

EN EXCLUSIVITÉ

LA MÉTHODE POUR

SORTIR DE L'ENFER

DES ÉCRANS !!!



LE CONSTAT

S'il ne nous viendrait très probablement pas à l'idée de confier un cutter ou un couteau pointu à un enfant de 3 ans pour des raisons évidentes, nous ne voyons pas d'inconvénient à souscrire à la demande d'un enfant plus âgé qui réclame un téléphone, un ordinateur ou à tout autre support numérique actuel. Il paraît en effet, à bon nombre d'entre nous, impensable de priver l'enfant d'un outil du quotidien devenu si essentiel dans la société d'aujourd'hui. Pour beaucoup, ôter ses écrans à un enfant, aurait équivalu, en d'autres temps, à le priver d'un livre sous prétexte que cela aurait pu le

rendre idiot. Le cutter, pas plus que l'écran ou le livre ne sont dangereux. Cependant, leur mésusage peut avoir des conséquences négatives pour la santé ou la sécurité de l'enfant qui se construit. C'est donc bien la manière dont il l'utilise qui peut rendre l'outil pernicieux. Mais on n'a jamais vu un outil, quel qu'il soit, « agresser » son utilisateur...

La demande de l'enfant ou de l'adolescent marque donc le moment où son désir de le posséder, s'exprime auprès de son parent. Une situation bien banale somme toute. Son désir

de détenir un objet aussi fascinant qu'un écran, quelle que soit la forme du support, répond directement à la fascination qu'exerce l'image sur le cerveau humain. C'est pour d'autres, une manière de s'émanciper de la toute-puissance d'un parent en se donnant l'illusion d'être le maître d'un monde qu'il a le sentiment de maîtriser ou de diriger selon ses propres désirs. Il n'est donc pas surprenant que l'enfant en formule la demande un jour ou l'autre. Sa demande répond-elle cependant au fait qu'il est assez mûr pour l'utiliser et le maîtriser ? Comment savoir ?...

Le parent encadre bien sûr son utilisation par des règles ou encore extorque à l'enfant de vaines promesses quant à son usage, histoire de se rassurer et d'espérer que tout se passera pour le mieux sans toutefois y croire véritablement...

L'expérience montre que l'enfant s'arrange très rapidement de la situation, à sa manière... Il regarde ses écrans comme autant de moyens de se procurer du plaisir, par le jeu principalement. Rarement il les considère comme des outils. Il n'est donc pas surprenant de constater que leur utilisation ne cadre pas toujours avec le souhait de ses parents.

L'aspect ludique de l'objet retient principalement son attention. Ce n'est pas un secret ni même une surprise.

Rien de plus normal au fond que d'adapter l'objet à son besoin fondamental : jouer.

C'est donc à l'usage, que le parent découvre très vite la supercherie. « Il s'était pourtant engagé à respecter les règles établies » ! « Il avait promis de ne pas dépasser son temps d'écran, de ne pas l'utiliser à table ni la nuit, de le couper lorsqu'on le lui demanderait... ».

L'usage des écrans, ne fait pas réellement l'objet d'un apprentissage susceptible de voir l'enfant les utiliser ultérieurement avec intelligence, modération, ou esprit critique. Les dérives que l'on constate sur les réseaux sociaux nous montrent à quel point l'outil « dépasse » son utilisateur !

Une fois encore, c'est après la bataille, au vu des conséquences, que le parent réalise l'ampleur du désastre. De manière manifestement inappropriée, il semble avoir trop tôt, nanti son enfant d'un instrument qui finit par s'avérer problématique pour tout le monde.

Force est de constater que l'enfant n'y est pour rien. Il n'a fait qu'adapter l'instrument à ses besoins de la manière la plus naturelle qui soit. Si nous devons rechercher un responsable à ce mésusage, c'est bien vers le parent qu'il faut se tourner. Sans généralement s'en rendre compte, c'est bien lui, et lui seul, qui a rendu possible ces détournements. L'enfant ou l'ado ne peut en aucun cas être tenu pour responsable du déficit éducatif de son parent. Ce dernier a commis une

erreur. C'est donc à lui et personne d'autre de la rectifier.

