position de fermeté (*" Je veux que tu termines tous tes devoirs. "*);
- Ne cédez pas au chantage;
- Encouragez-le et récompensez-le au besoin.

### 3. L'enfant oublie d'apporter ses devoirs à la maison.

- Exigez de votre enfant qu'il apporte tous ses devoirs à la maison, même s'il vous dit qu'il les a faits à l'école;
- Vérifiez, au besoin, avec l'enseignant;
- Établissez un temps obligatoire pour les devoirs. Même si l'enfant oublie ses devoirs, il devra quand même faire du travail scolaire (réviser ses tables de multiplication ou de division, revoir les temps de conjugaison des verbes, etc.);
- Félicitez l'enfant lorsqu'il apporte toutes les choses dont il a besoin pour faire ses devoirs;
- Récompensez-le au besoin.

### 4. L'enfant met une éternité à faire ses devoirs.

- Faites comprendre à l'enfant qu'il doit compléter ses devoirs à l'intérieur de la limite que vous avez fixée. La disponibilité parentale ne doit pas dépasser cette limite;
- Assurez-vous que l'enfant n'est pas dérangé et qu'il profite d'un endroit approprié (calme, éclairé, bien équipé);
- Félicitez l'enfant lorsqu'il fait ses devoirs à l'intérieur de la période prévue.

## **5. L'enfant ne veut pas faire ses devoirs lui-même.**

- Faites comprendre à l'enfant que c'est son travail et qu'il en est responsable (et non vous);
- Attendez que l'enfant fournisse tous les efforts dont il est capable avant de l'aider;
- Montrez-lui ses forces et encouragez-le;
- Soyez ferme.

## **6. L'enfant attend toujours à la dernière minute avant de faire ses devoirs.**

- Les travaux de dernière minute ne doivent pas être tolérés. L'enfant doit apprendre à planifier de façon responsable le déroulement de ses travaux (échéances, étapes);
- Félicitez-le lorsqu'il respecte les échéances ou qu'il franchit une nouvelle étape;
- Appuyez vos paroles par des actes. Récompensez-le au besoin ou imposez des sanctions s'il ne travaille pas de manière satisfaisante.

## **7. L'enfant ne fait pas ses devoirs lorsque le parent n'est pas là.**

- Insistez sur le fait que les devoirs doivent être faits même si vous n'êtes pas là pour superviser l'enfant;
- Si vous avez une gardienne, avisez-la de vos méthodes et dites-lui ce que vous attendez de votre enfant;
- Téléphonnez à l'enfant pour vérifier si le travail est bien fait;
- Encouragez-le lorsqu'il travaille bien;
- Rendez-le responsable. Si les devoirs ne sont pas faits à votre retour, interrompez les activités de l'enfant et exigez qu'il se remette au travail;
- Avisez l'enfant des conséquences de son refus de travailler (*" Tu vas devoir terminer tes devoirs en fin de semaine. "*).

Même si le débat sur l'utilité des devoirs est de plus en plus présent, n'oubliez pas que les devoirs remplissent tout de même une fonction essentielle. Impliquez-vous tout en laissant à l'enfant la responsabilité de mener à terme cette activité d'apprentissage.

## Comment aider l'enfant à bien étudier ?



### Bien lire

Les enfants apprennent par l'exemple, faut-il le rappeler. Alors, si vous souhaitez que votre enfant développe le goût de la lecture, soyez vous-mêmes un lecteur convaincu.

Gardez des livres à la maison.

Faites la lecture à votre enfant.

Demandez à l'enfant de vous lire à haute voix des histoires qu'il aura lui-même choisies. Amenez-le à la bibliothèque et offrez-lui de monter sa propre bibliothèque personnelle.

Encouragez-le à écrire des courtes histoires ou à correspondre avec un ami.

Pour aider l'enfant à mieux lire, choisissez un livre qui plaît à l'enfant et faites-lui la lecture. Demandez ensuite à l'enfant de vous faire la lecture. Vérifiez ensuite ce qu'il a lu en lui posant des questions et en discutant de l'histoire.

### Faire une recherche

Il y a quelques étapes importantes à suivre si on veut effectuer une bonne recherche.

- Choisir un sujet approprié (pas trop vague, intéressant pour l'enfant);
- Trouver la documentation se rapportant au sujet (encyclopédies, atlas, livres de référence, Internet);
- Déterminer de quelle façon le sujet va être abordé (qu'est-ce qu'on veut savoir sur le sujet ?);
- Prendre des notes sur le sujet (fiches d'information);
- Écrire les grandes lignes du travail;
- Rédiger la version finale et relire le travail.

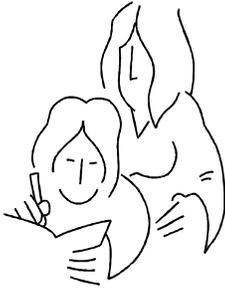
## Étudier avant un examen



Avant de commencer à étudier, il faut d'abord déterminer sur quoi va porter l'examen. (quels chapitres, de quelles notes ou de quel manuel on a besoin, etc.)

Ensuite, l'enfant doit organiser le matériel à étudier et le temps que cela va prendre.

Utiliser des techniques d'étude efficaces : prendre des notes, réviser les devoirs déjà faits et les notes de cours portant sur le sujet, souligner les points importants, revoir les examens précédents, se préparer une liste de questions qui pourraient être posées à l'examen.



## N'oubliez pas les quatre

EEEE  
EEEE

### 1. ENCOURAGEMENT

Je m'intéresse à ses activités;  
Je soutiens ses efforts et je le félicite;  
J'affiche ses travaux à la maison;  
Je prends le temps d'écouter;  
Je ne dénigre pas l'école ou les professeurs.

### 2. ENGAGEMENT

Je m'engage en m'informant de sa journée de classe quand il rentre à la maison;  
Je m'engage en me rendant à l'école à la remise des bulletins;  
Je m'engage en m'intéressant à ses travaux, sans les faire à sa place;  
Je m'engage en aidant l'enfant quand il a des difficultés.

### 3. ENCADREMENT

Je l'encadre en contrôlant ses heures de sommeil et de repas;  
Je l'encadre en l'aidant à planifier un horaire où s'équilibrent travail et loisirs;  
Je l'encadre en lui fournissant un coin tranquille pour travailler;  
Je l'encadre en l'encourageant à persévérer;  
Je l'encadre en supervisant ses travaux scolaires.

### 4. EXTENSION

Je prolonge les activités de l'école à la maison en :

- Aidant l'enfant à lire et à élargir ses connaissances en lisant les menus au restaurant, les panneaux routiers, les affiches, etc;
- Encourageant sa curiosité en discutant de différents événements : spectacles, actualités, tempêtes, etc;
- Renforçant ses talents en l'aidant à identifier ses forces et ses faiblesses dans un climat de respect.

## Comment aider l'enfant dans ses devoirs?

1. Planifier l'horaire d'étude avec l'enfant;
2. Déterminer avec l'enfant un lieu d'étude approprié;
3. Encourager l'enfant dans ce qu'il fait, le valoriser, lui donner des défis;
4. Le laisser seul pour travailler pendant une période donnée;
5. Intervenir directement selon les besoins et les circonstances;
6. S'informer du vécu scolaire de l'enfant et lui demander de verbaliser son plan de travail à la maison;
7. Regarder les cahiers et les travaux de l'enfant et émettre des commentaires positifs;
8. Mettre à la disposition de l'enfant des ressources telles que le dictionnaire, un atlas, une grammaire, des revues et des journaux;
9. Créer dans la maison un climat propice aux études;
10. Offrir son aide pour écouter une lecture, demander une leçon, critiquer une production écrite, donner des pistes pour démarrer une activité;
11. Guider l'enfant dans une réalisation de son projet personnel;
12. Être disponible pour vivre avec l'enfant des activités éducatives : partie d'échecs, discussion sur un thème d'actualité, préparation d'une recette, réalisation de mots croisés, lecture du journal quotidien, écoute d'une émission de télévision à une station anglaise, etc.



Nous avons tous des modes privilégiés d'apprentissage. Nos stratégies reposent sur nos systèmes de perception que l'on acquiert par l'intermédiaire de nos cinq sens. Autrement dit, certaines personnes seront plus réceptives à une information verbale (les auditifs), d'autres à un dessin ou une image (les visuels). D'autres encore auront besoin de se mettre en action pour comprendre comment faire (les tactiles).

Par la suite notre cerveau organise cette information soit de façon séquentielle (par étapes détaillées) ou simultanée (considérant tout le contexte, sans s'attarder aux détails).

À quoi votre enfant répond-il le mieux comme stimuli ? À une image ? À une parole ? S'attarde-t-il au comment d'une tâche à accomplir ou plutôt au pourquoi ? Plus l'enfant se verra proposer des modes différents d'apprentissage, plus il sera en mesure de trouver celui qui lui convient le mieux et plus il pourra en développer d'autres.

Je vois le problème, j'écoute les consignes et je touche à la solution !

### **Devant une tâche à accomplir, invitez l'enfant à ...**

- Tenter de saisir le sens, le pourquoi de la tâche à accomplir;
- Tenter de cerner les détails, le comment de la tâche;
- Se faire des images mentales;
- Mettre des mots sur ces images.

### **Lors d'exercice de lecture...**

- Souligner les mots-clés ; faire un film des événements dans sa tête ; dessiner;
- Lire à voix haute ; s'enregistrer; faire la lecture à autrui; expliquer ce qui est lu;
- Mimer les actions; s'imaginer dans la peau des personnages.

*Les moyens n'ont de limite que votre imagination !*

## **En écriture :**

- Coller des papiers identifiant les objets de la maison;
- Faire des jeux de mots;
- Inventer des phrases regroupant des mots dont un son s'écrit de la même façon (le mANteau de ma tANte jeANne est bIANc).

Que ce soit en lecture, en écriture, en dessin, etc... **ne présumez pas ce que l'enfant veut dire**. Réagissez à ce qui est exprimé et demandez-lui de vous expliquer.

## La résolution de problème, pas que des maths !

Voilà l'occasion idéale pour faire comprendre à l'enfant une démarche. On peut décortiquer avec lui les étapes à franchir pour s'approcher d'une solution. D'abord...



1. Qu'est-ce que je cherche?
2. Qu'est-ce que je sais (les données du problèmes)?
3. Comment vais-je faire ( habiletés nécessaires et utilisation)?
4. Je me mets au travail.
5. Ma réponse est-elle plausible ?
6. Je vérifie.

N'oubliez pas surtout, valorisez l'effort que met l'enfant à faire une tâche plutôt que le résultat. C'est en prenant conscience de sa démarche qu'il pourra plus facilement transférer ses habiletés dans de nouvelles tâches.

***Apprendre, ça ne se passe pas que dans les livres !***

Votre ressource première, le quotidien.

Nos activités de tous les jours sont autant d'occasions pour l'enfant d'utiliser une notion apprise à l'école. Invitez-le à faire une recette avec vous, à mesurer pour confectionner un objet, offrez-lui l'occasion de vous montrer ses talents !

## Être à la place de son enfant

Comme on l'a dit précédemment, la façon dont vous réagissez devant les difficultés scolaires de votre enfant dépend souvent de ce que vous avez vous-même vécu à l'école. Cette perception vous influencera dans votre jugement et dans vos actions envers votre enfant.

Un parent qui a vécu des échecs scolaires aura peut-être plus tendance à pousser son enfant pour qu'il réussisse à l'école. On veut en fait protéger l'enfant pour qu'il ne vive pas la même chose que nous. À l'opposé, celui qui a toujours bien réussi à l'école aura plus de difficultés à se mettre à la place de son enfant en difficulté. Il ressentira de l'incompréhension devant cette situation d'échec.

Notre système de valeurs met l'accent et encourage constamment les meilleures performances. Les enfants apprennent très tôt que la "bonne note" passe avant tout. Ils deviennent obsédés par la réussite. Il devient plus important de gagner que de s'amuser.

Comme parent, vous devez éliminer la peur de l'échec chez votre enfant. De plus en plus d'enfants s'évaluent à leurs résultats scolaires plutôt qu'à leur valeur personnelle. Souvenez-vous de ce que vous ressentiez enfant alors que vos parents vous comparaient aux autres enfants? Ou lorsqu'ils exigeaient de vous des tâches bien au-dessus de vos capacités? Vous vous sentiez incompetent et surtout profondément incompris. Alors, ne faites pas la même chose.



- ➡ Essayez de mieux comprendre ce que votre enfant vit à l'école.
- ➡ Acceptez son rythme, ses capacités, ses limites et ses difficultés.
- ➡ Montrez-lui ses forces et insistez sur sa propre valeur.
- ➡ Ayez surtout des attitudes positives à son égard.

## Les troubles d'apprentissage

Certains enfants peuvent souffrir de “véritables” problèmes d'apprentissage. Pour les parents qui découvrent que leur enfant réussit mal à l'école et qu'il n'est pas capable d'apprendre au même rythme que les autres, c'est souvent le drame.

Toutefois, tous les enfants ont un style d'apprentissage qui leur est propre. Avant de diagnostiquer vous-mêmes des problèmes d'apprentissage qui n'en sont peut-être pas, il est important de consulter des experts en la matière. Il existe au Québec une association pour répondre aux questions des parents qui soupçonnent leur enfant d'avoir des problèmes d'apprentissage : **l'Association québécoise pour les troubles d'apprentissage**. Le texte qui suit a été publié par l'Association québécoise pour les troubles d'apprentissage.

### ***Troubles d'apprentissage : démarches à faire pour obtenir de l'aide.***

#### **À l'école**

Pour découvrir à l'école publique le meilleur programme disponible pour l'enfant en difficulté d'apprentissage, ou pour celui chez qui l'on soupçonne de telles difficultés, on devrait :

- a. Consulter le professeur de l'enfant et le directeur d'école, afin de découvrir quels genres de tests et de solutions sont disponibles.
- b. Si nécessaire, on peut contacter, à la commission scolaire, la personne responsable des enfants en difficulté d'apprentissage. Il s'agira sans doute du directeur de l'orthopédagogie ou du directeur des services à l'enfance inadaptée.
- c. Au cas où cette étape s'avérerait insuffisante, on peut ensuite contacter directement le directeur général d'une commission scolaire.
- d. Si la commission scolaire n'offre pas le service demandé, ou si des services plus spécialisés sont requis, la commission scolaire pourra référer l'enfant à un centre, une clinique ou un autre service spécialisé.
- e. Les directeurs d'écoles et les responsables de services aux étudiants connaissent souvent des tuteurs locaux ou des travailleurs sociaux et peuvent grandement aider à trouver des services additionnels dans le voisinage, entre autres, les programmes de l'association pour les enfants ayant des troubles d'apprentissage.

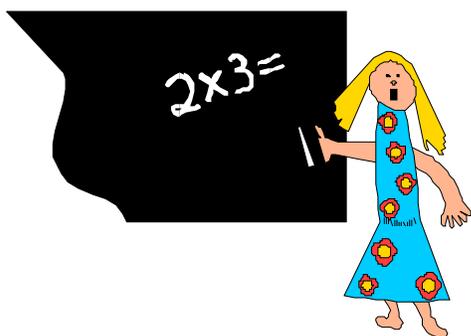
## Chez le médecin

Peu de médecins s'intéressent particulièrement aux troubles d'apprentissage, bien qu'un travail considérable soit réalisé dans des domaines connexes (recherche sur l'hyperactivité, recherche sur les dysfonctions cérébrales mineures, etc.). On devrait toutefois demander aux pédiatres et aux omnipraticiens de devenir nos alliés dans la recherche de solutions aux problèmes d'apprentissage. Grâce à un examen complet de l'enfant qu'ils référeront aux spécialistes compétents, ils sont en mesure d'accélérer un diagnostic précis, d'assurer un traitement adéquat et d'aider des parents inquiets.

## Aide spécialisée : où la trouver?

Mais l'enfant en difficulté pourra requérir plus de ressources qu'il en existe au niveau des services scolaires et médicaux.

