

À l'écoute des parents

À Genève, Laure Amberg, fondatrice de l'Institut de coaching familial Happy Families, vient en aide aux parents dépassés. Elle leur propose entre autres des cours, qui leur permettent d'acquérir des outils pratiques aussi efficaces que salvateurs.

Texte: Véronique Kipfer Photos: Oliver Vogelsang



Les participants arrivent tranquillement dans la salle, un peu fatiguées pas la semaine écoulée. Un café, un thé, puis Sandra, Céline et Lisbeth sont prêtes à entamer leur cours du samedi. Face à elles, projetée sur un écran, une citation de Galilée donne le ton: «On ne peut enseigner quelque chose à quelqu'un, on peut seulement l'aider à le découvrir.» «Vous vous souvenez que, la dernière fois, nous avons fait le point sur les valeurs et les compétences que vous désiriez transmettre à vos enfants, commence Laure Amberg, coach familiale, éducatrice et fondatrice de l'Institut de coaching familial HappyFamilies, à Genève. Il y avait par exemple l'ouverture d'esprit, la communication, la tolérance, la bienveillance ou encore l'envie de développer l'estime de soi ou sa capacité à exprimer ses émotions.

<<Non-respect, opposition et disputes sont des difficultés affrontées au quotidien >>

On a aussi vu quelles étaient les difficultés affrontées au quotidien, comme le non respect verbal et non verbal, l'opposition, les disputes dans la fratrie ou encore un esprit de compétition.» Les réactions ne se font pas attendre: «Oh oui, le non-respect, c'est fréquent, ces temps-là», soupire Sandra, maman de deux garçons de 10 et 13 ans, en se carrant dans sa chaise. Pour permettre aux participantes de faire connaissance, leur professeure commence par leur demander de raconter chacune quatre anecdotes personnelles, dont une doit être fautive. Aux autres de deviner de laquelle il s'agit. On apprend ainsi que Lisbeth a quatre enfants et quinze petits enfants et qu'elle est maman d'accueil de trois jeunes l'estime de soi ou sa capacité à exprimer ses émotions.

Toutes viennent à ce cours pour apprendre différentes astuces qui leur permettront d'accompagner leurs enfants avec fermeté et bienveillance.

«Les outils que je vais vous transmettre sont intéressants, car ils sont applicables non seulement aux enfants, mais aussi à tous ceux qui vous entourent, conjoint et collègues compris», souligne Laure Amberg.

Encouragements ou compliments?

Le premier exercice de la journée consiste à réfléchir à la différence entre encouragement et compliment. «Que ressentez-vous lorsqu'on vous dit: 'Je suis fier de toi' et 'tu peux être fier de toi, tu as trouvé la solution tout seul, bravo!?'», demande la coach familiale. «La première phrase valorise beaucoup, la seconde fait plus réfléchir, ce qui est sûrement plus porteur», remarque Sandra. «Effectivement, l'encouragement permet de renforcer le référentiel interne de l'enfant et l'incite à progresser, explique Laure Amberg. L'école est braquée sur les résultats, et non sur le processus. C'est donc important que les parents puissent mettre ce dernier en valeur, de manière à donner confiance en ses capacités à l'enfant.»

«Mais est-ce qu'on peut quand même lui dire que son dessin est beau, par exemple?», s'inquiète Céline. «Bien sûr! Et tu peux compléter en lui posant des questions de curiosité, qui l'invitent à penser par lui-même et le valoriseront tout autant, conseille la coach familiale. Par exemple: comment est-ce que tu as eu cette idée? Et comment t'y es-tu pris pour colorier tout ça? Etc. Je recommande de distribuer les compliments par petites doses et de les combiner avec les encouragements, de manière que l'enfant ne soit pas dépendant de votre avis.» «Moi, je pense que j'ai été élevée dans les compliments et l'idée qu'il n'y a que le résultat qui compte. Alors quand je ne fais pas bien, je suis démolie», analyse une des participantes avec mélancolie. «C'est vrai que c'est devenu plus dur qu'il y a quarante ans, remarque une autre. Avant, le travail manuel était davantage valorisé, mais aujourd'hui, un enfant qui n'est pas très intéressé par l'école a beaucoup moins de chances d'évoluer.» La coach confirme: «C'est à nous de renforcer les compétences à la maison. On construit ainsi l'enfant d'après ses forces. Toute compétence du quotidien mise en valeur lui permet de prendre confiance en lui.» Sandra acquiesce: «Oui. Mais comment faire pour qu'il se sente important et utile? J'ai donné à mon aîné la mission de vider le lave-vaisselle. C'est une corvée, pour lui...» «L'idée est de mettre l'accent sur le résultat, explique la spécialiste. La tâche n'est pas forcément gratifiante sur le moment, mais ensuite, c'est agréable d'avoir un lieu bien rangé ou de la vaisselle propre. Il faut les aider à changer de perspective. Même s'ils ne sont pas convaincus sur le moment, on plante des petites graines et la réflexion sur la finalité de la tâche se fait peu à peu.»