Il n'est bien sûr pas question ici de rechercher un quelconque coupable, mais bien plus un responsable. C'est donc au parent qu'il convient de trouver une remédiation pertinente et adaptée. Il doit corriger une maladresse dans sa proposition éducative concernant les écrans afin que l'enfant acquière la maturité nécessaire à leur bon usage...

Plusieurs questions se posent donc au parent soucieux de rectifier le cours des choses :

- ***Qu'est-ce qui dans l'environnement familial, est à l'origine de la situation et entretient les comportements inadaptés puisqu'ils durent ?***
- ***Sur quoi ou sur qui convient-il d'agir pour sortir de la crise ?***
- ***Comment adapter la proposition éducative afin de corriger le problème ?***





LA DYNAMIQUE FAMILIALE

C'est au sein de la famille que nous trouverons invariablement les éléments nécessaires à la remédiation de la crise ou des comportements inadaptés⁽¹⁾ de nos enfants. L'école n'est bien souvent qu'un terrain d'application de second ordre. Les mauvaises attitudes en cours, des résultats médiocres, le manque d'intérêt ou de motivation pour ses études, sont autant de symptômes qui nous renseignent sur le fait qu'il ne va pas bien. Il s'avère tout à fait exceptionnellement rare que le problème vienne de la sphère scolaire. L'enfant exprime le plus souvent à l'école que quelque chose ne va pas bien... ailleurs. Hormis, bien sûr, l'éventualité d'un harcèlement ou une incompatibilité profonde avec son enseignant...

Une remarque désobligeante, une mise au ban du groupe, des quolibets, sont autant de sources de souffrances pour lui et celles-ci ne manquent pas... Ses comportements inadaptés sont donc le signe tangible d'une souffrance, qui va rapidement trouver une résonance au sein même de la famille.

L'idée qu'il se fait de la réalité, autrement dit, les impressions qu'il peut nourrir sur ce qu'il vit ou semble comprendre du monde qui l'entoure, l'amène à se forger une « carte » parfois très approximative, voire fausse. Ses impressions ne sont en effet qu'un reflet très édulcoré du réel ou l'émotion joue un rôle prépondérant. Il n'est pas rare de rencontrer des enfants ou des ados nourrissant le sentiment de ne pas se sentir reconnus ou écoutés. D'autres ne se sentent pas aimés ou pas suffisamment. Enfin, certains nourrissent un sentiment d'insécurité profond. Ce sentiment de manque de reconnaissance, de désamour ou d'insécurité repose le plus souvent sur des impressions fausses mais qu'ils ressentent cependant comme bien réelles au regard de la souffrance qu'elles produisent ! Cette souffrance profonde, invisible, finit tôt ou tard par trouver un chemin. L'enfant, littéralement envahi par un inconfort majeur sur des besoins vitaux, va exprimer ce qu'il ressent sous la forme de comportements inadaptés, indicateurs de son état profond.

Ce qui était invisible devient visible ou audible... c'est la crise !

Toute attente ou demande de son parent est alors bonne à prendre et constitue le prétexte privilégié à l'expression de cet inconfort psychique. C'est sous la pression de son inconscient, témoin de son état profond, que l'enfant va, bien malgré lui, opposer à son parent un comportement de transgression dont il sait pertinemment qu'il va déclencher une crise. A cet instant précis, s'il a parfaitement conscience qu'il ne devrait pas, il ne peut toutefois s'empêcher de transgresser quand même. C'est plus fort que lui, il ne peut en aucun cas résister. Sa conscience qui « sait » qu'il ne faut pas, va s'effondrer et laisser libre cours à la pression inconsciente dont le travail est de garantir l'équilibre, coûte que coûte, de ses besoins vitaux d'existence, de sécurité et d'amour. Malgré sa connaissance des règles concernant l'utilisation de ses écrans et peut-être même sa volonté sincère

(1) Nous entendrons par comportement inadapté, un comportement que ne cadre pas, aux yeux du parent, avec l'idée qu'il se fait d'un comportement susceptible de faire grandir l'enfant de manière harmonieuse.

de les respecter, il va les transgresser. Le parent aura beau essayer, répéter, crier, punir, rien n'y fera... Tout parent parvenu à ce stade se heurte à une incompréhension bien légitime. La seule issue possible pour sortir de sa dissonance, est alors de penser que son enfant le fait exprès ou qu'il le cherche... mais alors dans quel but ?... le détruire ?...