- Une évaluation plus complète de son potentiel et de ses déficiences;
- Une aide académique supplémentaire offerte par un tuteur ou un centre d'apprentissage;
- Un programme d'entraînement visuel, auditif ou moteur;
- Des activités extra-scolaires ou estivales : camps, programmes récréatifs.
- Une assistance pour apprendre à vivre et s'adapter : services psychiatriques, etc.
- Une aide pré-scolaire et, plus tard, des suggestions en ce qui concerne l'organisation de sa vie et de son travail.



*“ L'enfant qui se débat avec des difficultés d'apprentissage est un enfant normal. Il est possible qu'il échoue plus souvent, que ses colères soient plus terribles et plus fréquentes, que son univers s'écroule plus souvent. Mais il peut réussir et réussira si on lui témoigne de l'attention, de la compréhension et, ce qui importe plus que tout, de l'amour. ”*

*(Helen Ginandes Weiss, Martin S. Weiss. La maison, une école privilégiée.)*

L'Association québécoise pour les troubles d'apprentissage offre un large éventail de services additionnels à l'intention des parents et des professionnels.

## Le décrochage scolaire



*Vous ne voulez pas que votre petit mongol décroche ? Je vous donne la recette : fermez la télé. Ouvrez un livre. Secouez-le fort quand il s'agite. Envoyez-le se coucher de bonne heure. Et, de temps en temps, en allant le border, juste avant qu'il s'endorme, vous lui dites : " T'est un petit con mais je t'aime..." Ça devrait suffire pour qu'il s'accroche.*

(Pierre Foglia. **La Presse**)

Tous les parents souhaitent voir leurs enfants réussir leurs études. Le diplôme d'étude secondaires s'avère le moyen privilégié d'obtenir un emploi ou de viser une spécialisation dans un domaine particulier. Le marché de l'emploi actuel accorde de moins en moins de place à ceux qui n'ont pas de diplôme. De plus, les progrès technologiques obligent les travailleurs à se spécialiser davantage. Cette perspective met en lumière l'importance des études. Les jeunes qui décrochent se ferment des portes et abandonnent leurs rêves. Mais pourquoi les jeunes décrochent-ils en si grand nombre?

### **Des causes multiples**

Les causes du décrochage sont nombreuses et pas toujours faciles à expliquer. Des recherches récentes ont établi des rapprochements entre la situation familiale et l'abandon scolaire. En effet, les probabilités de décrochage sont plus élevées chez les enfants issus de famille monoparentale. Elles sont également élevées chez ceux dont les parents possèdent une faible scolarité ou un faible revenu. Dans des familles où le décrochage sévit déjà (c'est-à-dire où une sœur ou un frère aîné a déjà abandonné l'école), les risques de voir les autres enfants décrocher sont élevés. Cependant, il ne faudrait pas sauter trop vite aux conclusions. Le décrochage ne dépend pas uniquement de la pauvreté ou de la *monoparentalité*. Les décrocheurs proviennent de toutes les couches de la société.

Sans minimiser l'importance des facteurs familiaux énumérés plus haut, il existe toutefois d'autres raisons qui poussent les jeunes à décrocher. Les expériences difficiles que les jeunes vivent à l'école peuvent mener au décrochage. Ainsi, les échecs scolaires répétés et les difficultés d'apprentissage sont des causes fréquentes de décrochage. Le manque d'intérêt et de motivation, le rejet ou l'exclusion et l'incapacité d'établir

des relations harmonieuses sont également des facteurs qui peuvent pousser le jeune à décrocher.

Les enfants qui accumulent des retard académiques ou qui ont doublé une année au primaire perdent de l'intérêt pour l'école. Placés dans cette situation, les enfants se découragent. Leurs résultats scolaires très faibles expliquent leur manque flagrant de motivation.

### **Les différents types de décrocheurs**

Les décrocheurs "*potentiels*" se divisent en deux catégories : les **persévérants** et les **indifférents**. Les premiers ne présentent pas de troubles de comportement pas plus qu'ils ne souffrent de difficultés d'apprentissage sérieuses. Leurs difficultés scolaires sont toutefois bien réelles. Elles engendrent de l'indifférence et contribuent à la démotivation de l'élève. Les **indifférents**, quant à eux, n'éprouvent pas de problème d'apprentissage. Tout au plus manifestent-ils de l'insouciance, attitude inhérente à l'adolescence. Alors que leur corps assiste aux cours, leur esprit vagabonde. Les **indifférents** présentent souvent des attitudes négatives ou défaitistes. Ils affichent un taux d'absentéisme très élevé. Leur règle d'or s'articule autour du "**bof !**" ou encore du "**je m'en fous !**". Cette catégorie est cependant moins nombreuse que celle des **persévérants**.

Interrogés sur les raisons de leur abandon scolaire, les deux types de décrocheurs dont nous venons de parler énumèrent quatre causes qui expliquent leur geste (passé ou futur) :

1. le personnel enseignant
2. leurs difficultés d'apprentissage
3. leur absence d'investissement
4. leur indiscipline

Quand on les interroge sur ce qui les a amenés à décrocher, les jeunes accusent l'école. Ils estiment que les enseignants expliquent mal, qu'ils vont trop vite et qu'ils refusent de fournir des explications supplémentaires à ceux qui en auraient besoin. Ils dénoncent également l'abus d'autorité dont feraient preuve certains enseignants : menaces de représailles, devoirs supplémentaires, retrait de la classe, etc.

Heureusement, l'opinion la plus répandue concernant les professeurs est toute autre. La plupart des élèves reconnaissent la grande disponibilité des professeurs et leur attribuent une bonne part de leur réussite.

### **Les difficultés d'apprentissage**

Les difficultés d'apprentissage constituent un facteur important de décrochage scolaire. Elles se traduisent par un manque de concentration, des problèmes de mémorisation, des difficultés de lecture et d'écriture. Les difficultés d'apprentissage ralentissent tout le processus du travail intellectuel.

Les jeunes en difficultés d'apprentissage doivent généralement investir plus de temps pour combler le retard qu'ils éprouvent. Cependant, les jeunes en situation de décrochage se prévalent rarement des occasions qu'on leur offre de se rattraper. Ils s'absentent souvent des cours qu'ils n'aiment pas et s'abstiennent de faire des efforts.

Par leurs attitudes rebelles et fanfaronnes, les jeunes décrocheurs perturbent le déroulement des cours. Ils distraient les autres élèves, critiquent les interventions des professeurs et émettent des commentaires pendant les périodes d'explications. Certains rêvassent alors que d'autres s'endorment carrément sur leur pupitre.

Même en pleine crise, l'adolescent ne décide pas de décrocher du jour au lendemain. C'est souvent l'aboutissement d'un long et pénible cheminement. Cette pensée l'aura souvent habité depuis son plus jeune âge. C'est toutefois à l'adolescence que cette réflexion prendra tout son sens. En effet, l'adolescence entraîne un grand besoin de liberté, d'indépendance, de changement. Ce changement prend souvent la forme du décrochage.

Malheureusement, les parents sont souvent les derniers à soupçonner cette situation. Il existe cependant des signes avant-coureurs de décrochage. On observe souvent chez les sujets à risques des manifestations d'isolement, de non-participation à la vie scolaire, de récrimination contre les enseignants et d'absentéisme.

Si vous estimez que votre enfant est sur le sentier du décrochage, réagissez. Voici quelques petites actions que vous pouvez poser pour contrer le décrochage :

- Parlez franchement avec votre enfant. Essayez de savoir pourquoi il veut quitter l'école. Vérifiez si son problème ne découle pas d'une difficulté scolaire, d'un conflit avec un professeur ou un ami ou d'un problème d'argent. Ne le jugez pas. Encouragez-le et essayez de trouver une solution avec lui.
- Rappelez-lui ses rêves d'autrefois. Parlez-lui de ses ambitions passées. Encouragez-le à les atteindre. Énumérez-lui ses compétences. Faites-lui part de ses plus grandes qualités. Complimentez-le sur ses progrès ou ses réalisations.
- Impliquez-vous. Participez à la vie de l'école. Si votre enfant se rend compte que vous manifestez de l'intérêt pour son environnement scolaire, il sera encouragé à continuer.
- Renseignez-le sur les réalités et les exigences du marché du travail. Faites-lui saisir le lien entre l'instruction et les possibilités d'obtenir un emploi.

Une intervention précoce s'avère souvent le meilleur moyen de prévenir le décrochage. Ainsi, dès le primaire, vous pouvez exercer une influence positive sur le cheminement scolaire de votre enfant.

- ❖ Intéressez votre enfant à l'école. Parlez avec lui de ce qu'il fait en classe, des sujets qu'il préfère, des difficultés qu'il rencontre.
- ❖ Respectez les décisions de l'école. Ne critiquez pas tel ou tel professeur en présence de votre enfant.
- ❖ Soyez disponible lors des activités à l'école. C'est une excellente façon de démontrer à votre enfant que son instruction vous tient réellement à cœur.

## La communication parent-enfant ...



### Les mots pour le dire

Si vous preniez le temps d'observer votre enfant... comment agit-il avec les autres? Comment communique-t-il ses envies, son impatience, sa satisfaction ... ?

#### **Communiquer, c'est d'abord savoir écouter et observer ...**

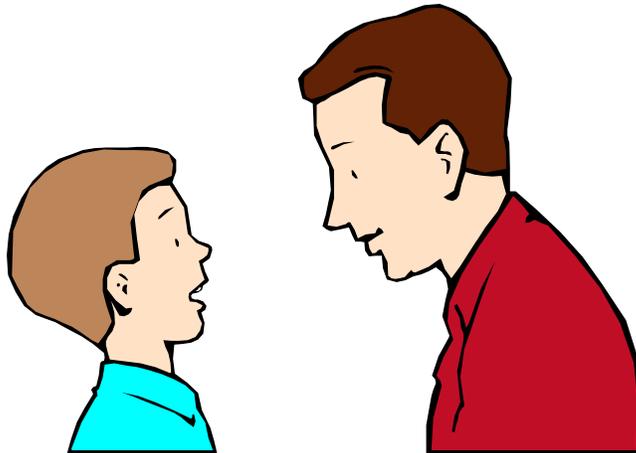
Apprenez à décoder ce que votre enfant vous exprime... Notre réaction à ce qu'exprime notre enfant (en mots ou en gestes) conditionne en grande partie le degré d'aisance et de confiance nécessaire à chacun pour établir une bonne communication. En apprenant à accueillir l'enfant dans ce qu'il vit, on évite les mots et les façons de dire qui constituent des obstacles à la communication ...

#### **Associez les conséquences possibles aux obstacles suivants**

<b>Obstacles</b>	<b>Conséquences</b>
Minimiser une situation grave aux yeux de l'enfant.	L'enfant développe une image négative de lui-même.
Blâmer et critiquer souvent.	L'enfant perd confiance en lui, il est dépendant.
Conseiller, souvent dire ce qu'il devrait faire.	Il ne se sent pas pris au sérieux ; il se retire.

## Écouter mon enfant c'est ...

- Accepter le sentiment exprimé par l'enfant sans le modifier.
- Reformuler son message en l'invitant à aller plus loin dans l'expression et la précision de ce qu'il veut exprimer (Exemple : Si je comprends bien, tu veux me dire que ...).
- Exprimer soi-même ce que l'on vit en parlant en « JE », ce qui évite les formules accusatrices qui mènent à la rupture de la communication (Exemple : Plutôt que de dire : « Tu m'écoutes pas ! Combien de fois il faut te dire d'ôter tes bottes sur le tapis ! » . On pourrait dire : « Je suis fatiguée d'avoir à laver le plancher souvent. J'aimerais mieux prendre ce temps à faire des activités avec toi par exemple... »)



Communiquer avec mon enfant, c'est aussi dire des messages de façon explicite, claire et respectueuse. C'est offrir un modèle à mon enfant.

## Pour une meilleure communication

La communication est essentielle dans une bonne relation parents-enfants. Cependant, le chemin de la communication entre parents et enfants est souvent parsemé d'embûches de toutes sortes. Toutefois, il est possible de surmonter ces obstacles avec un peu de bonne volonté et quelques petits trucs.



Le préalable à toute communication est d'abord d'accepter l'enfant tel qu'il est. Les jugements répétés à son endroit ne font qu'attiser la confrontation. Ainsi, si les discussions avec votre enfant finissent toujours en chicanes et en reproches ou si ce dernier se révolte et vous pousse à bout de nerfs, il est peut-être temps d'examiner la situation et voir ce qui peut être fait. Il existe des méthodes pour faciliter la communication. Elles ne sont peut-être pas parfaites mais l'enfant mérite bien qu'on les essaie. Avec un peu de bonne volonté et beaucoup de patience...

### L'écoute active

L'écoute active est une méthode qui incite le parent à décoder le message que lui envoie son enfant. Ainsi, on se fait en quelque sorte le miroir des actions et des intentions de l'enfant. Cette méthode aide aussi l'enfant à trouver lui-même une solution à ses problèmes, à affronter ses peurs et à se confier sans angoisse. Elle lui offre également l'occasion d'exprimer sa pensée sans intervention du parent. Il arrive trop souvent que l'adulte interrompe ou ne laisse pas l'enfant terminer sa phrase lorsque ce dernier essaie de demander quelque chose.

- *“ Maman, j'aimerais... ”*
- *“ Non, il n'est pas question que tu sortes ce soir. ”*

Cette façon de faire est très frustrante pour l'enfant. Il est important que l'enfant puisse formuler sa demande au complet. Il doit également pouvoir exprimer ce qu'il ressent. Même si la réponse qu'il obtient n'est pas nécessairement celle qu'il souhaite, il aura au moins le sentiment d'avoir été écouté.

L'écoute active repose sur la *“ reformulation ”* du message reçu. Cette technique permet de vérifier si on comprend bien ce qui vient d'être dit. Elle offre également à l'enfant la chance d'exprimer complètement ce qu'il ressent sur le sujet. Si un enfant exprime un sentiment négatif

envers l'école ("*Chu tanné d'école !*"), le parent pourrait reprendre dans la même ligne ("*C'est vrai que l'année scolaire n'a pas été facile.* ") et, ainsi, encourager l'enfant à livrer le fond de sa pensée : "*Oui, j'ai eu d'la misère en français pis j'aimais pas le prof. Une chance que l'été s'en vient...* " Cette technique permet à l'enfant de se sentir compris. En verbalisant ce qu'il vit, l'enfant apaise les tensions qui l'habitent même si, dans les faits, rien n'est réglé pour autant.

Une autre méthode utilisée en écoute active consiste à accepter les sentiments de l'enfant sans les minimiser ou les exagérer.

Si l'enfant confie à son père qu'il s'est disputé avec son ami, ce n'est pas pour ensuite se faire dire que ce n'est pas grave ou qu'il a plusieurs autres amis. L'enfant a besoin d'exprimer ce qu'il ressent.

Enfant : "*Je me suis chicané avec mon ami.* "

Parent : "*C'est difficile pour toi de vivre ça et ça te fait quelque chose ?* "

Enfant : "*Oui, j'aime bien être avec lui.* "

Parent : "*Tu ne voudrais pas le perdre ,hein ?* "

Enfant : "*Non, c'est ben sûr. Je pense que je vais l'appeler pour m'excuser.* "

En affrontant la situation sans la minimiser ou sans l'exagérer, l'enfant peut exprimer ce qu'il vit et trouver sa propre solution. De plus, il se sent à l'aise de confier ses préoccupations sans se sentir jugé. Cette méthode permet de définir clairement le problème.

Il faut éviter de blâmer, conseiller ou manipuler l'enfant lors de la discussion.