Fausse croyances

«De mon côté, j'ai des ados de 10, 14 et 17 ans, raconte l'orthopédagogue scolaire et clinicienne Razane Rakha, qui vient d'entrer dans la salle pour assister à la seconde partie du cours. J'aime les faire participer à la résolution des problèmes, car ils arrivent parfois avec des solutions inattendues.

Avec des ados, il faut voir les choses différemment: ils disent quelque chose, mais ce n'est pas forcément ce qu'ils ressentent. En tant que parents, si on se sent à bout, on doit alors arrêter, se reprogrammer et redémarrer différemment.»

Durant la fin de la matinée, le groupe se penche sur la thématique du cycle adlérien. Le principe est simple: lorsqu'un enfant fait une expérience, il l'interprète et en tire une croyance qui ne s'avère pas forcément juste. «Notre travail, c'est de défaire ces fausses croyances, explique la coach familiale. Mais il faut d'abord décrypter notre ressenti par rapport au comportement de l'enfant, pour pouvoir ensuite mieux gérer ce dernier. Ainsi, quand vous vous sentez agacé, c'est que l'enfant essaie d'attirer votre attention. Quand vous vous sentez blessé ou déçu, il tente de prendre une revanche. Quand vous vous sentez provoqué ou défié, il essaie de prendre le pouvoir. Et quand vous vous sentez impuissant, c'est qu'il cherche à confirmer sa croyance en sa propre incapacité.» Laure Amberg dévoile ensuite aux participantes attentives différentes pistes de réactions possibles:

avec un ado qui refuse de se laver, par exemple, on ouvrira la réflexion en lui demandant ce qu'il croit que les gens et les copains pensent de lui. Cela l'aide ainsi à changer de perspective. À un enfant qui se déshabille le soir et jette ses habits par terre, on demandera s'il se rappelle où il faut les mettre, de manière à lui permettre d'intégrer la réflexion. Et s'il refuse de ranger ses jouets, on pourra lui laisser le choix de le faire

immédiatement ou après le repas, puis valoriser ce qu'il a fait en montrant à quel point la chambre est belle et accueillante. «C'est un apprentissage qu'on met en place à long terme et qui doit être adapté en fonction de l'âge et des capacités de chaque enfant», souligne Laure Amberg. «Il n'est jamais trop tard et on peut toujours tout changer, hein?», demande Céline d'un air inquiet. «On a encore du travail, merci, Laure!», conclut Sandra avec une grimace amusée, tandis que Lisbeth murmure: «On va essayer d'avancer...»



Quel type de parents êtes-vous?

Dans le cadre de son cours, Laure Amberg explique que nous possédons tous une empreinte directrice de notre personnalité. Celle-ci, profondément inscrite en nous depuis notre tendre enfance, induit automatiquement un mode de fonctionnement. Voici les quatre empreintes directrices possibles, ainsi que les pistes d'amélioration potentielles. «Mais attention, il n'y a pas de juste ou faux. Chacun mettra en place ses propres stratégies en fonction de la situation», avertit l'experte:

- **Envie de faire plaisir** Atouts: douceur, empathie, considération. Risques: ressentiments, soumission, culpabilisation des enfants et sentiment d'être redevables. Pistes d'amélioration: exprimer ses sentiments, être à l'écoute de ses besoins, s'occuper de soi.
- **Besoin de contrôle** Atouts: sens de l'organisation, détermination, respect des règles. Risques: rigidité, invitation à la résistance ou à la soumission, contre productivité par rapport à l'apprentissage du sens des responsabilités et à la résolution de problèmes. Pistes d'amélioration: offrir des choix, poser des questions curieuses, impliquer les enfants, lâcher prise.
- **Recherche de confort** Atouts: quotidien prévisible et confortable, jouissance des bons côtés de la vie. Risques: permissivité, manque de cadre et de limites. Pistes d'amélioration: mettre en place des règles, fixer des objectifs, instaurer des routines.
- **Besoin de perfection** Atouts: dépassement de soi, progression, mise en place de stratégies. Risques: tendance à donner des leçons, moralisation, insatisfaction. Pistes d'amélioration: ne pas attendre la perfection, regarder le processus et non le résultat, prendre en compte les attentes et besoins des enfants.