Aucun parent ne peut véritablement y croire une seule seconde, cela n'aurait aucun sens... D'autant que l'enfant éprouvera invariablement le besoin de s'en excuser une fois la crise passée : « j'ai pas fait exprès... », « je sais pas pourquoi... », « j'ai pas pu m'en empêcher... ».

N'y aurait-il pas alors une autre explication, une autre analyse, qui présenterait au moins l'avantage de sortir de la crise par le haut et de voir grandir l'enfant par un gain de maturité nécessaire à son bon développement ?...

Le thème des écrans, se présentent dans de nombreuses familles comme un rituel parfois pluri-journalier qui se déroule sous la forme d'une crise qui peut être violente. L'enfant, outre la transgression des règles établies peut se montrer irrespectueux, voire

insultant, bafouant par la même toutes les valeurs qui lui ont été patiemment transmises sa courte vie durant. L'observation du comportement face à ses écrans montre clairement que celui-ci oscille entre toute puissance et plaisir. Le vocabulaire « fleuri » dont il témoigne lorsqu'il perd une partie, ses hurlements ou ses rires tonitruants, lorsqu'il la gagne, montrent à quel point il a oublié qu'il ne vit pas seul. Il laisse libre court à son émotion, ce qui en soi n'est pas choquant, mais ce n'est peut-être ni le moment ni l'endroit. Il doit intégrer également les codes à respecter au nom du « bien vivre ensemble » et apprendre à freiner ses ardeurs tout comme ses humeurs.

Le parent observe donc que l'usage des écrans semble se faire au détriment de l'intégration et du respect des règles de vie basiques et du respect d'autrui. Qu'il « s'oublie » de temps à autres, ne signifie pas qu'il faille intervenir bien sûr ! C'est à partir du moment où l'habitude semble s'installer qu'il convient d'envisager de réagir. Les effets collatéraux : Fléchissement de l'appétence ou des résultats scolaires, mauvaise humeur

récurrente, manque de respect, baisse de l'intérêt ou de la motivation pour d'autres activités, isolement, renfermement sur soi, conduites autistiques ou asociales sont généralement les signes d'une symptomatologie caractéristique. Les comportements de l'enfant indiquent très clairement au parent qu'il va devoir intervenir afin de recadrer l'usage de l'outil pour qu'il soit utilisé de façon plus appropriée...

Si un rituel (se serrer la main, se dire bonjour, aller à la messe, se laver les dents...) vise avant tout à participer à une certaine idée que l'on se fait de la qualité de notre vie, il constitue également une étape importante dans la bonne marche du « vivre ensemble ». Il tend à nous faire grandir. Or si nous observons de plus près le « rituel des écrans » chez nos chères têtes blondes, il semblerait plutôt que celui-ci les empêche littéralement de grandir en les confinant dans des comportements immatures qu'ils ne parviennent pas à dépasser... Ratant ainsi son objet d'évolution, le rituel est devenu « pervers ».





Le rituel pervers chez l'enfant pourrait donc se définir comme un comportement récurrent, systématiquement inadapté aux yeux du parent, source inévitable de conflits, au cours desquels celui-ci s'épuise à réagir, à rabâcher et gronder ou punir.

Une analyse rationnelle de ce conflit ne permet pas au parent, ainsi que nous l'avons vu plus haut, une explication satisfaisante à la signification réelle du comportement de son enfant. A cela il faudrait ajouter le fait qu'un comportement, adapté ou non, n'aura tendance à se reproduire qu'à l'unique condition qu'il présente... un bénéfice ! Or en la matière, le conflit résultant du « rituel des écrans » ne laisse entrevoir aucun bénéfice pour personne... et pourtant... malgré le fait que l'enfant sache précisément ce qu'il va lui en coûter la plupart du temps, il n'hésite pas une seconde à se lancer à corps perdu dans le conflit de façon récurrente. C'est donc bien la preuve que son comportement est accroché à un bénéfice suffisamment impérieux... mais qui n'apparaît pas...