"*C'est un bon ami pour toi.* " (jugement)

"*Tu devrais l'appeler.* " (conseil)

"*Moi, à ta place, je ferais attention à mes amis.* "

## **Respecter et accepter l'enfant**

L'enfant a droit au respect. Même si quelques fois il peut exprimer des opinions choquantes ou pas très nuancées, il doit être respecté. Souvent, les enfants énoncent leurs opinions avec vigueur et sans beaucoup de discernement. Il est alors tentant, comme parent, d'intervenir afin de remettre les pendules à l'heure. Cette façon de faire ne fera que prouver votre supériorité. L'enfant se sentira alors naïf, incompetent et très peu digne d'intérêt.

L'enfant n'est pas obligé de penser comme ses parents. On doit lui permettre d'exprimer son point de vue. Si l'enfant se sent respecté, il exprimera plus facilement ses opinions. Il ne craindra pas d'aborder des sujets qui auraient pu être tabous autrefois. Même s'il arrive parfois que l'enfant choisisse mal son moment pour aborder certains sujets de discussion, il ne faudrait toutefois pas qu'il soit rabroué. Si le parent est occupé à autre chose (préparation des repas, ménage, etc.), il peut cependant aviser l'enfant qu'il n'est pas disponible pour le moment mais qu'il se fera un plaisir d'écouter l'enfant aussitôt sa tâche terminée. Quand elle est bien expliquée, cette situation est facilement comprise et acceptée par l'enfant. En effet, il sait qu'il pourra obtenir toute l'attention désirée quand son parent sera libre.

### **Le message « je »**

Pour alimenter un échange véritable entre parents et enfants, le parent doit être en mesure d'exprimer ses propres sentiments. À cet égard, le message “**je**” peut être très utile. En effet, le message “**je**” incite l'enfant à écouter l'adulte sans se sentir jugé ou accusé.

Parent : “ *Je crois que je ne pourrai pas me concentrer sur mon travail. Il y a beaucoup trop de bruit.* ”

Si on utilise le “**tu**”, on ajoute une intention accusatrice dans la phrase. C'est un reproche qui est ainsi véhiculé et adressé à l'enfant.

Parent : “ *Tu fais beaucoup trop de bruit. Je ne peux pas me concentrer sur mon travail.* ”

En agissant de la sorte, le parent accuse l'enfant. Ce dernier sera porté à répliquer pour se défendre. C'est là que commence l'escalade des cris et des reproches. L'enfant en sort souvent honteux et frustré. Il se sent coupable de ne pas respecter les besoins des autres sans l'avoir réellement voulu. Il éprouve également de la colère.

Le message “**je**” fait comprendre aux enfants que le parent éprouve des sentiments, des besoins et possède ses propres limites. Ce message permet à l'enfant de se sentir considéré égal à ses parents. En effet, le message “**je**” sous-entend que le parent a besoin de l'aide de l'enfant pour comprendre et régler la situation. Cela prédispose l'enfant à modifier son comportement. Et comme le message “**je**” est dépourvu d'intentions négatives, il permet une meilleure ouverture à la communication.

## **La communication : gage de réussite**

En apprenant à communiquer efficacement avec l'enfant, les parents peuvent prévenir certaines situations difficiles. Les résultats tarderont peut-être à se faire sentir mais l'enfant s'habitue vite à ce genre de communication. En adoptant de bonnes méthodes de communication avec l'enfant, on s'assure de bonnes relations avec lui. On lui accorde également la chance de s'épanouir sainement et de sentir compris.

Pour gagner la collaboration de l'enfant, il importe de créer un climat de confiance. S'il existe un rapport de confiance, l'enfant sera plus prêt à vous écouter et à vous obéir.

Voici quelques comportements propices à créer un climat de confiance chez l'enfant :

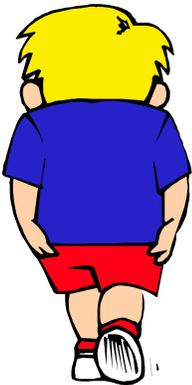
- Se montrer disponible**
- Encourager l'enfant**
- Se mettre à son niveau**
- Parler son langage**
- Entrer dans son monde**
- Apprendre à s'amuser avec lui**

Jean Monbourquette. **L'ABC de la communication familiale**

## Les obstacles à la communication

La bonne communication entre les parents et les enfants est primordiale. En effet, tous les parents espèrent établir un dialogue ouvert et constructif avec leur enfant. Basé sur le respect, le dialogue entre parents et enfants contribue au développement de relations familiales harmonieuses. Cependant, plusieurs obstacles se dressent quand vient le temps de communiquer. Ces difficultés sont souvent liées à la manière de dialoguer. Certaines réactions verbales inadéquates ou certaines attitudes engendrent un tel blocage. Il est important de reconnaître et de corriger ces comportements nuisibles.

### Prendre l'enfant au sérieux



Ainsi, si l'adulte minimise une situation que l'enfant considère catastrophique, ce dernier sera porté à croire qu'on se désintéresse de ce qu'il ressent. Un enfant qui vit une peine d'amour a besoin de réconfort. Il n'a pas le goût d'entendre :

*“ Ben, voyons, tu vas t'en trouver une autre! ”*

ou encore

*“ Ce n'était qu'une amourette. Ca va passer, tu peux me croire. ”*

Une telle réaction prouvera que l'enfant n'est pas pris au sérieux alors que sa souffrance est véritable. Cette attitude fera en sorte que l'enfant évitera par la suite de se confier.

Ridiculiser un événement difficile à supporter pour l'enfant blessera ce dernier dans son amour-propre. Rire des règles menstruelles, du physique de l'enfant, de son ignorance des choses de la vie sont autant de façons d'humilier l'enfant. Toutes ces remarques en apparence innocentes laissent cependant des marques. L'enfant développera des complexes ou une timidité excessive. Il finira par se replier sur lui-même. Il n'osera plus parler des choses de la vie, de peur de se faire rabrouer ou même ridiculiser.

Si l'enfant est constamment blâmé ou si ses moindres faits et gestes semblent continuellement critiqués, il se fera une image négative de sa personne. Si, à tout instant, l'adulte critique l'enfant sur ses choix

musicaux, son apparence vestimentaire ou sur ses relations, celui-ci évitera par la suite toute communication susceptible de lui occasionner des reproches. De plus, l'enfant en viendra à développer une image négative de lui-même : *“ Je suis un incompetent, un pas bon, un imbécile, j'n'ai pas de goût... ”*

L'enfant se sentira également blessé si on l'accuse de choses qu'il n'a pas faites ou de paroles qu'il n'a pas dites. S'il se sent traité injustement, l'enfant coupera toute communication.

## ÉVITER DE...

 **Menacer** l'enfant de manière irrationnelle traduit également de l'hostilité à l'égard de l'enfant. Cette situation éclate très souvent lorsque le parent vit des tensions, du stress ou de la fatigue. Si l'enfant se sent menacé par cette attitude, il se refermera sur lui-même. Craignant d'imposer sa présence ou d'essuyer un refus pour ses demandes, il évitera la confrontation. Dans bien des cas, l'enfant développera une peur tout à fait déraisonnable à l'égard du parent menaçant.

 **Conseiller constamment** l'enfant ou lui dire toujours ce qu'il devrait faire suppose qu'on le considère incapable de résoudre ses propres problèmes. Cette attitude incite l'enfant à se fier sur les autres et à dépendre d'eux. Sa confiance en lui-même s'en trouve par le fait même atteinte. L'enfant ne se fie plus à son jugement ou à ses opinions personnelles. Cette attitude irritera profondément l'enfant lorsque, parvenu à l'adolescence, il tiendra à manifester son indépendance. Les conseils donnés ne répondent pas toujours aux besoins de l'enfant. Ce dernier évitera les discussions s'il considère qu'on ne l'implique pas dans la prise de décisions qui le concernent. De plus, il vivra ces situations comme des échecs.

Le dialogue moralisateur dénote un manque de tolérance et d'ouverture d'esprit et culpabilise l'enfant. La morale privilégiée par les parents à la maison dicte bien souvent les devoirs et les obligations que l'enfant devrait avoir à leur égard. Les paroles moralisatrices inhibent l'enfant, c'est-à-dire qu'elles poussent celui-ci à se retrancher à l'intérieur de lui-même. Elles contribuent également à culpabiliser l'enfant. Celui-ci se sentira angoissé si le dialogue auquel on l'invite est pour lui source de frustration.

 **Donner** fréquemment **des ordres** à l'enfant est une attitude qui freine également la communication entre le parent et l'enfant. Elle place le parent en situation d'autorité et ne laisse guère de chance à l'enfant d'exprimer son point de vue. Confronté à une telle attitude, l'enfant a deux options : ou bien il acquiesce à la demande du parent, ou bien il se révolte et refuse d'obéir. Dans le dernier cas, l'enfant provoquera l'adulte autoritaire par son habillement, ses résultats scolaires, ses fréquentations, etc. Les réprimandes, les punitions auront peu ou pas d'effets sur lui. La plupart de ces enfants envisagent même à un moment ou à un autre de faire une fugue pour fuir leur milieu familial.

 **Juger** l'action en fonction du regard ou de l'opinion des autres pousse l'enfant à se sentir indigne de ses parents. La fierté d'avoir un enfant " parfait " pousse souvent les parents à avoir des exigences démesurées envers l'enfant. Celui-ci se sentira poussé à continuellement " jouer le jeu " pour ne pas déplaire à ses parents. Il vivra dans le mensonge. Il ne pourra pas être celui qu'il voudrait vraiment être. La communication entre les parents et l'enfant est pratiquement inexistante dans ce cas.

Une autre forme de communication inadéquate consiste à **dévier la conversation** et, ainsi, laisser sentir à l'enfant qu'on ne s'intéresse pas véritablement à ce qu'il vit. L'enfant qui ne peut exprimer ses sentiments et ses opinions se sentira inévitablement rejeté. En détournant la conversation, on lui prouve qu'il n'est pas digne d'être écouté. L'enfant confiera alors ses secrets et ses problèmes à quelqu'un d'autre.

 **Questionner** son enfant sur toutes ses allées et venues peut être perçu comme un manque de confiance à l'égard de l'enfant. Douter ou soupçonner continuellement l'enfant contribue à le rendre "*insécuré*". L'enfant se sentira harcelé par cet interrogatoire. Il se réfugiera alors dans un mutisme complet ou manifestera une agressivité excessive. Il s'isolera le plus possible pour éviter d'être questionné.

Les réactions verbales inadaptées aux situations nuisent à la bonne communication entre parents et enfants. Le dialogue véritable s'appuie sur le respect de l'autre. En acceptant l'enfant tel qu'il est, on lui accorde une chance de se développer et de s'épanouir au sein d'un milieu ouvert et harmonieux.

## Les mots qui blessent

S'il est vrai que les mots ne tuent pas, ils ont tout de même le pouvoir de blesser. Qui n'a pas subi, enfant, les railleries, insultes ou commentaires disgracieux de la part de camarades de classe? Ces mots sont de véritables poignards qui nous transpercent au plus profond de nous-mêmes. Souvent, leurs effets dévastateurs se feront sentir durant toute la vie. Les gestes et les comportements désagréables affectent également l'estime de soi. Combien d'adultes doivent d'ailleurs suivre éventuellement une thérapie pour se débarrasser de ces blessures infligées durant l'enfance ? Bien qu'acceptée par la société, la violence verbale n'en est pas moins destructrice et répréhensible.

### L'agressivité verbale



L'agressivité verbale des parents et des enfants peut causer des dégâts irrémédiables à ceux qui la subissent. Trop souvent, ces paroles sont mises sur le compte de la fatigue, du stress ou de la colère. Plusieurs parents emploient des menaces pour contrôler leur enfant. Cette façon de faire peut occasionner des traumatismes importants à l'enfant.

L'agressivité verbale peut prendre plusieurs formes. Très souvent, les enfants ne comprennent pas ces comportements agressifs émanant de leurs parents.

Il y a tout d'abord les "gaffes". Ce sont des commentaires qui nous échappent mais qui peuvent offenser l'enfant. On se rend souvent compte qu'on vient de commettre une gaffe alors qu'il est trop tard pour la réparer.

Exemple : Vous racontez à une amie que vous vous êtes endormie pendant le spectacle de votre enfant.

Votre enfant sera blessé par le peu d'intérêt que vous manifestez face à ce qu'il fait.

Le manque de diplomatie est une autre forme d'agressivité verbale. Il heurte les sentiments de l'enfant. Par souci d'honnêteté, les parents

veulent éviter à l'enfant d'être ridiculisé par ses paroles, ses gestes ou ses comportements. Tout est dans la manière de dire les choses à l'enfant. Ainsi, si vous dites à votre enfant qu'il ressemble à un clown ou qu'il s'habille comme " la chienne à Jacques " et que tout le monde va rire de lui, il se sentira offensé (et avec raison) par vos propos. Vous auriez pu éviter cette situation en lui rappelant tout simplement que certaines couleurs s'harmonisent mieux avec d'autres. Il aurait également été plus simple de lui faire remarquer que certains vêtements le mettent moins en valeur que d'autres. L'explication doit être simple et vraie.

Les compliments équivoques sont aussi à proscrire. Ils proposent un double message. L'enfant reçoit tout d'abord des mots gentils suivis d'une véritable gifle verbale qui vient tout détruire votre intention de départ.

Exemple :

Vous dites à votre enfant : *" C'est très joli ce que tu portes aujourd'hui. Mais, franchement, avec la coupe de cheveux que tu as..."* C'est certain que l'enfant ne retiendra que la deuxième partie du message. Il aura très bien compris que vous détestez sa coupe de cheveux.

Les plaisanteries de mauvais goût sur le physique de l'enfant ou sur ses goûts personnels portent également une atteinte directe à son estime de soi. *" Tu as un gros nez comme celui de ton père. "* ou *" Je ne sais pas comment tu fais pour aimer de la musique aussi naïveuse. "* sont le genre de phrases qui auront sur l'enfant l'effet d'une injure. En dénigrant l'enfant, c'est comme si vous lui reprochiez de ne pouvoir faire preuve de jugement.

La violence verbale ne sert à rien pour réprimander le comportement dérangeant de l'enfant. L'insulte procure de l'anxiété, de la culpabilité et même de l'agressivité à l'enfant qui la reçoit. L'adulte représente le modèle social de l'enfant. L'enfant qui a vécu l'humiliation aura tendance à développer le même comportement agressif envers ses pairs plus tard.

### **Une violence qui n'a pas de sexe**

La société actuelle tolère de plus en plus la violence verbale. Malgré ce que plusieurs peuvent en penser, l'agressivité verbale est autant utilisée par les garçons que par les filles. Les jeunes garçons de 10-11 ans se servent beaucoup du langage agressif. Les filles, quant à elles, en font une toute autre utilisation. Ainsi, elles développent, à l'adolescence, ce

qu'on pourrait appeler un type "d'agressivité sans conflit". Cette attitude est basée essentiellement sur l'indifférence. Les jeunes filles qui l'utilisent agissent comme si leurs victimes n'existaient tout simplement pas. Elles vont même jusqu'à ridiculiser ou à exclure du groupe les plus vulnérables d'entre elles. Le résultat est tout aussi blessant pour celles qui doivent subir ce genre de comportement. Cette façon irrespectueuse d'entrer en relation avec les autres doit être condamnée. Les enfants doivent apprendre à exprimer leur colère et leurs frustrations sans toutefois blesser, attaquer ou détruire les autres.



### Les conséquences

La parole violente est souvent très impulsive. C'est lorsque la tension est à son maximum que l'explosion se produit. Les paroles injurieuses à l'égard de l'enfant pourraient lui laisser croire qu'on le rejette. Cette violence verbale doit être contrôlée. Prenez le temps de vous avouer votre propre colère. Ne réagissez pas immédiatement.

La menace verbale provoque de l'insécurité chez votre enfant. *“ Si tu te dépêches pas et que t'es pas prêt dans deux minutes, je pars sans toi! ”* Cette façon d'exprimer de la colère et de la frustration face à la lenteur de l'enfant pourrait avantageusement s'exprimer autrement. Ainsi, on pourrait dire à l'enfant : *“ J'ai beaucoup de difficulté à supporter le temps que tu mets pour t'habiller. ”*

Cette manière de dire les choses permet à l'enfant de connaître les frustrations que le parent ressent sans toutefois l'agresser directement. Les paroles dévalorisantes atteignent directement la confiance en soi de l'enfant. *“ T'es un bon à rien, tu ne comprends jamais... ”* L'enfant encaisse ces remarques comme un désaveu de sa personne. Il se sent voué à l'échec parce qu'on lui dit qu'il est un incapable. Lorsque vous êtes pressé ou tendu, dites-le à l'enfant. Il comprendra et se rendra compte que votre colère n'est pas nécessairement tournée contre lui. Quand le calme sera revenu, vous lui montrerez ce que vous attendez exactement de lui.

L'agressivité verbale indirecte humilie l'enfant très profondément. Si, en parlant de la chambre de votre enfant à une amie, vous dites : *“ Tu devrais voir comment que sa chambre est à l'ordre! ”* et que, dans le fond, vous savez très bien qu'elle ne l'est pas du tout, vous venez d'humilier l'enfant au plus profond de lui-même. Il se sentira gêné et

honteux. Dans un cas semblable, il serait si simple de résoudre le problème. Il suffit simplement d'être ferme et d'aviser l'enfant des conséquences possibles de ses actions. *“ On ouvrira la télé quand le ménage de ta chambre aura été fait. ”*

Bien des confrontations verbales pourraient être évitées si vous alliez prendre un peu d'air à chaque fois que vous sentez la tension monter à l'intérieur de vous. Par la suite, vous pourrez expliquer les raisons de votre colère à votre enfant. Ensemble, vous trouverez des solutions afin que ces situations ne se reproduisent plus.

L'important, c'est de développer des moyens qui réduiront l'emploi de mots blessants. Ce faisant, vous contribuerez au développement de l'estime de soi de votre enfant. Vous l'inciterez ainsi à agir raisonnablement. Le message passera d'ailleurs beaucoup mieux si vous êtes à même de l'appliquer. L'enfant adoptera un comportement positif et apprendra des techniques pour diminuer sa propre agressivité.

*“ En général, les enfants réagissent très bien aux gestes et aux mots d'encouragement, et très mal à la punition et à l'humiliation. En les soutenant, vous leur donnez des ailes. En les dénigrant, vous leur mettez au pied un boulet qu'ils devront traîner pendant de longues années. ”*

Shirley Gould, psychothérapeute

## Parents en perte de contrôle

*“...C'est difficile de grandir, non ? C'est long. Si les enfants sont traités en géants quand ils ont cinq ou dix ans, ils ne feront jamais l'effort de devenir grands. Vont rester petits et cons.”*

Pierre Foglia, **La Presse**

L'enfant a besoin de faire ses propres expériences. Il doit également savoir jusqu'où il peut aller. Toutefois, certains parents, de peur de perdre l'amour de leur enfant, hésitent à lui mettre des barrières. Hantés par la peur de déplaire, ils s'abstiennent souvent d'exprimer leurs désirs et leurs opinions. L'enfant qui reçoit tout de ses parents risque de se transformer en véritable tyran plus tard. Traité en petit roi, l'enfant refusera de devenir autonome.

### **Ne pas céder**

Plusieurs parents se laissent dicter leur comportement par leur enfant. Soumis aux protestations de leur rejeton, certains parents abandonnent. En se soumettant au moindre caprice de l'enfant, le parent évite ainsi la confrontation. Nombreux sont les parents qui préfèrent exécuter eux-mêmes certaines tâches plutôt que de demander la collaboration de l'enfant et d'avoir à subir ses lamentations. En se soumettant aux “quatre volontés” de l'enfant, l'adulte évite d'avoir à répéter inlassablement la même rengaine : *“ Va faire ton ménage, sers ton linge, viens faire la vaisselle...”* De plus, certains parents éprouvent même de la culpabilité à devoir exiger sans cesse des choses qu'ils n'obtiennent jamais.

L'épuisement physique et psychologique du parent diminue son autorité. L'enfant qui argumente constamment (*“ Oui mais, oui mais...”*) aura finalement gain de cause. À l'usure. D'autres choisissent d'exprimer leur colère à haute voix. Gros mots, menaces, cris et pleurs. Tout y passe. Les parents n'ont pas à endurer pareil traitement. Ils pourraient le regretter plus tard, alors que les coups remplaceront peut-être les mots...

Certains parents répètent les mêmes comportements que leurs parents avant eux. Incapables d'exercer la moindre discipline, ils laissent l'enfant agir à sa guise. Les parents qui n'ont pas eu de modèles craignent souvent de reproduire le même cheminement. Ou alors, c'est la crainte

du dérapage. Ne craint-on pas de “ poigner les nerfs ” et d’infliger à l’enfant des sévices corporels si on laisse libre cours à sa colère?

### **Le même langage**

La mésentente entre les parents concernant la manière d’appliquer les règles disciplinaires peut dégénérer en laisser-aller ou en discorde. Lorsqu’un parent dit “ oui ” et l’autre dit “ non ”, le conflit est proche. Immanquablement, un des parents sort perdant de cette confrontation. Sa crédibilité et sa respectabilité en souffriront. Certaines situations sont propices à de tels affrontements : querelle de ménage, séparation, divorce. Lorsque les parents se chicanent en présence de l’enfant, ce dernier en vient à s’interroger sur le sens de telle ou telle règle.

Même si les désaccords entre parents sont quelque chose de tout à fait normal, la recherche de solutions ne devrait pas se faire en présence de l’enfant. Les cris, les insultes ou les humiliations doivent être évités à l’enfant. Si vous voulez faire participer l’enfant à l’élaboration des règles, faites-le quand tout le monde sera d’accord et que le conflit sera réglé.

Tous les parents souhaitent bonheur et autonomie à leur enfant. Cette recherche du bonheur ne passe pas nécessairement par le laisser-aller et la permissivité la plus totale. En effet, l’enfant ne sera pas plus heureux même s’il obtient tout ce qu’il désire et qu’il fait tout ce dont il a envie. L’autonomie ne se développe pas sans frustrations et contraintes. Ce sont justement les frustrations qui permettent à l’enfant de grandir, de prendre ses distances face à ses parents, de se différencier d’eux et de devenir indépendant. Pour se sentir en sécurité, l’enfant a besoin d’encadrement.

L’école offre à l’enfant un encadrement adéquat. Cependant, l’enfant qui a pris l’habitude de tout contrôler à la maison aura de la difficulté à se conformer aux normes de l’école. En confrontant l’autorité, il cherchera à obtenir l’attention qu’il obtient chez lui. Par ses retards, son refus d’obéir ou son attitude dérangeante, il sera perçu comme un enfant à problèmes. En voulant toujours tout décider ou toujours gagner, il aura de la difficulté à établir des relations harmonieuses avec ses compagnons de classe.

## La discipline : comment établir les règles?



C'est pourquoi la discipline s'avère si importante. Même si elle suscite beaucoup d'interrogations la discipline n'en constitue pas moins le sujet de discussion dans bien des familles. Doit-on être permissif, contrôlant, copain, "coach" ou encore dictateur? Les sondages nous apprennent que la discipline se situe au premier rang des préoccupations des parents. Les étagères de librairie regorgent de guides et de traités de toutes sortes destinés aux parents. Est-ce pourtant si difficile de faire de la discipline de façon éclairée?

Il n'existe pas de recettes miracles pour faire de la discipline. L'important, c'est que les deux parents s'entendent sur les mêmes règles et sur les façons de faire. La création commune de règles vise à prévenir les conflits et à trouver des terrains d'entente concernant les différents problèmes de la vie quotidienne : devoirs et leçons, horaire du coucher, hygiène, loisirs, etc. Pour établir ces règles, il faut respecter certaines exigences. Vous devez établir vos propres priorités. Pour ce faire, il faut respecter l'âge et le tempérament de l'enfant. Lorsque vous définissez une règle, elle doit être **claire, précise, réaliste et essentielle**. L'enfant doit être dirigé de façon à obtenir de lui le comportement souhaité et, inversement, décourager le comportement indésirable.

La première étape consiste à établir une liste de ce qui vous paraît essentiel. Posez-vous la question suivante : "*Est-ce que l'absence de cette règle nuirait réellement à ma vie?*" Si vous ne voulez pas que votre enfant écoute de la musique en faisant ses devoirs, c'est votre choix. Mais cette règle est-elle indispensable. Est-ce que la musique dérange réellement la concentration de l'enfant? Avez-vous constaté une différence dans son rendement scolaire quand il travaille avec ou sans musique? Toutes ces réponses vous appartiennent et déterminent si la règle est vraiment nécessaire.

Vos règles doivent évoluer avec votre enfant. Pour les plus jeunes enfants, les règles les plus fréquentes concernent l'hygiène. Viennent ensuite les relations avec les amis, l'horaire des couchers, les bonnes manières, etc. À l'âge scolaire, les règlements touchent le développement des responsabilités familiales, sociales et scolaires. Elles se définissent par le respect d'autrui, l'honnêteté, la participation

aux travaux ménagers à la maison, l'exécution des devoirs et des leçons, etc.

Les règles doivent être analysées en fonction de leur réalisme avant de les appliquer. Il est important que les règles respectent l'âge de l'enfant. Ainsi, si vous exigez de votre enfant de six ans qu'il fasse son lit à chaque jour, vous devez tenir compte de ses capacités à effectuer cette tâche. Une règle réaliste tient compte des besoins physiques et affectifs de l'enfant. Les capacités de l'enfant à raisonner, à mémoriser et à comprendre font partie d'un long processus qui doit être respecté. Chaque enfant est différent. Chaque enfant évolue à son propre rythme. Il faut respecter ces particularités quand on a plusieurs enfants. On ne peut exiger les mêmes comportements d'un enfant à l'autre au même âge. Si votre premier enfant était suffisamment autonome pour faire ses devoirs seul à neuf ans, cela ne veut pas dire que votre deuxième enfant pourra faire la même chose.

En plus d'être **essentielle et réaliste**, la règle doit également être énoncé de façon **claire et précise**. Il est important de détailler ses exigences. Si vous exigez de votre enfant qu'il soit poli avec tout le monde, vous risquez de parler dans le vide. Cette consigne est trop vague. Vous pourriez la "*reformuler*" en donnant des exemples concrets. Ainsi, vous pourriez lui dire : "*Je n'accepterai plus que tu parles comme ça à ta sœur.*" Ou encore : "*Je n'accepterai plus que tu me parles sur ce ton lorsque tu es fâché.*" Ce style de formulation laisse peu de place à l'interprétation. Elle indique clairement à l'enfant quel comportement il doit modifier et ce que vous attendez de lui.

Les limites imposées à l'enfant doivent être précises. Leur formulation est également très importante. L'utilisation du "je" aide l'enfant à comprendre l'intention derrière le message que vous lui adressez. Vous pouvez également susciter la participation de vos enfants à l'élaboration de ces règles. En les impliquant directement dans la prise des décisions, vous les responsabilisez et leur accordez de la crédibilité.

L'élaboration des règles comporte certaines conditions qui facilitent sa mise en place. Il faut s'abstenir d'émettre trop de consignes à la fois. Il serait difficile de faire respecter un trop grand nombre de règles à la fois. Vous devez également vous entendre avec votre conjoint et faire preuve de cohérence dans l'établissement des règles. Les enfants doivent être avertis des conséquences qu'entraînerait un manquement aux règlements en vigueur.

L'enfant doit également connaître les raisons à la base de ces règles. En lui expliquant que si vous tenez à ce qu'il se couche tôt les soirs de semaine, c'est parce que vous souhaitez qu'il soit en forme pour l'école, vous lui fournissez l'explication qui l'aidera à comprendre et à accepter la règle. Lorsque l'enfant comprend le pourquoi des règles, il s'y conforme plus facilement.

Les enfants oublient facilement. C'est pourquoi vous devez répéter souvent. Mettez à profit certains petits trucs pour leur rafraîchir la mémoire : petits mémos, notes sur un carton, comptine, etc. En remémorant sous forme de jeu la règle à l'enfant ou en le récompensant quand il respecte les règles établies, vous l'encouragez à adopter le comportement attendu.

Le respect des règles requiert de la persévérance. En effet, on ne change pas du jour au lendemain une habitude acquise depuis longtemps. Les enfants ont tendance à résister aux nouvelles règles. Cependant, la fermeté et la persévérance finiront par l'emporter. Si vous ne cédez pas à leurs caprices ou leur demandes, vos enfants finiront par respecter les règles. Il ne faut surtout pas se sentir coupable d'agir de la sorte. Les limites que vous imposez à votre enfant sont essentielles à son bien-être. Quel que soit l'âge de votre enfant, il n'est jamais trop tard pour exiger des comportements respectueux de sa part.

La discipline est un grand défi pour les parents. Chaque situation est particulière. Chaque enfant réagit différemment. Ce qui a fonctionné avec un ne fonctionnera pas nécessairement avec l'autre. L'utilisation de plusieurs méthodes et l'adaptation de ces méthodes en fonction de l'âge et du tempérament de l'enfant s'avèrent d'excellents moyens pour réussir.

Il existe une multitude de façons d'appliquer ou de faire respecter les règles. Certaines méthodes positives insistent sur le comportement souhaité. D'autres méthodes mettent l'accent sur le comportement indésirable. Dans tous ces cas, l'enfant doit entrevoir les conséquences des gestes qu'il pose. La réponse qu'il reçoit (récompense, punition) doit être immédiate.

## Les conséquences

Pour obtenir les changements espérés, il faut encourager l'enfant par des conséquences agréables : encouragement, approbation verbale, geste affectueux, privilège, etc. Pour l'enfant, l'attention de ses parents est primordiale. S'il ne peut l'obtenir par des bons comportements, il ira la chercher en s'écartant de la ligne de conduite que vous lui avez prescrite. En agissant ainsi, il obtiendra au moins l'attention qu'il n'aurait pas eue autrement. Des études ont prouvé que les réprimandes, les punitions ou les sévices corporels sont moins douloureux pour l'enfant que le manque d'attention. Les signes de reconnaissance positifs renforcent l'estime de soi de l'enfant, le renseignent sur ses forces et l'aident à changer certaines attitudes.

Une autre façon d'influencer positivement l'enfant est l'exemple. Les enfants apprennent en imitant ce qu'il y a autour d'eux. Vous pouvez devenir le modèle, la source d'inspiration de votre enfant. Inversement, vous ne pourrez exiger de votre enfant des comportements que vous ne mettez pas en pratique vous-mêmes. Si vous criez constamment, comment pouvez-vous demander à votre enfant de ne pas le faire? Avant d'émettre une nouvelle règle, vérifiez si vous agissez vous-mêmes en ce sens. Exigez de votre enfant ce que vous exigez de vous-même.

Une autre façon de modifier les comportements répréhensibles consiste à intervenir au niveau de son environnement. La réorganisation du milieu peut suffire à résoudre bien des problèmes. Ainsi, l'atmosphère qu'il y a chez vous le matin peut faire toute la différence entre une journée qui part bien et une autre qui sera pénible. La bonne humeur du matin donne le ton au restant de la journée. La bataille matinale peut être évitée. Les discussions sur le menu du déjeuner, le refus de faire sa toilette ou le choix des vêtements seront évitées si vous suivez ces quelques petits conseils :

1. Assurez-vous que tout le monde passe une bonne nuit de sommeil;
2. Levez-vous assez tôt pour ne pas avoir à courir;
3. Commencez les préparatifs la veille (lunch, douches, préparation des vêtements, etc.);
4. Employez le temps qui vous reste pour passer du bon temps avec les enfants.