La raison tient peut-être au fait que nous ne regardons pas l'évènement

avec la bonne paire de lunettes... Changeons donc de monture et observons le déroulement de la crise sous un angle plus... émotionnel...

Rappelons-nous que son comportement inadapté sur ses écrans est le signe d'une souffrance invisible, que son inconscient rend visible et/ou audible. Sauf accident, on ne présente pas de comportements inadaptés si l'on ne souffre pas. Dans le cas présent, il ne s'agit pas d'un accident au regard de son côté répétitif. Par ce comportement (sur le thème des écrans) l'enfant exprime inconsciemment que quelque chose ne va pas. Il souffre... pour meilleure preuve, il n'hésite pas à plonger tête baissée dans un conflit dont il connaît l'issue pour le moins désagréable pour lui. Nous avons vu précédemment que les sources de cette souffrance pouvaient être de trois ordres : un sentiment de non-reconnaissance (je n'existe pas), un sentiment d'insécurité, ou enfin un sentiment de désamour. Cela ne signifie pas qu'il ne les reçoit pas de son parent bien sûr ! Mais il a pu être fragilisé par une expérience

malheureuse ou douloureuse dans la journée sans que le parent ne le sache. C'est cependant en sa présence qu'il va exprimer ce qui l'envahit et qui ne peut plus être contenu davantage. En soi, cela n'a à priori rien d'étonnant qu'il se tourne vers la personne la plus importante de sa vie pour en témoigner... A ce stade, le conflit est noué au moment même où le parent réagit pour tenter de mettre un terme à ce qu'il ne connaît que trop bien. Il s'empresse alors de répéter les règles tout en s'énervant et finira le plus souvent par punir. Quoi de plus normal au fond ?... c'est cependant sans compter qu'il est en train d'apporter une remédiation dont il sait pertinemment qu'elle va s'avérer stérile. Il sait que cela ne marchera pas, mais... il continue quand même. Une analyse émotionnelle du déroulement de la crise nous amène donc à observer le comportement ... du parent, qui n'est en aucun cas la source, mais ainsi que nous allons le constater... la solution au problème rencontré par son enfant ! Sa réaction au comportement de

l'enfant, bien que compréhensible, a un triple effet pour le moins inattendu mais bien réel :

1- elle le fait exister et le rassure sur le fait qu'il est reconnu alors même qu'il ressent un déficit sur ce plan. (Réagir fait exister !).

2- Les répétitions à l'infini des mêmes mots, des mêmes phrases que l'enfant connaît par cœur tant il les a entendues, le rassure sur une certaine forme de stabilité du monde qui l'entoure. (Répéter rassure !). Le parent, à son propre insu vient de restaurer son enfant sur son sentiment d'insécurité.

3- Enfin la punition ou les cris ne seront pour lui rien d'autre qu'un témoignage qu'il est aimé (qui aime bien châtie bien disaient nos anciens ou combien expliquent-ils encore à leur enfant que s'il donne la fessée c'est pour son bien ?...). Voilà donc l'enfant réconforté sur le fait qu'il existe, qu'il est en sécurité et qu'il est aimé ! Ce n'est donc pas un bénéfice, mais trois, qu'inconsciemment l'enfant retire auprès de son parent, en conséquence de son comportement initial ! Trois bénéfices vitaux qui comblent inconsciemment trois

fragilités ressenties, quand bien mêmes celles-ci n'étaient pas réelles... Par le truchement de son inconscient, l'enfant vient de se restaurer auprès de son parent que tout va bien, en lui « extorquant » tout ce dont il avait besoin pour redémarrer. Il ne tardera pas d'ailleurs beaucoup plus rapidement que son parent à se remettre de cet incident...