## Quelques règles pour établir une bonne discipline

⇒ **Le jeu** s'avère un excellent moyen pour contrer certains comportements indésirables. Il permet à l'enfant d'obtenir un moment d'exclusivité et d'attention. Il peut aussi se révéler un " incitatif " très efficace : encouragez votre enfant à terminer ses devoirs et ses leçons dans un temps raisonnable en lui promettant de jouer aux cartes, au Nintendo ou à tout autre jeu de son choix. La période de jeu n'a pas à être très longue pour satisfaire l'enfant. D'ailleurs, le jeu devrait faire partie intégrante de vos relations avec vos enfants. Le plaisir de s'amuser avec ses enfants permet une meilleure compréhension du respect de certaines règles.

⇒ **L'isolement ou le retrait** sont indiqués lorsque l'attention et l'encouragement ne suffisent plus à modifier le comportement de l'enfant. Toutefois, ce temps d'arrêt ne devrait pas excéder plus de cinq minutes. De plus, il devrait être proportionnel à l'âge de l'enfant. En envoyant l'enfant réfléchir seul, vous lui permettez de se calmer. Ne l'envoyez pas dans son lit. Il pourrait ensuite l'associer à une expérience désagréable pour lui. Le but de l'isolement est de priver momentanément l'enfant de votre attention et lui permettre de réfléchir. Quand l'enfant sera revenu à de meilleures dispositions, discutez ensemble du problème qui vient de survenir.

⇒ **Le retrait de privilège** peut constituer un bon moyen pour faire comprendre une consigne claire à l'enfant. Vous pouvez, par exemple, lui enlever une heure de bicyclette ou de sortie avec les copains. Ou encore lui interdire l'écoute de telle ou telle émission de télévision. Il faut cependant éviter d'enlever à l'enfant quelque chose qu'il a acquis grâce à un effort passé ou un bon comportement. Une telle attitude pourrait engendrer de la colère ou de la déception chez l'enfant. L'enfant devrait être avisé des privilèges qui lui seront retirés s'il commet un geste répréhensible.



Il existe également des moyens neutres qui peuvent s'avérer efficaces s'ils sont employés occasionnellement : **le tableau d'encouragement, les cadeaux, les confrontations, l'avertissement, les menaces et les réprimandes**. Ces techniques peuvent avoir un impact sur les comportements de l'enfant. Une réprimande adressée calmement à votre enfant alors que vous êtes seul avec lui sera efficace. Cependant, si vous lui faites des reproches en public d'une voix menaçante, vous risquez d'aggraver le problème. Les avertissement et les menaces ne seront pas efficaces s'ils demeurent toujours et uniquement des avertissements et des menaces. En lançant des menaces en l'air, le parent sabote sa crédibilité aux yeux de son enfant. L'avertissement non respecté doit être porteur de conséquence. Toutefois, la confrontation peut augmenter la nervosité, la colère ou les pleurs de l'enfant si elle est mal dirigée. Ainsi, reprocher à l'enfant de ne pas comprendre telle ou telle notion dans ses devoirs lui procure un sentiment d'incompétence. Si, par ailleurs, vous confrontez votre enfant pour qu'il apprenne à reconnaître ses compétences, cette intervention s'avérera très utile.

Il est préférable d'éviter les **techniques négatives** (punitions corporelles, humiliations, cris, critiques constantes, isolement prolongé, terreur, etc.) pour modifier des comportements indésirables. Elles contribuent la plupart du temps à humilier l'enfant et à couper la communication avec les parents. Ces techniques suscitent la peur, le ressentiment, la colère et la jalousie. Elles dévalorisent l'enfant. De plus, les moyens négatifs poussent l'enfant à mentir pour éviter les conséquences. Ces techniques sont à bannir. Elles sont source de profondes insécurités et renvoient à l'enfant une image négative de lui-même. De plus, l'enfant aura tendance à les utiliser à son tour s'il voit ses parents s'en servir. Il se servira des injures, des coups, des menaces et des paroles blessantes pour obtenir ce qu'il veut ou pour venger les frustrations qu'il subit à l'école. Son comportement à l'école sera perturbé. Il vivra des échecs. Il apprendra à se voir comme ses parents le font, c'est-à-dire en se dévalorisant et en se punissant lui-même. Les méthodes punitives ont un effet direct sur le moral de l'enfant. Elles découragent l'effort et détruisent la persévérance. Parce qu'il ne se sent pas apprécié et encouragé, l'enfant abandonnera son travail.

## Une question d'approche

La discipline idéale n'existe pas. Entre l'encadrement souple et l'autorité oppressive, il faut trouver l'approche qui convient le mieux. Les méthodes proposées ne sont pas infallibles. Toutefois, elles vous permettent de prendre contact avec des stratégies et des techniques qui vous permettront d'appliquer les règles que vous désirez. En affirmant vos convictions, vous passez un message clair à votre enfant. Le message " **je** " est le meilleur moyen de bien faire passer votre message à votre enfant. La discipline est essentielle. Elle permet à l'enfant de grandir harmonieusement et de se " responsabiliser ". Elle lui fournit l'occasion de développer son savoir et d'entretenir des relations saines avec ses pairs. La discipline permet aussi à l'enfant de maintenir des comportements valorisants qui contribueront à faire augmenter son estime de soi.



« *Faire de la discipline, c'est guider l'enfant dans tous ses comportements en effectuant un repérage des limites avec bienveillance.* »

o-Ann BENOIT. **Le défi de la discipline familiale.**

### Pour en savoir plus

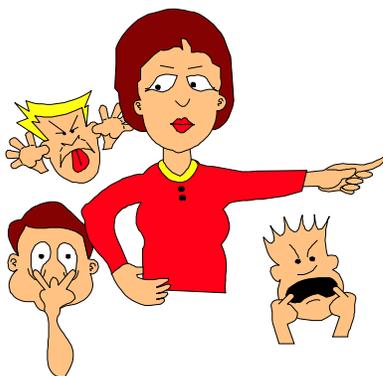
Gordon, Ythomas. **Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants.**

Kemp, Daniel. **Aider son enfant à vivre une adolescence douce.**

Lamarre, Johanne. **Le défi de la discipline familiale.**

## Résoudre des conflits

Ce texte s'adresse plus particulièrement aux parents qui ont de jeunes enfants. Lorsqu'un conflit éclate, on se sent souvent désemparé. Comment le résoudre sans provoquer une guerre ou sans abdiquer devant les demandes de l'enfant ? Il n'existe pas de recette miracle. Cependant, différentes stratégies de discipline positive peuvent s'avérer très utiles pour apaiser ces moments de tension désagréables.



- **Cernez les besoins cachés**

Si l'enfant est insupportable ou s'il fait une crise dans un magasin, essayez de comprendre le besoin derrière le geste. Donnez-lui un objet avec lequel il pourra s'amuser et qui lui changera les idées pendant que vous faites vos affaires.

- **Donnez-lui des explications**

Si l'enfant a des agissements déplacés, expliquez-lui ce qui ne va pas et ce que vous désirez. Ainsi, s'il écrit sur les murs de sa chambre, donnez-lui une feuille de papier et expliquez-lui qu'on n'écrit pas sur les murs.

- **Cherchez à comprendre les sentiments en jeu**

Si l'enfant est violent envers ses frères et sœurs, demandez-lui pourquoi il agit de la sorte. S'il est fâché, conseillez-lui d'exprimer sa colère de manière inoffensive pour les autres.

- **Changez le milieu**

Il est souvent plus facile de changer le milieu que de changer l'enfant. Ainsi, si l'enfant sort constamment les objets des armoires, installez un loquet qu'il ne pourra pas faire fonctionner.

- **Trouvez d'autres moyens acceptables**

Si l'enfant s'entête à demander des choses impossibles (ex : construire une cabane dans la cuisine pendant que vous préparez le repas), montrez-lui autre chose ou suggérez-lui une autre activité ou un autre endroit pour réaliser ses projets.

- **Enseignez à l'enfant la bonne façon de faire les choses**

Si votre enfant tire la queue du chat constamment, montrez-lui comment agir avec la bête. Posez les bons gestes et encouragez l'enfant à faire de même.

- **Donnez des choix plutôt que des ordres**

C'est en prenant des décisions qu'un enfant devient responsable. Au lieu d'imposer votre volonté à l'enfant, offrez-lui l'occasion de choisir la bonne action à poser. Ainsi, au lieu de lui ordonner d'aller se laver les dents, vous pourriez lui demander s'il préfère y aller avant de mettre son pyjama ou après.

- **Faites des concessions**

Occasionnellement, vous pouvez lui accorder une petite faveur. *“ Ce soir, comme tu es très fatigué et que nous sommes rentrés tard, tu n'es pas obligé de te laver les dents. Tu le feras demain matin. ”*

- **Prévoyez une période de préparation**

Si vous invitez des gens à souper et appréhendez un comportement désagréable de votre enfant, dites-lui exactement ce que vous attendez de lui. Soyez précis et dites-lui comment vous souhaiteriez qu'il se comporte.

- **Laissez l'enfant découvrir des choses par lui-même**

L'enfant doit faire ses propres expériences et en tirer profit. Ne faites pas tout à sa place. Ainsi, s'il laisse ses bottes ou sa casquette à l'extérieur, il pourra peut-être les retrouver humides le lendemain. Il y a fort à parier qu'il les rentrera la prochaine fois.

- **Faites-lui voir les conséquences de ses actes**

Si votre enfant donne des coups à son ami, faites-lui comprendre la portée de son geste. Expliquez-lui que ça fait mal et qu'il va perdre son ami s'il continue à agir de la sorte. Il ne faudrait cependant pas appliquer cette consigne si elle met l'enfant en péril. Ainsi, si vous lui dites de bien regarder avant de traverser la rue et qu'il ne le fait pas, n'attendez pas qu'il se fasse frapper avant d'agir.

- **Retirez votre enfant de la situation**

Si l'enfant agit incorrectement et ne veut pas comprendre, quittez la pièce avec lui et demeurez avec lui jusqu'à ce qu'il soit disposé à agir correctement. Prenez le temps de l'écouter, de partager ses sentiments et de résoudre le conflit. Une fois l'orage passé, vous pourrez retourner ensemble rejoindre les autres.

- **Parvenez à une entente, négociez avec l'enfant...**

Si votre enfant est occupé à une activité au parc et que vous devez quitter, entendez-vous avec lui. Expliquez-lui que vous devez vous en aller mais que vous lui accordez encore quelques glissades avant de partir. Entendez-vous bien sur le nombre et respectez-le.

- **Révisez vos attentes**

Vos enfants ne sont pas parfaits. Ils peuvent être bruyants, curieux, capricieux, impatients, exigeants, centrés sur eux-mêmes et pleins d'énergie. Et alors ? Essayez de les accepter tels qu'ils sont et n'oubliez pas que vous avez déjà été pareils.

- **Prenez un petit répit**

Lorsque la tension monte, quittez la pièce. Au lieu d'engueuler l'enfant ou de subir ses récriminations, éloignez-vous et faites autre chose (pleurer, rire, prendre une douche, lire, appeler un ami, etc.). Lorsque vous aurez retrouvé votre sang-froid, vous pourrez retourner à vos occupations.

## Et surtout, ne paniquez pas !

Soyez attentifs aux besoins de l'enfant, manifestez-lui de l'affection, détendez la situation en riant un peu. Si votre enfant est fâché contre vous, embarquez dans son jeu et proposez-lui une bataille d'oreillers où il sortira vainqueur. En dédramatisant la situation, vous éviterez que le conflit ne prenne des proportions inquiétantes. Tournez la situation en jeu. Au lieu d'imposer, suggérez une activité. *“ Faisons semblant d'être les sept nains en train de faire le ménage. ”*

Il n'y a pas de méthode parfaite. Mais faites-vous confiance et n'oubliez jamais que vous aimez vos enfants.





## Les besoins affectifs de l'enfant

Les exigences de la vie quotidienne provoquent une frénésie effrénée. Les gens travaillent, les enfants se font garder ou se gardent eux-mêmes. Bref, tout le monde court. Tout ça parce que les parents essaient d'offrir à leurs enfants le maximum de confort et de bien-être matériel. Mais qu'en est-il du bien-être psychologique de l'enfant dans tout cela?

Vous souvenez-vous des moments heureux et innocents de votre enfance? L'école, la famille, les amis avec qui vous passiez tout votre temps à jouer? Vous ne ressentiez alors aucune inquiétude face à l'avenir. À cette époque, les familles étaient unies. Très peu de parents se séparaient. Les adultes gardaient pour eux leurs problèmes d'adultes. Chacun avait un rôle bien défini à jouer au sein de la famille : les parents étaient des parents et agissaient en parents. Les enfants se contentaient d'être des enfants et d'agir en enfants.

### Ouf!

La vie d'aujourd'hui est fort différente : éclatement des familles, négligence, chômage, insécurité, isolement social, violence, etc. Souvent, et sans réellement le vouloir, les adultes impliquent les enfants dans cette spirale de problèmes. De plus, les adultes reviennent souvent du travail préoccupés et accablés de fatigue et de problèmes. Ils n'ont pas nécessairement le goût de consacrer du temps aux enfants. Mais n'y a-t-il pas les devoirs à superviser, le souper à préparer, le ménage ou la lessive qui ne sont pas faits? L'enfant doit très souvent se débrouiller seul dans tout ça. Alors, il s'isolera devant un jeu vidéo ou passera un bon bout de temps devant la télé. Très vite, l'enfant apprendra à respecter la fatigue, les changements d'humeur et les problèmes quotidiens de ses parents.

Les enfants vivent des sentiments d'impuissance devant ces situations. Ils en arrivent même à craindre de vieillir ou de vivre dans un monde aussi incertain. De plus, les médias leur imposent souvent des stéréotypes impossibles à atteindre. La violence y est également omniprésente. Pas surprenant alors que les enfants développent des

comportements aussi agressifs. Les jeunes peuvent même parcourir l'autoroute informatique (Internet) et apprendre tout ce que les parents refusent d'aborder avec eux : sexe, suicide, racisme, pornographie, etc. Il existe même des sites pour ceux qui désirent exprimer publiquement leur mépris envers Britney Spears ou les Backstreet Boys! Les parents ne peuvent pas tout contrôler.

L'enfant apprend très vite à ressentir les frustrations et les angoisses de ses parents. Il se sent impliqué dans tous les événements qui se produisent autour de lui et qui accablent ses parents : problèmes financiers, maladie, perte d'emploi, séparation, etc. Il devient alors très important de rassurer l'enfant et lui expliquer clairement la situation qui prévaut. L'enfant doit pouvoir exprimer ses craintes, ses angoisses. Le parent doit faire preuve d'une écoute attentive. Une bonne discussion diminuera les inquiétudes de l'enfant. Celui-ci doit se sentir écouté et respecté par ses parents. Son besoin de sécurité sera comblé s'il s'aperçoit que ses parents le comprennent.

### **Tel père, tel fils...**

Le comportement de l'enfant peut quelquefois être très difficile à accepter pour les parents. Ne voit-on pas chez nos enfants des traits de personnalité qui nous semblent détestables ou peu séduisants parce qu'ils nous rappellent quelqu'un d'autre ou encore des aspects moins reluisants de notre propre personnalité? L'enfant possède certes sa propre personnalité. Cependant, il a hérité d'un bagage génétique issu de ses parents. Ses caractéristiques physiques et psychologiques le démontrent bien. *“ Ah! lui, c'est le vrai portrait de son père! ”* Ou encore : *“ Elle est aussi têtue que sa mère! ”* Les prédispositions naturelles des enfants sont souvent héritées des parents. Elles entraînent inévitablement des conséquences sur ses attitudes. On peut certes aider un enfant à polir certains comportements. Cependant, l'enfant demeure tel qu'il est : unique, authentique et indépendant. On doit l'accepter ainsi, que cela nous plaise ou non. Il ne faudrait surtout pas lui envoyer des messages négatifs concernant sa personnalité. L'enfant pourrait les percevoir comme une critique. Il en ressentirait de l'humiliation et du chagrin. L'enfant a besoin de se sentir aimé pour développer sa confiance en soi.



Le milieu familial s'avère l'endroit idéal pour favoriser le développement de l'estime de soi. L'enfant a besoin d'encouragement pour réussir ses projets personnels. Il apprécie l'intérêt qu'on lui accorde. Ses activités ne sont peut-être pas toujours d'un très grand intérêt à vos yeux mais il mérite tout de même qu'on l'encourage.

Il est également très important d'éviter de comparer les enfants entre eux. L'enfant se rend compte rapidement s'il répond ou non aux attentes de ses parents. Il est primordial d'accepter ses goûts et de respecter ses intérêts si on souhaite le voir heureux.

L'enfant qui s'aime et qui se sent aimé pourra facilement entretenir des relations interpersonnelles satisfaisantes. Ce besoin d'appartenance se concrétisera si l'enfant rencontre l'acceptation de ses pairs. L'enfant rejeté de ses pairs ou isolé socialement possède une image de lui-même peu reluisante. Les parents doivent travailler à renforcer cette image. Il faut appuyer l'enfant dans ses efforts pour solutionner ses propres problèmes. Cela le motivera à persévérer.

La détermination et la persévérance de l'enfant lui permettront de satisfaire ses besoins d'actualisation. L'enfant qui pose des gestes concrets sans craindre l'échec vivra des expériences enrichissantes qui le feront évoluer. Essayer de nouvelles choses lui ouvre une fenêtre sur le monde. Les erreurs font partie intégrante du processus d'apprentissage. Le soutien des parents favorise l'acceptation de ces erreurs. En contrepartie, l'enfant aura tendance à fuir toute nouvelle situation et abandonnera facilement devant l'effort s'il rencontre uniquement des reproches et des sermons de la part de ses parents.

### **Une recette simple**

Pour combler les besoins psychologiques de l'enfant, la recette est toute simple. Il suffit simplement de l'aimer, de l'apprécier, de l'écouter et de le respecter. L'enfant a besoin de ses parents pour se développer sainement. Peu importe le rythme de vie dans lequel vous évoluez, il importe d'offrir à l'enfant un temps de qualité sur lequel il peut compter. Son épanouissement dépend de l'attention qu'on lui accordera et de la fierté qu'on lui manifestera. Ainsi, soutenu, il développera une attitude positive et un comportement sain face à la vie.

## Confiance en soi, estime de soi, image de soi...

### Confiance en soi, estime de soi, image de soi...

Dans les textes qui suivent, on parle souvent de **confiance en soi** et **d'estime de soi**. Bien que les deux concepts soient semblables, il importe cependant de les distinguer.

Ainsi, la **confiance en soi** est le sentiment de bien-être qu'on éprouve avec soi-même. Ce sentiment nous incite à oser faire des choses, à bouger, à agir. C'est le sentiment qu'on peut ressentir lorsqu'on a fait quelque chose et qu'on l'a réussi. C'est pourquoi il est important de connaître des succès, de vivre des petites victoires pour développer sa confiance en soi. C'est la confiance en soi qui nous fait agir et prendre des risques. Quelqu'un qui n'a pas confiance en soi a peur d'agir. En évitant de faire certaines choses, on se retire. La personne qui n'ose pas agir ne peut développer une image positive d'elle-même.

**L'estime de soi**, c'est plutôt la valeur qu'on s'accorde comme individu. Quand on considère qu'on a de la valeur, qu'on est "quelqu'un", c'est qu'on possède une bonne estime de soi. En fait, l'estime de soi, c'est un peu l'idée qu'on se fait de soi-même.

L'ensemble des idées qu'on a sur soi constitue **l'image de soi**.

## La confiance en soi

*“ Vous avez créé une vie, maintenant laissez-la à l'enfant. Laissez-le décider ce qu'il veut faire de la vie que vous lui avez donnée. ”*

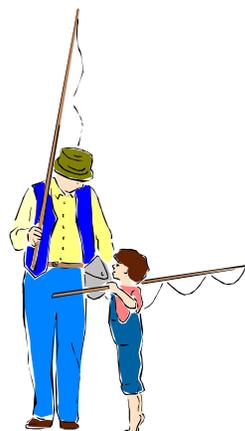
Dr Yves Lamontagne. **Être parent dans un monde de fous.**

Une des bases sur laquelle repose le développement de la personnalité est la confiance en soi. La confiance en soi, c'est la satisfaction qu'on éprouve face à ce qu'on est ou à ce qu'on fait. Être bien dans sa peau, s'affirmer, communiquer facilement avec les autres, reconnaître ses besoins et ses limites, se développer, agir sont autant de manifestations liées à la confiance en soi.

### Une attitude qui se développe...

La confiance en soi se développe graduellement, de la petite enfance à l'âge adulte. Elle se cultive à partir des messages (critiques et/ou encouragements) reçus depuis l'enfance. Il existe un lien de réciprocité entre les messages reçus et les messages crus. Ainsi, si des parents critiquent constamment les agissements de l'enfant par des remarques désobligeantes (*“ t'es ben nono, t'es bon à rien, t'as les deux pieds dans la même bottine... ”*), il y a de fortes chances que la confiance en soi de l'enfant soit “ chambranlante ”. Par contre, si les parents encouragent l'enfant dans ses efforts, s'ils prennent le temps de le stimuler à la lecture ou à d'autres formes d'activités éducatives, il y a fort à parier que la confiance en soi de l'enfant se développera librement.

Il ne faudrait pas toutefois sombrer dans l'excès. Les parents qui encouragent leur enfant à la moindre occasion et qui s'extasient devant la plus petite réalisation risquent peut-être de voir leur enfant s'écrouler devant la moindre difficulté.



### Et se développe...

La confiance en soi n'est jamais acquise. Il faut y travailler, il faut également l'entretenir. L'individu doit comprendre ses besoins et accepter ses limites. Trop souvent, le manque de confiance en nous-mêmes provient des trop grandes exigences que l'on s'impose. Vouloir être un “ super man ” ou une “ super woman ”

ne fait qu'occasionner de la frustration. En effet, on ne peut pas réussir à la perfection tout ce qu'on entreprend. Et ce, malgré les efforts et les bonnes intentions. Vouloir à tout prix être parfait n'est pas un gage absolu de confiance en soi. Tout au plus peut-on y voir là l'intention de prouver aux autres notre désir de perfection. En fait, c'est plutôt un cri d'amour et un désir de reconnaissance qu'on exprime aux autres en agissant de la sorte. Les gens qui critiquent constamment les autres sont souvent les plus démunis. Ces personnes affichent souvent une piètre image d'elles-mêmes. En tapant sur les autres, elles démontrent à quel point leur valorisation personnelle est fragile ou inexistante.

L'enfant développe progressivement sa confiance en soi. C'est à la maison que débute cet apprentissage pour ensuite se poursuivre à l'école et au travail. L'enfant le réussira s'il est aimé sans conditions et accepté pour ce qu'il est. S'il est conscient qu'il a droit à l'erreur et à l'échec, l'enfant ne craindra pas de recommencer, d'expérimenter, d'agir. Par contre, si les parents n'acceptent pas les difficultés vécues par l'enfant, ce dernier éprouvera de la peur devant l'inconnu. Il sera hésitant, aura peur de foncer, évitera tout ce qu'il ne peut pas réussir et abandonnera dès le premier obstacle.

L'enfant a besoin d'encouragement pour s'épanouir. Cet épanouissement dépend du degré d'autonomie et d'indépendance que l'enfant sera en mesure d'acquérir. Pour cela, les parents doivent faire confiance à l'enfant, lui confier des responsabilités adaptées à son âge. Ils doivent accepter le fait que l'enfant est en train de façonner sa personnalité et qu'il n'a pas toujours le goût de faire tout ce que ses parents attendent de lui.

L'enfant concrétisera sa confiance en soi lors de réussites personnelles, d'expériences heureuses et dans ses efforts à poursuivre ses buts. Sa confiance grandira au fur et à mesure qu'il éprouvera de la satisfaction à être quelqu'un de bien.

### **Des attentes démesurées**

Tous les parents désirent que leurs enfants réussissent dans la vie. Quel parent n'a pas rêvé de voir son enfant développer des habiletés professionnelles ou entreprendre une carrière dans un domaine où lui-même aurait toujours voulu réussir? Toutefois, les attentes démesurées des parents peuvent nuire au développement de la confiance en soi des enfants. Les parents voient souvent dans leur enfant la personne qu'ils

auraient souhaité être (joueur de hockey, musicien rock, millionnaire, etc.). Tous ces grands rêves peuvent déstabiliser l'enfant. Il se sentira obligé de satisfaire ses parents et donc, de ne pas respecter ses propres goûts et intérêts. L'enfant prendra difficilement des décisions et agira en fonction de ses parents.

L'utilisation de gestes ou de paroles blessantes contribue à rabaisser l'enfant. Si l'enfant se fait répéter constamment qu'il est " nul, menteur, pas bon ", il finira par le croire. Car si ses parents le disent, ça doit être vrai. L'impact de ces mots ravageurs est énorme. (Voir *Les mots qui blessent*)

L'enfant désire avant tout être considéré et confirmé dans ses choix, ses goûts et ses intérêts. Il est en droit d'obtenir le respect et la confiance de ses parents. Ceux-ci se doivent de ne pas le juger mais bien de l'encourager dans ses efforts, le conseiller et l'aider à découvrir ses propres ressources.

Dans un environnement sain, l'enfant deviendra un être avec sa propre identité. Il sera conscient de ses possibilités mais également de ses limites. Il développera ses compétences. Il respectera ses pairs. Il sera confiant dans l'avenir.

## L'estime de soi

L'estime de soi, c'est la valeur positive qu'on s'accorde comme individu. C'est un peu l'idée qu'on se fait de nous-mêmes

C'est en puisant dans la valeur qu'il se reconnaît que l'enfant avance dans la vie. L'estime de soi est une protection pour l'enfant. Elle se construit à travers des relations d'attachement et de complicité.

### **Construire son image**

Les enfants ne naissent pas avec une image d'eux-mêmes. Ils se voient à travers les yeux des personnes qui sont importantes pour eux. L'enfant se sent important quand il se sent aimé. Il apprend à prendre sa place et à exprimer son autonomie. Plus tard, l'enfant cherchera à se sentir valorisé. Les paroles et les gestes d'acceptation des parents ont un impact important sur lui.

L'âge scolaire est un âge crucial dans le développement de l'estime de soi. L'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle. L'enfant subit alors le jugement d'un nombre élevé de personnes: parents, amis, professeurs. Les exigences des parents, de l'école et de la société, les pressions pour la performance, le manque ou l'excès de stimulation sont autant de facteurs qui peuvent affecter l'estime de soi de l'enfant.

On doit tout faire pour favoriser le développement de l'estime de soi de l'enfant. Ce faisant, on contribue à prévenir de nombreux problèmes qui menacent les jeunes: décrochage, difficultés d'apprentissage ou de comportement, délinquance, abus de drogue, suicide, etc.

Pour se développer harmonieusement, l'enfant a besoin de sécurité. Il a besoin d'une vie stable avec des règles précises. Il a besoin de la présence régulière des personnes qui sont importantes pour lui.

Les règles qu'on choisit d'imposer à l'enfant doivent être claires, concrètes, constantes et congruentes. Les parents doivent avoir confiance dans leurs propres capacités éducatives pour pouvoir transmettre cette sécurité dont les enfants ont besoin.

Il faut accepter l'enfant tel qu'il est et lui permettre d'utiliser au maximum ce qu'il a de meilleur en lui. On doit miser sur leurs qualités et leurs forces.

Avoir une bonne estime de soi, c'est savoir s'accepter. C'est prendre ses responsabilités, s'affirmer, savoir répondre à ses besoins, avoir des buts et prendre les moyens pour les atteindre. C'est aussi être intègre et avoir de la considération pour les autres.

## 4 étapes pour développer l'estime de soi des enfants



### **Connaître et reconnaître l'enfant**

- ❑ Mon enfant a besoin que j'aie des attentes réalistes envers lui ;
- ❑ Mon enfant a besoin d'être reconnu dans ses forces et ses limites ;
- ❑ Mon enfant a des besoins auxquels je dois répondre de manière satisfaisante ;
- ❑ Mon enfant a besoin d'être respecté, écouté et compris ;
- ❑ Mon enfant a besoin d'être aimé et apprécié.



### **Considérer l'enfant et le traiter avec respect**

- ❑ Mon enfant a besoin d'être respecté dans ses sentiments et dans ses droits ;
- ❑ Mon enfant se sent considéré si je reconnais ses droits ;
- ❑ Mon enfant se sent considéré s'il peut se fier sur moi ;
- ❑ Mon enfant se sent respecté s'il vit en sécurité ;
- ❑ Mon enfant se sent respecté lorsqu'il connaît les limites à l'intérieur desquelles il doit fonctionner ;
- ❑ Mon enfant se sent respecté lorsque je l'écoute, je lui parle et je le considère.



### **Intégrer mon enfant dans la famille, le groupe, la société**

- ❑ Mon enfant a besoin de vivre des relations familiales étroites ;
- ❑ Mon enfant a besoin d'apprendre à s'intégrer dans un groupe ;
- ❑ Mon enfant peut apprendre à devenir généreux.



### **Faire vivre du succès à mon enfant**

- ❑ Mon enfant a besoin d'être encouragé dans ses initiatives pour devenir autonome ;
- ❑ Mon enfant doit être encouragé à relever des défis ;
- ❑ Mon enfant a besoin qu'on souligne ses progrès ;
- ❑ Mon enfant doit être protégé dans sa fierté.

Donnez du vrai temps à votre enfant. Mêlez-vous de ses affaires, impliquez-vous. Commentez ce qu'il fait et accordez-lui la chance de poser un jugement sur ce qu'il fait. Permettez-lui de faire des erreurs. Et, surtout, laissez l'enfant être ce qu'il veut être et vivre ce qu'il veut vivre.

## **Ce qui nuit à l'estime de soi des enfants**

1. Une mauvaise estime de soi des parents ;
2. L'inconsistance dans l'application de la discipline ;
3. Les critiques, les reproches constants, les mots qui blessent ;
4. Les attentes irréalistes ;
5. L'accent mis sur les difficultés et les faiblesses de l'enfant plutôt que sur ses forces ;
6. La surprotection ou le laisser-faire.

# La motivation



On dit souvent que la motivation est la clé de la réussite. C'est vrai. C'est la motivation qui pousse quelqu'un à agir, à déployer des efforts, à développer des compétences et à persévérer pour atteindre un but précis. La motivation permet à l'individu de prendre plaisir à effectuer une tâche qui répond à ses besoins. Elle assure également son épanouissement personnel.

## Les différentes sortes de motivation

Il existe deux sortes de motivation : la motivation **intrinsèque** et la motivation **extrinsèque**. La motivation intrinsèque se manifeste par le désir de réussir, de prendre plaisir à apprendre et de se valoriser. On la retrouve par exemple chez les jeunes enfants qui débutent l'école. Ils sont énergiques, ils ont hâte d'apprendre à lire et à écrire, ils veulent tout savoir. Leur motivation interne les pousse à vouloir s'impliquer activement dans les activités proposées par leur enseignant. Elle éveille en eux-mêmes le sentiment de fierté. On pourrait dire que la motivation intrinsèque est à l'intérieur d'eux-mêmes.

Toutefois (ou malheureusement diront certains), cette motivation ne dure pas éternellement. Parce qu'elle est étroitement liée à la relation enseignant-élève, cette forme de motivation évoluera au fur et à mesure que l'élève changera de niveau scolaire. Tel enseignant peut très bien stimuler un enfant alors que tel autre refroidira les ardeurs de l'élève. Un enseignant qui respecte ses élèves, qui valorise et reconnaît l'effort déployé et qui stimule la curiosité de ses élèves sera invariablement apprécié.