Un comportement, quoiqu'inconscient, et qui rapporte trois bénéfices... mais pourquoi donc s'en priverait-il ?... Il va sans nul doute s'ensuivre une répétition de plus en plus fréquente du rituel. On peut même s'attendre à un élargissement de la dynamique à d'autres thèmes (les sorties, les repas, le brossage des dents, les devoirs du soir, le rangement de sa chambre, le lever, le coucher, la douche...). Sur chacun de ces thèmes de rituels nous retrouverons la même mécanique d'opposition de la part de l'enfant...

Cette lecture présente donc l'avantage de pouvoir mettre du sens sur ce qui n'en avait pas aux yeux du parent...

Nous découvrons que le thème des

écrans fait partie d'une liste très étendue de comportements inadaptés que nous retrouvons dans de très nombreuses familles. Certains thèmes de rituels « marchent mieux que d'autres »... Il est certes plus « efficace » de s'opposer à son parent sur ce sujet, ou celui des devoirs du soir que de lacer ces chaussures à l'envers, ce qui n'aurait aucun effet...

L'inconscient accomplit un travail d'une efficacité remarquable dès qu'il nous perçoit en danger. Il va nous pousser, parfois malgré nous-mêmes, à des extrêmes au nom de la sauvegarde de la stabilité de nos besoins vitaux. Il ne tergiverse pas et ne connaît pas l'atermoiement car l'enjeu est beaucoup trop important. Il en va de notre stabilité psychique. Il est prêt à toutes les excentricités et tous les sacrifices, au nom de notre survie.

Il apparaît donc, pour le parent, primordial de procéder à la bonne lecture de la situation afin d'en comprendre l'énoncé à traiter. Il est illusoire d'imaginer un seul instant qu'en répétant ce qui ne marche pas,





cela finira par s'arranger. Comprendre l'énoncé du problème à résoudre est donc le préalable indispensable. Fort de ce premier pas, le parent peut désormais se pencher sur un aspect plus concret de sa remédiation.

Après avoir pris conscience de l'insanité de son positionnement dans le conflit qui l'oppose à son enfant, deux principaux chantiers s'offrent à lui :

1- corriger ses propres comportements,

2 - revoir sa stratégie en ce qui concerne sa proposition éducative sur les écrans.

L'idée première est donc de se soustraire au conflit sans... y rentrer, afin de ne pas l'alimenter ni le faire durer. N'oublions pas que ce qui dure est forcément entretenu... Ne sous-estimons pas non plus le fait que si l'enfant présente le comportement incriminé, c'est que pour lui, c'est une chose possible... Or c'est bien le parent qui, même sans s'en rendre compte, rend les choses possibles... ou pas à l'enfant, et non l'inverse !

En second lieu il est intéressant de considérer qu'il est beaucoup plus

aisé pour un parent de rendre une chose impossible que de tenter de la corriger. Nous veillerons donc, dans cette optique, à ne pas tomber dans les pièges grossiers que nous tendent involontairement nos enfants. L'application d'un meilleur discernement et d'une plus grande vigilance sur lui-même permettra donc au parent de parvenir plus facilement et plus rapidement à ses fins en matière d'éducation.

Les comportements de nos enfants, en matière d'écrans, ne cadrent généralement pas tout à fait avec l'idée que nous nous en étions fait. La présence des écrans ajoutée aux comportements du parent sur le sujet ainsi que nous venons de le constater, constituent l'essentiel des éléments environnementaux à partir desquels l'enfant va élaborer inconsciemment son comportement.

Un objet technique tel qu'un téléphone ou un ordinateur, une PS4 ou tout autre support du genre, prometteur de jeux et de plaisir, ajouté à des règles auxquelles seul le Père Noël pourrait croire qu'il les respectera, sans compter l'opportunité et l'assurance de se restaurer sur les besoins vitaux indispensables à son bon

développement, créent pour l'enfant des conditions environnementales propices à l'apparition de comportements peu compatibles avec les projections parentales initiales. Dans ses conditions, le combat s'annonce rude et de longue haleine...

L'application et l'insistance dont le parent peut faire preuve à agir directement sur le comportement à corriger, a donc pour principal effet, de faire exister, pour ne pas dire sur-exister... cela même qu'il voudrait voir disparaître ! Faire disparaître ce que l'on fait exister dans le même temps, relève davantage de la magie que d'une quelconque méthode éducative...

Il est tout aussi illusoire de penser qu'en réexpliquant, en suppliant ou en punissant, on obtiendra un quelconque résultat. On ne change pas les enfants. Ce n'est du reste en aucune manière une mission parentale. Le parent doit cesser de croire au Père Noël une bonne fois pour toute !

Il semblerait donc plus judicieux d'envisager de modifier l'environnement, plutôt que tenter d'agir sur le comportement.

A contrario, agir sur l'environnement présente un double avantage non négligeable :

1- C'est le rôle de tout parent, que de le définir. En ce sens, il est parfaitement légitime et nul ne peut le dessaisir de cette prérogative.

2- C'est agir sur le déterminant principal du comportement.

C'est bien dans la définition de l'environnement qu'il propose à son enfant que le parent va pouvoir rendre possible ou impossible tel ou tel comportement. Éduquer dans ces conditions relève donc davantage de l'anticipation que de la menace ou de la coercition. Ce n'est plus l'espoir, le rêve ou l'illusion qui préside à son acte éducatif, mais bien sa capacité à correctement discerner.

Cette seconde étape permet donc au parent de prendre conscience qu'il touche du doigt les limites d'une économie éducative qui ne marche plus. Il doit modifier son regard sur l'enfant et envisager de se concentrer sur l'essentiel : l'environnement.

Enfant + Environnement = Comportement

Cela pourrait être l'équation de sa remédiation. Le comportement apparaît alors clairement comme la résultante d'une interaction entre un enfant et son environnement. Cette représentation comportementaliste offre au parent une interprétation du comportement totalement différente... Elle lui permet notamment de retrouver une place légitime dans le rôle qu'il tente de jouer auprès de son enfant. Elle lui propose enfin une approche respectueuse et bienveillante dans laquelle il ne lui est plus besoin de recourir à l'usage d'un quelconque pouvoir sur l'enfant, mais bien plutôt de se présenter à lui comme une figure d'autorité propice à son bon développement.

AGIR SUR L'ENVIRONNEMENT ET ADAPTER SA STRATÉGIE

1

Il s'agit de rassurer l'enfant ou l'ado sur le fait qu'il n'est en rien responsable de la situation de crise qui peut découler de ses comportements face à ses écrans. Certes, il est bien conscient que ceux-ci ne sont pas toujours adaptés, mais il semblerait qu'avec la meilleure volonté du monde il lui soit impossible de les corriger ou d'en changer. Expliquez-lui alors que c'est vous qui avez commis une erreur, en présumant de sa capacité à utiliser ses écrans de façon raisonnable et dans le respect des règles définies. Vous pouvez donc très simplement lui faire remarquer qu'au vu de ses comportements, même s'il tire un certain plaisir à l'usage de ses écrans, il apparaît évident à tous que sa maturité n'est pas au rendez-vous ainsi que vous l'aviez espéré. Vous vous devez donc de rectifier le tir et corriger votre erreur. C'est non seulement votre devoir mais cela apparaît également comme une nécessité au regard des multiples conflits sur le sujet. Votre calme et votre flegme tout au long de votre échange seront déterminants. Dites-lui très clairement et calmement que vous ne pouvez tolérer davantage ses débordements ni ses crises.

De fait, vous allez lui annoncer que 2 solutions s'offrent alors à vous :

2A

La première, consiste à lui retirer purement et simplement l'objet du délit en lui précisant que vous patienterez le temps nécessaire, afin de voir, à l'usage, l'évolution de sa maturité sur d'autres plans... Vous serez alors à même de lui rendre ses écrans. Dans ce cas, vous ne pouvez bien sûr pas l'informer d'une date précise étant donné qu'il vous faudra l'observer... un certain temps. C'est une solution radicale mais qui vous permettrait de régler le problème dans l'urgence.