La motivation extrinsèque provient d'éléments extérieurs à l'enfant. Ainsi, les récompenses ou les sanctions sont des formes de motivation extrinsèque. Les parents et les enseignants ont quelques fois recours à cette forme de motivation. Qui n'a jamais reçu d'étoiles ou de petits collants de sa maîtresse en guise d'appréciation? Qui n'a

jamais reçu de récompenses pour un bon résultat scolaire? Toutefois, la méthode des récompenses offre des résultats discutables. En effet, cette méthode fonctionne uniquement à court terme. Les punitions et les sanctions sont fondées sur la contrainte. En craignant de se faire disputer, l'enfant adoptera le comportement que ses parents et que son enseignant lui imposent. Le plaisir à apprendre n'a rien à voir là-dedans.

La véritable motivation vient de l'enfant. Elle ne peut être imposée. Elle doit s'appuyer sur un besoin essentiel. Elle doit contribuer à la réussite et à l'épanouissement de l'enfant.

### **Les besoins liés à la motivation**

La motivation est liée à la valeur qu'on accorde à ce qu'on veut faire. C'est donc dire qu'on est motivé à faire quelque chose lorsque cette chose a du sens pour nous. Nous apprenons en vue de mieux répondre à nos besoins. Ces besoins sont nombreux et peuvent être ressentis à plusieurs niveaux : corporels, émotifs, intellectuels. Ils peuvent être ponctuels, c'est-à-dire qu'ils se manifestent occasionnellement ou ils peuvent être fondamentaux. Certains sont plus urgents que d'autres. Enfin, il y a des besoins qu'on remet à plus tard alors que d'autres demeurent à jamais inassouvis.

La motivation scolaire est liée de façon plus ou moins directe à un ou plusieurs niveaux de besoins. Ainsi, un adulte peut vouloir retourner à l'école pour se sortir de la pauvreté (en espérant se décrocher un emploi grâce à ses études), pour avoir un emploi plus payant (donc mieux se nourrir, se vêtir, se loger) ou pour se payer un peu de luxe. Ces raisons d'agir sont reliées aux besoins physiques.

On peut également aller à l'école pour socialiser, c'est-à-dire rencontrer des gens qui nous ressemblent, parler de soi, échanger avec les autres, se sentir apprécié. Ces objectifs visent à combler des besoins affectifs.

Enfin, on peut désirer retourner aux études pour en apprendre davantage, pour comprendre ce qui nous entoure et pour acquérir des nouvelles compétences (habiletés). On parle ici de besoins d'actualisation.

Ces trois types de motivation agissent ensemble, de manière complémentaire. Ils contribuent au plaisir et au bon déroulement des activités liées à l'apprentissage.

Il existe trois types de liens entre l'activité d'apprentissage et la satisfaction de ces besoins.

1. Il y a un lien **direct** entre le besoin éprouvé et l'activité d'apprentissage. On tire alors un plaisir direct de ce que l'on fait pour apprendre. C'est ce qu'on appelle la motivation **intrinsèque**.
2. Il y a un lien **indirect** entre le besoin qu'on éprouve et l'activité d'apprentissage. Ainsi, on ne tire peut-être pas un très grand plaisir à accomplir la tâche mais le but est suffisamment attirant pour qu'on s'y mette et qu'on aille jusqu'au bout. (*“ Cé ben plate mais ça va valoir la peine quand ça va être fini. ”*) On parle ici de motivation **extrinsèque**.
3. Il n'y a aucun lien entre le besoin éprouvé et l'activité d'apprentissage. C'est le cas lorsque le but visé n'a rien à voir avec la tâche à accomplir. Il n'y est associé que par contrainte : on le fait parce qu'il faut le faire et qu'on n'a pas le choix sinon ... C'est une autre forme de motivation **extrinsèque**.

*(extrait et adapté de **Apprendre à apprendre**. Association des parents d'enfants handicapés du Témiscamingue et de l'association des projets éducatifs du Témiscamingue-Sud.)*

# La motivation à apprendre

## **Je suis motivé à apprendre lorsque...**

Je suis ouvert et disponible d'esprit;  
Je me sens respecté;  
J'ai du plaisir à apprendre.

J'apprends à mon rythme;  
Je sais comment apprendre;  
Je me sens capable d'apprendre;  
Je me sens soutenu dans les difficultés.

Je travaille avec les autres;  
Je vis des relations intéressantes;  
J'apprends dans des conditions agréables;  
Je connais les ressources dont je peux me servir.

Mes réussites sont mises en valeur;  
Je suis en mesure d'évaluer si je suis sur la bonne piste;  
Je suis actif.

Ce que je fais pour comprendre correspond à ce que je fais dans ma vie;  
Ce que je fais pour apprendre a du sens à mes yeux;  
Je choisis moi-même mes buts.

**Ce que j'apprends correspond à mes besoins.**



La motivation, c'est tout ce qu'il faut pour atteindre le fil d'arrivée!

*(extrait et adapté de **Apprendre pour apprendre**. Association des parents d'enfants handicapés du Témiscamingue et de l'association des projets éducatifs du Témiscamingue-Sud.)*

## Parent d'ado : questions, réponses...

En tant que parent, de mieux pour aimeriez qu'il obtienne un emploi persévérant et vous que vos le déranger et cause de conflits.



vous souhaitez ce qu'il y a votre enfant. Vous réussisse ses études, qu'il décent, qu'il soit autonome. Mais saviez-attentes face à lui peuvent qu'elles peuvent être la

L'adulte n'est pas toujours congruent et manifeste souvent des attitudes contradictoires. Ainsi, vous lui demandez de faire sa chambre à tous les jours, mais votre lit n'est jamais fait. Vous lui dites l'importance du respect et vous le traitez de tous les noms lorsqu'il fait une erreur. Vous n'acceptez pas qu'il ne déjeune pas le matin, mais vous ne dînez jamais.

Soyez conséquent. N'exigez pas des autres ce que vous ne faites pas vous-même

**Voici quelques questions qu'on se pose souvent face à l'éducation de nos ados**



**Quels sont les effets de l'adolescence sur le rendement scolaire ?**

À la puberté, les adolescents manifestent des comportements typiques :

- Présents de corps mais non d'esprit ;
- Un je-m'en-foutisme élevé ;
- Le négativisme ;
- L'absentéisme ;
- L'opposition à l'autorité.

Certains consomment de la drogue ou de l'alcool, troquent la salle de cours pour les arcades et vivent comme des oiseaux de nuit. Ces comportements ont un impact sur la concentration et les apprentissages. D'autres n'entrevoient pas l'utilité de s'investir dans leurs études et préfèrent être en compagnie de leur groupe d'appartenance .

Ces effets négatifs sur la réussite scolaire ne concernent qu'un pourcentage d'adolescents. Les autres fonctionnent bien à l'école et trouvent important de se dépasser, de réussir. Il peut y avoir aussi des démotivations passagères suite à une épreuve : une peine d'amour, la perte ou la maladie d'un parent, une différence d'opinion avec un professeur, un échec scolaire, une remarque qui blesse, de l'insomnie, une maladie , etc .Comme les adultes , il se peut qu'un adolescent ne soit pas dans son assiette. Vous pouvez essayer de comprendre ce qu'il vit ou lui demander d'où provient ce changement et essayer de régler le problème ensemble.

Les adolescents fréquentent l'école pour obtenir un diplôme et un emploi intéressant. La plupart des ados n'aiment pas l'école mais ils la voient comme un endroit pour se rendre à leur emploi futur. Seulement 7 % des élèves apprécient l'école pour son essence même ; c'est à dire l'acquisition de connaissances .



## Comment aider mon adolescent ?

- 1.S'intéresser à sa vie scolaire : les ados doivent sentir l'importance des études.
- 2.Suivre ses études de près : accorder de l'importance aux bulletins ; participer aux rencontres de l'école ; accorder de l'importance au courrier envoyé par l'école quel qu'il soit .
- 3.Cultiver l'autonomie et la discipline scolaire : cesser de vérifier les devoirs graduellement ; discuter de son organisation du temps.
- 4.Créer un environnement favorable aux études: permettre à l'adolescent de mettre en pratique ses connaissances (vérifier les factures , mesurer une surface à couvrir, corriger une lettre à poster); favoriser un milieu où la lecture, la curiosité sont importantes.

5. Respecter les capacités de votre ado : exiger le maximum sans vouloir dépasser ses propres limites ; avoir des attentes réalistes et les exprimer ; lui demander l'impossible peut provoquer le découragement , le rejet des études .En général , on n'est pas assez exigeant.

6. Devenir complice de l'école : c'est important d'éviter de critiquer l'école ou les enseignants devant les adolescents , cela peut leur donner une arme à double tranchants ; s'il existe un désaccord , en discuter avec l'enseignant ; respecter les méthodes d'enseignement qui diffèrent d'un professeur à un autre .

7. Être à l'écoute de votre enfant : prendre connaissance de leurs problèmes du quotidien , ne pas les juger ni les critiquer mais reformuler pour vérifier votre compréhension du fait , émettre un commentaire constructif , dialoguer .

8. Être attentif aux signes de démotivation ou de perte d'intérêt : ne pas le prendre à la légère , en discuter et clarifier les raisons de cet état .

9. Refuser toutes les remarques qu'il fait sur son compte (« je suis poche, je vais échouer , je suis nul » ) ; il faut lui indiquer ses forces et lui dire que Rome ne s'est pas construit en un jour ; lui faire confiance et qu'il se fasse confiance est la première condition pour réussir .



**Comment encadrer mon ado quand son horaire est étalé sur 9 jours?**

Il est important que dès le début de l'année, vous fassiez une photocopie de l'horaire de votre adolescent. Vous l'affichez en-dessous du calendrier scolaire où il est indiqué quel jour va avoir lieu (Exemple : jour 1, jour 2, jour 3...). Ainsi , vous pourrez savoir à quels cours il a participé durant la journée. Plus l'ado s'apercevra que vous suivez ses études, plus il prendra à cœur sa réussite scolaire. Cette façon de faire doit s'instaurer dès la première année du secondaire. Si vous débutez après le secondaire 3 , il vous faut expliquer à votre enfant les raisons qui font que vous voulez suivre de près ses études. Souvent, l'ado prendra cette initiative comme une manière de l'épier .



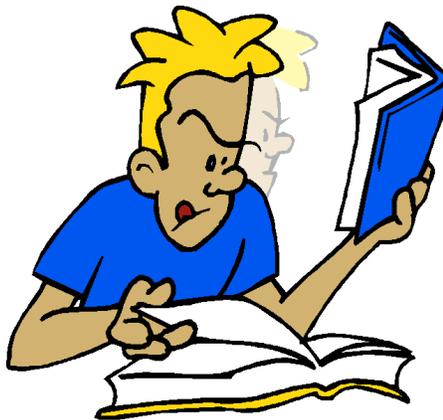
Quelles sont les limites acceptables pour les heures de sortie ou de sommeil lorsque mon enfant fréquente l'école le lendemain ?

Il n'existe pas une balise identique pour tout le monde. Chaque individu a des besoins différents. L'adolescent a habituellement besoin de 7 heures de sommeil pour bien fonctionner. Cela peut varier selon les activités et l'état de santé. Il peut arriver que selon le degré de stress, le sommeil ne soit pas aussi réparateur et que l'adolescent doive dormir plus d'heures pour récupérer. Il faut éviter de fournir tout médicament pour aider votre enfant à dormir. Cela peut créer une dépendance difficile à perdre.



Comment réagir lorsque je reçois des billets de comportement m'avisant que mon enfant dérange en classe ?

Les avis problèmes de informent que n'agit pas classe. S'il reçoit première fois, avec votre enfant qui s'est passé. les autres s'offraient à lui : porte quand le



concernant les comportement vous votre adolescent convenablement en cet avis pour la vous devez discuter pour comprendre ce Regardez ensemble possibilités qui ne pas claquer la professeur lui a

demandé de sortir, ne pas lui répondre sur ce ton, arriver à l'heure à ses cours, etc. Il se peut que votre enfant ou le professeur était plus susceptible cette journée-là. Il ne faut pas en faire tout un plat mais éviter que cela ne se reproduise.

Si vous recevez plusieurs avertissements concernant son comportement, attendez un moment propice pour discuter avec votre adolescent de ce qui se passe à l'école.



## **Il n'a jamais eu de problèmes de comportement avant. Pourquoi maintenant?**

Il faut trouver ce qui a changé dans sa vie: fréquentation, abus de drogue ou d'alcool, échecs scolaires, peine d'amour, etc. Vous pouvez lui dire que vous avez déjà vécu cette situation. Vous pouvez lui dire que vous êtes disponible pour discuter avec lui de ce qu'il vit. Ne le harcelez pas de questions et ne le critiquez pas ouvertement : vous couperiez ainsi toute relation de confiance. Il est difficile parfois de garder son calme lorsqu'on voit son enfant se refermer, s'embourber dans les problèmes et qu'on ne peut rien y faire . Vous pouvez demander de l'aide aux intervenants du milieu scolaire. Ils pourront vous donner des pistes pour l'aider et le comprendre. Ils vous offriront du soutien et des moyens pour diminuer ces comportements inadéquats .

Tout le monde a des difficultés. Il est essentiel de faire comprendre cette réalité à votre ado et lui faire entrevoir ces obstacles comme des défis à relever. La tâche sera moins ardue si vous lui donnez des exemples des difficultés que vous avez surmontées et que vous vous reconnaissez .

Montrez - lui qu'il a des ressources pour vaincre ses difficultés. Soyez sincère avec lui. Intéressez vous à son univers personnel . Vous pouvez peut-être résoudre ce problème en négociant ensemble la solution.

### **Identification du problème**

Je reçois plusieurs avertissements sur mon comportement ce qui m'entraîne des problèmes scolaires et familiales .

### **Description du problème**

Je n'aime pas l'école. Les professeurs sont toujours sur mon dos. Ils me parlent incorrectement. Pourquoi est-ce que moi je devrais être poli ?

## **Énumération des solutions possibles**

Tentez de préciser ce que vous désirez exactement. Faites état de vos attentes. Établissez des pistes de réflexion pour corriger la situation .

- Arriver à l`heure aux cours;
- Faire ce qu`on te demande sans rouspéter;
- Être plus poli lorsque tu t`adresses au professeur;
- Faire tes devoirs et les travaux exigés par tes enseignants .

## **Évaluation de la pertinence de chaque solution**

Si tu arrives à l`heure, tu pourras assister à tes cours sans perdre le contenu et t`assurer de meilleurs résultats .

Lorsque tu ne provoques pas le prof par tes commentaires, tu peux avoir une meilleure relation avec celui-ci et pouvoir lui demander des explications supplémentaires.

Quand tu t`adresses à lui sur un ton convenable, il prend le temps de t`écouter et tu peux participer activement au cours.

Si tu fais tes devoirs, tu peux fréquenter tes amis sur l`heure du midi au lieu d`être en retenue .

## **Choix des solutions retenues et résultats anticipés**

### **Prise de décision commune**

### **Application des solutions retenues**

## **Évaluation des résultats de l`entente négociée**

Si cet exercice est difficile à faire , demandez à votre adolescent les buts qu`il veut atteindre à court , moyen et long terme. Il doit se fixer des objectifs réalistes pour qu`il entrevoie ses possibilités de réussir .

Nous vivons dans un monde de compétition où l`élite est très valorisée. On accorde beaucoup d`importance aux élèves qui obtiennent de bonnes notes au détriment des élèves faibles et en difficulté d`apprentissage qui se sentent souvent exclus des prix de reconnaissance .

Vous pouvez discuter librement avec votre enfant de ses ambitions et de ses capacités sans porter de jugement et surtout sans imposer vos attentes. Il importe que vous lui communiquiez qu'il possède des habiletés et des talents dont il peut se servir pour relever de nombreux défis .

L'adolescent qui se sent compétent prend de l'assurance en lui-même et adopte des attitudes pour réussir. Plus l'adolescent réussit , plus il est fier de lui et cela lui donne accès à de multiples autres apprentissages .