2B

La seconde solution, suppose que vous lui laissiez ses écrans et lui fassiez confiance face à sa prise de conscience de la nécessité absolue de grandir sur le sujet. Posez-lui alors la question de savoir laquelle de ces deux solutions il préfère. Il est évident que la quasi-totalité des enfants optent pour la seconde proposition, on s'en doute bien. Une fois son choix clairement exprimé faites-lui part de votre satisfaction. Vous aussi, pensez de votre côté, que la seconde solution est probablement la meilleure. N'hésitez pas à le rassurer sur le fait qu'il serait injuste de lui faire subir, par une privation d'écran, le poids d'une erreur qui est la vôtre et non la sienne et que vous êtes heureux de son choix.

Informez-le qu'à compter de cet instant et pour une durée d'une semaine (par exemple), vous ne lui ferez aucune remarque ni allusions quelconques à propos de ses écrans, mais que vous consignerez simplement vos observations sur un cahier que vous lui faites alors découvrir.

Présentez-lui l'outil que vous aurez préparé à cet effet : un cahier sur lequel vous aurez inscrit en gros caractères, son prénom suivi de la mention « écrans ». **Sur ce cahier, vous consignerez au jour le jour, les incidents dont vous serez le témoin. Vous lui expliquerez que ce n'est qu'une semaine plus tard que vous le retrouverez pour l'informer, au vu du nombre d'incidents, s'il conserve ou non ses écrans la semaine suivante...**

La balle est désormais dans son camp. Charge à lui de savoir ou de découvrir s'il est à même de mobiliser les ressources nécessaires à l'acquisition de la maturité requise à l'utilisation raisonnable de ses écrans. Vous ne vous opposerez pas à lui mais agirez vous-mêmes en fonction de ses propres comportements. Même si votre proposition comporte à ses yeux des limitations possible à son plaisir, elle n'en demeure cependant pas moins motivante. Elle lui apparaît comme une possible sortie de crise dont il reste l'élément déterminant. Il n'est pas puni ni privé ou conseillé par vous, mais simplement mis face à sa propre responsabilité. Le plus souvent l'enfant accepte les termes de ce contrat car il lui paraît juste. Dans le cas contraire, informez-le que vous en reviendrez alors, bien qu'à regret, à votre première proposition.

Nul ne peut évaluer le réel degré de maturité d'un individu sauf à commettre une erreur de jugement qui peut s'avérer fort regrettable. L'enfant lui-même ne se connaît pas suffisamment pour cela. Tout au plus peut-il tenter de se tester dans sa capacité à grandir, pour peu que l'environnement le lui permette et que cela lui paraisse motivant. C'est le sens de votre proposition : lui offrir un contexte motivant, propice à l'émergence d'une plus grande maturité.



Le cahier que vous complétez avec beaucoup de soin, devra répondre à plusieurs impératifs :

- Votre écriture doit être soignée et régulière, la lecture doit en être facile et rapide.
- Chaque incident doit être rapporté sur une seule ligne (n'écrivez pas un roman et ne vous perdez pas dans les détails inutiles).
- Restez concis et faites preuve d'objectivité.
- Ne faites pas part de vos impressions ni n'émettez de jugement.
- Rapportez simplement les faits tels que vous les voyez.
- Ne mentionnez qu'un seul incident par ligne.
- Ne changez ni de stylo ni de couleur tout au long de l'exercice.
- Changez de page chaque semaine.

Ce cahier sera laissé sur un meuble de la maison, à la libre consultation de tous. Il va sans dire que votre enfant y fourrera tôt ou tard son nez lui aussi, surtout si vous le ne lui demandez pas ! C'est justement en cela que réside tout l'intérêt de l'outil... Lorsqu'il prendra librement connaissance de son contenu, mû par une curiosité aiguisée par votre **silence** sur ses potentiels dérapages, il se reverra tout en images, à la simple lecture de vos remarques. Même s'il s'enferme dans le déni, il saura tout au fond de lui que ce qui est écrit est vrai.