**Je suis tellement fatigué de me battre pour ses études que je me désintéresse complètement de ce qui se passe à l'école.**

Il est difficile pour le parent et pour l'adolescent de recommencer à parler et à discuter de l'école lorsque la communication a été coupée. Commencez par de petites choses comme participer à la remise du bulletin. Il faut que vous soyez conscient que vous pouvez avoir de mauvaises surprises. Les professeurs vont peut-être vous parler de ses notes, de son comportement ou de ses devoirs non faits. Vous n'entendrez peut-être pas des choses très agréables sur votre enfant. Il ne faut surtout pas paniquer et le critiquer sur ses résultats scolaires. Vous devez rester calme et regarder ensemble le bulletin et lui demander ce qu'il peut améliorer et comment il va y parvenir. Il sera peut-être surpris pour votre intérêt soudain pour ses résultats scolaires. Vous devez lui expliquer vos motivations, ce qui le rassurera .

Si à la remise du bulletin, vous n'entendez que des éloges sur son travail scolaire, félicitez-le et discutez de ce qui le motive. Gardez le contact. Vous pouvez aussi lui demander comment s'est passée sa journée, à quels cours il a assisté. Sa première réaction sera sûrement de répondre: « Comme d'habitude » . Vous pouvez lui parler de certaines matières dont vous vous rappelez. Racontez-lui quelques anecdotes sur votre vécu scolaire. Il s'ouvrira en y allant de quelques descriptions de professeurs ou de quelques situations farfelues qu'il a vécues lui aussi .

Il se peut que vos premiers essais s'avèrent inutiles pour réussir à communiquer avec votre ado, mais avec de la persévérance, vous

viendrez à bout de tout . Attention de ne pas le harceler de questions. Vous pouvez discuter avec lui du marché de l'emploi, des nouvelles compétences exigées et de l'importance des études aujourd'hui . Soulignez ses efforts, encouragez ses progrès, dites - lui que vous êtes fier de lui. Il sera conscient des efforts que vous faites .



## Comment dois-je réagir face à un comportement inadéquat ?

Votre adolescent vit parfois des périodes de conflits à l'intérieur desquels il remet en question les idées et les valeurs de sa famille . Il souhaite devenir indépendant et il ne sait pas de quelle manière vous l'exprimer . Il s'exprime gauchement ou il vous ignore.

Reconnaissez-vous ces comportements ?

- Il rejette vos conseils ;
- Il refuse de discuter avec vous de son groupe d'amis ;
- Il vous parle d'une façon provocante ;
- Il réagit souvent lors d'un échange comme si on l'attaquait personnellement ;
- Il vous critique, vous juge et vous dévalorise .

Si vous avez le goût de paniquer , de hausser le ton ou de crier , retirez – vous. Lorsque vous reprenez votre calme et que votre ado est aussi calme , dites-lui comment vous vous sentez , expliquez-lui que vous n'acceptez pas qu'il vous parle sur ce ton et qu'il peut s'exprimer autrement .

Exemple :

" Tu devrais commencer tes devoirs avant souper ."

Ado : « De quoi tu te mêles , je ne te dis pas quand faire ton ménage, moi "

Calmement , vous lui dites de ne pas vous parler ainsi . « Je voulais simplement te suggérer de les commencer plus tôt parce que je sais que tu en as beaucoup ce soir . Je sais que tu peux gérer tes devoirs toi – même. » Il changera probablement de ton quand il connaîtra vos intentions et vous expliquera de quelle manière il va s'y prendre .

Autre exemple :

Vous écoutez les nouvelles et vous réagissez lorsque l'annonceur dit qu'une gang de jeunes a battu une personne gratuitement . Immédiatement , il se sent impliqué personnellement. Il se sent menacé parce qu'il croit que vous parlez de tous les ados en général et qu'il en fait partie .Vous devez lui dire que ce n'est pas les ados que vous critiquez mais bien l'acte de violence commis et que vous auriez réagi de la même façon si c'était des adultes .



Une autre situation où le jeune devient très susceptible , c'est lorsque vous abordez la question de ses fréquentations . Il pense que vous allez émettre des commentaires désobligeants sur leur style, sur leur habillement ou leur piercing et tatoo . Il refuse de vous les présenter. Vous pouvez lui expliquer que vous ne voulez pas les juger mais simplement les rencontrer . Dites - lui que vous vous fiez à son discernement pour choisir ses amis .

Vous le déstabilisez en ne le confrontant pas et en plus vous lui exprimez votre confiance face à ses choix . Probablement , que très bientôt , il vous présentera quelques - uns de ses amis .

Lorsque l'adolescent reçoit un coup dur ou se trouve sous le choc d'une émotion intense , ce n'est pas le moment de lui faire la leçon ni de lui poser des questions.

Laissez - le digérer ce qu'il vit présentement et parlez - lui le lendemain . Si vous forcez la dose , ça ne fera qu'empirer le problème.

Si votre ado pour quelque raison que ce soit vous crie par la tête et démontre un comportement agressif ou dangereux , demandez - lui de se calmer et d'aller se relaxer dans sa chambre . Ne haussez pas le ton , cela ne pourrait qu'aggraver la situation . Lorsqu'un ado manifeste un comportement inadéquat , c'est qu'il cache un malaise qui n'est pas exprimé . Lorsque vous décelez qu'il est ouvert à la discussion , parlez - lui franchement de ce que vous ressentez , de vos peurs .

Vous pouvez exprimer aussi votre désaccord et lui dire clairement ce que vous attendez de lui. Si un comportement désagréable découle d'une décision que vous avez prise et avec laquelle il n'est pas en accord , vous pouvez lui expliquer les raisons et lui suggérer de donner son avis( heure de sortie , allocation , ménage , etc. )

## **La crise**

La crise est une situation sans issue où il faut réagir immédiatement . Violence verbale et physique , abus de drogue et d'alcool , décrochage scolaire , délits mineurs en sont tous des exemples .

Comment reconnaître la crise ?

Vous avez essayé tous les moyens , encadrement , compréhension , rencontre avec des intervenants et rien ne fonctionne . Votre enfant nie avoir des problèmes et vous dit que c'est vous qui capotez . Vous vous sentez dépassé par la situation , vous êtes à bout de souffle , vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous en sortir .

**Allez chercher de l'aide sans tarder .**

Si l'adolescent veut vous frapper ou que vous avez peur de lui , appelez des alliés naturels ou contactez la police ou la DPJ .

## Le suicide chez les jeunes

*SUICIDE : « A permanent solution to a temporary problem... »*  
(Unwritten law)

Sujet fort préoccupant que celui-là. En effet, on a tous entendu parler d'un jeune qui s'est enlevé la vie à un moment donné. Alors, quand nos jeunes ont l'air malheureux, il est normal qu'on s'inquiète. Près de 400 jeunes s'enlèvent la vie chaque année au Québec. On détient même le triste record du plus haut taux de suicides chez les jeunes dans tous les pays occidentaux. Ce taux a augmenté dramatiquement depuis une vingtaine d'années. L'analyse des études scientifiques démontre que la plupart des jeunes qui se suicident sont atteints d'une forme ou d'une autre de maladie mentale. Mais attention! Ce n'est pas toujours le cas pour ceux qui font une tentative de suicide. Les principaux problèmes manifestés sont :

- Les troubles affectifs (dépression)
- Les troubles de comportement
- Les troubles de la personnalité
- La dépendance à l'alcool et aux drogues

### Le suicide chez les jeunes

FRÉQUENCES	PENSÉES SUICIDAIRES	TENTATIVES DE SUICIDE
Garçons	75%	10%
Filles	57%	14%
CLIMAT FAMILIAL		
Mauvaise entente avec la famille	55%	72%
Ne discutent pas des problèmes avec leurs parents	58%	68%
Dépression grave	12%	33%

Ce tableau nous indique que 75% des garçons et 57% des filles ont déjà eu des pensées suicidaires et que 10% des gars et 14% des filles sont passés à l'acte. On constate également que la plupart des jeunes ne s'entendent pas bien avec leur famille et n'ont pas d'échanges avec leurs parents.

Les jeunes atteints de dépression consomment aussi plus d'alcool et de drogue.

*Les causes les plus fréquemment avancées pour expliquer cette situation sont les suivantes :*

- La solitude (80%)
- Les déceptions amoureuses(56%)
- Les relations familiales difficiles (67%)
- L'alcool et les drogues (52%)
- L'avenir incertain (60%)

## MYTHES

Plusieurs fausses croyances sont véhiculées quant au suicide. Ainsi, on pense souvent à tort qu'une personne qui en parle ne se suicide pas. C'est faux! De fait, 60% des personnes qui se suicident en ont déjà parlé à quelqu'un.

On dit également que les personnes qui se suicident sont mieux ainsi parce qu'elles voulaient vraiment mourir. C'est également faux.

**Les personnes qui se suicident ne veulent pas nécessairement mourir : elles veulent arrêter de souffrir.** C'est là leur ultime moyen. Autre mythe. Les personnes suicidaires vont l'être toute leur vie. Rien ne prouve cette affirmation. En fait, la crise suicidaire est souvent un événement isolé.

## LES SIGNES



Le processus qui mène au suicide est plus ou moins long. Ainsi, le suicide est souvent envisagé comme la seule solution à une succession de problèmes. Les pensées suicidaires s'installent lorsque la tension augmente. C'est à ce moment que le jeune va envoyer des messages indirects sur ses

intentions. Si ses messages ne portent pas, le jeune va alors envisager de passer à l'acte.

La majorité des gens qui songent au suicide l'expriment : « *Je veux en finir* » ou « *Vous seriez bien mieux sans moi.* » À ces manifestations verbales s'ajoutent des modifications au niveau du comportement. Le jeune va avoir tendance à s'isoler ou à développer des intérêts particuliers pour les armes ou les médicaments. Il peut aussi se mettre à donner toutes ses affaires. Au niveau psychologique, on retrouve parfois des symptômes dépressifs comme la tristesse, les pleurs, l'irritabilité, la fatigue excessive.

Les signes peuvent prendre différentes formes. Même s'ils n'indiquent pas que le jeune va passer à l'acte inévitablement, ils nécessitent tout de même d'être pris au sérieux lorsqu'on les détecte.

## **QUOI FAIRE**

Lorsqu'on craint que notre enfant n'entretienne des pensées suicidaires, on ressent souvent de la panique. L'impuissance, la culpabilité, l'incompréhension sont autant de réactions qui se mêlent les unes aux autres. Toutefois, on peut aider le jeune à passer au travers. Comment? En abordant le sujet ouvertement avec lui. Il faut vérifier si l'adolescent est réellement impliqué dans un processus suicidaire. Plus le processus est avancé, moins les appels à l'aide sont clairs. Il ne faut pas avoir peur de poser des questions directes sur le sujet. On doit tenter de briser l'isolement dans lequel l'adolescent s'est réfugié, dédramatiser la situation et lui offrir la possibilité d'exprimer ses problèmes.

Il faut également comprendre ce que l'adolescent vit et ce qui l'a amené à réagir de la sorte. Ensemble, on doit explorer les solutions qui s'offrent et explorer les ressources existantes. Il faut surtout éviter de juger, menacer ou moraliser.

Si vous percevez des signes qui vous inquiètent, parlez-en avec votre enfant et n'ayez pas peur d'aller chercher de l'aide extérieure. Quand on aime son enfant, on doit tout tenter pour qu'il s'en sorte.

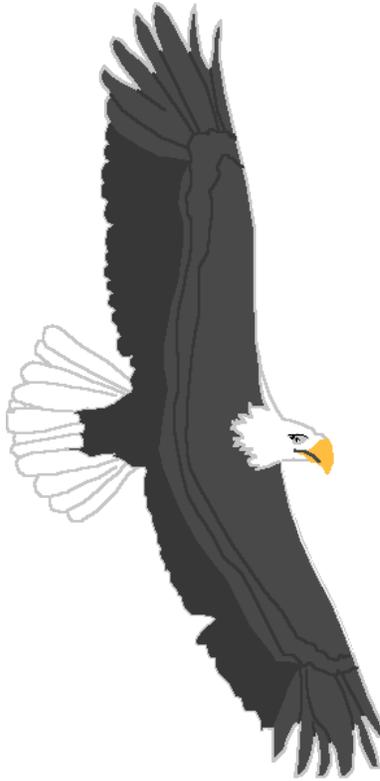
(Ce texte est une adaptation du chapitre IV (Violence, drogue et suicide) du livre : **Être parent dans un monde de fous**)

# L'aigle d'or

Un jour, un homme d'aigle et le déposa poule. Celle-ci le couva avec les autres

Se prenant pour un cour, notre aigle caquetait. Il battait des qu'à quelques mètres, qui se respecte. Il y trouver des vers et

Les années passèrent jour, il aperçut un qui volait haut dans le grâce et une majesté vieil aigle le regarda,



trouva un oeuf dans le nid d'une et l'aigle grandit poussins.

oiseau de basse-gloussait et ailes et ne volait comme un poulet grattait la terre pour des insectes.

et l'aigle vieillit. Un oiseau magnifique ciel, avec une remarquables. Le fort impressionné.

« *Qui est-ce?* » demanda-t-il à son voisin.

« *C'est un aigle, le roi des oiseaux* », lui répondit son compagnon.

« *Ne serait-il pas merveilleux de pouvoir voler aussi haut dans le ciel?* »

« *N'y pense plus* », lui rétorqua son ami, « *toi et moi, nous sommes des volailles* ».

Alors l'aigle n'y pensa plus. Il vécut et mourut en continuant de penser qu'il était un oiseau de basse-cour.

## Bibliographie consultée

Béliveau, Marie-Claude (2000). **Au retour de l'école ... la place des parents dans l'apprentissage scolaire.** Ed. de l'Hôpital Sainte-Justine, coll. Parents. 166 p.

Caron, Francine (1991). **Devoirs et leçons : de la corvée au plaisir.** Table régionale de concertation en alphabétisation Laurentides-Lanaudière

Cloutier, Cécile (1996). **La main dans la main. Parents à part entière.** Les Éditions du GRAP, enr.

Coëffé, Michel (1990). **Guide Bordas des méthodes de travail.** Bordas. Paris. 278 p.

Cyr, Robert (1998). **Apprendre c'est toute une aventure !.** Centre de services éducatifs populaires du Haut-Saint-François.

Cyr, Robert et Jacynthe Mercier . **Le parent éducateur.** Cahier d'apprentissage en alphabétisation familiale. Le Centre de Services Éducatifs du Haut-St-François.

Hébert, Sylvie (1997). **Le primaire ...des réponses à vos questions.** Les Parents d'abord enr. 84 p.

La Boîte à lettres de Longueuil (1993). **Conseils aux parents.** 11p.

Lamontagne, Yves. **Être parent dans un monde de fous.** Guy St-Jean Éditeur. 121 p.

Laporte, Danielle et Lise Sévigny (1993). **Comment développer l'estime de soi de nos enfants.** Hôpital Sainte-Justine. 109 p.

Monbourquette, Jean (1993). **L'ABC de la communication familiale.** Novalis. 64 p.

Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-centre (1999). **Un guide en soutien scolaire et familial. Pour des communautés fières de la réussite éducative et sociale de leurs enfants.** Direction de la santé publique. 142 pages

Sita, Lise (1993). **Réussir. Guide à l'intention des parents.** Éditions Septembre. 48 p.

Télé et sites web

[www.comportement.net](http://www.comportement.net)

[www.rescol.ca](http://www.rescol.ca)

[www.famillesdaujourd'hui.com](http://www.famillesdaujourd'hui.com)

<http://fcppq.qc.ca/reussitescolaire/index.htm>

<http://www.ctreq.qc.ca/>

L'art d'être parent (CANAL VIE)



Centre de services éducatifs populaires du Haut-Saint-François

90, rue Angus Nord

East Angus (Québec)

J0B 1R0

Téléphone : (819) 832-4059

Télécopieur : (819) 875-3257

[csep@qc.aira.com](mailto:csep@qc.aira.com)

[www.csep.tv](http://www.csep.tv)