Par conséquent il est important que le parent ne tienne aucun cas de ses éventuelles réactions. Laissez-le librement se débrouiller seul de ses impressions ou de ses justifications le cas échéant. Elles n'intéressent que lui et lui seul. N'oubliez jamais que l'on ne fait jamais exister, et ce d'aucune manière, ce que l'on veut voir disparaître !...

Apprenez donc à vous taire et à ne pas réagir intempestivement à toutes ses allégations, surtout si celles-ci ne vous semblent pas justifiées. Tournez simplement les talons et vazez le plus naturellement du monde à vos propres occupations.



L'échéance hebdomadaire arrivée, retrouvez-vous comme convenu afin de lui faire part de votre décision. **Nul besoin là encore de vous justifier ou d'expliquer les raisons de votre choix. Restez sibyllin, plutôt avare de détails et montrez-vous ferme dans votre décision.**

De deux choses l'une,



soit son comportement vous a paru plutôt satisfaisant ou avez-vous noté des efforts substantiels de sa part durant la semaine, auquel cas vous l'informez de la reconduction de votre confiance sur la semaine suivante.



Soit la liste des incidents ne vous paraît pas acceptable. Dans ce cas, demandez-lui simplement de vous apporter ses écrans.



S'il refuse, ne vous en inquiétez pas, saisissez-vous simplement d'un post-it sur lequel vous inscrivez lisiblement et sans vous précipiter, + 1 jour, et remettez-le-lui. Réitérez le manège en incrémentant un jour supplémentaire sur un nouveau post-it pour chacun de ses refus. Il ne tardera pas à comprendre, face à votre calme détermination, qu'il ne remportera pas la partie et qu'il est tout bonnement entrain de créer lui-même les conditions de sa propre frustration. Il est évidemment indispensable que ce coût soit payé !

Si d'aventure après s'être « offert » 4 ou 5 jours supplémentaires avant de se résigner, il tentait de vous manipuler en optant pour un comportement exemplaire durant les jours suivants (sur d'autres sujets) dans le but de vous infléchir avant l'échéance de sa dette, saisissez-vous d'un nouveau post-it + 1 jour... Il comprendra rapidement que certains de ses comportements sont alors devenus vains au regard de ce qu'il peut lui en coûter. Il découvrira qu'il n'existe pas de comportement sans conséquences...

Mieux que toute explication, l'expérience que vous lui ferez vivre aura un impact éducatif majeur. Votre stratégie vous dispensera de toute colère et de toute attitudes inappropriées à son égard. Placé face à une situation qui ne lui permet naturellement plus de choix, nul besoin désormais de le menacer, de le gronder ou de le punir. Il s'en charge tout seul... Ainsi, vous gardez le contrôle de la situation et vous présentez à lui, à compter de ce jour, comme le garant du respect des lois et des règles familiales en optant pour une attitude d'autorité qui ne tardera pas à produire son effet : le rassurer sur le fait que vous êtes à même de gérer toute situation le concernant en véritable adulte et non plus comme l'alter égo qu'il avait le sentiment d'avoir face à lui jusque-là. Lui, comme vous devez dorénavant apprendre à choisir vos combats.

Ce dispositif, bien que donnant des résultats rapides et souvent spectaculaires ne doit pas faire oublier au parent que l'effet produit doit être pérenne... il est recommandé de le maintenir sur quelques mois avant de penser à l'abandonner naturellement, sans qu'il soit utile de le mentionner.



Retrouvez tous mes conseils, méthodes et stratégies :

LIVRES & GUIDES



ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES PAS À PAS

Ce guide pratique pour les accompagnants et les parents vise à transmettre des outils simples et motivant (se fixer des objectifs, se constituer une bibliothèque de supports, s'auto-évaluer avant un devoir...) pour aider l'enfant tout au long de sa scolarité.



GÉRER LES DEVOIRS DU SOIR SANS CONFLIT !

Dans ce livre, je propose aux parents et accompagnants une méthodologie et des stratégies, simples, efficaces et respectueuses, qui permettront, en quelques jours seulement d'aider l'enfant à se mettre en autonomie face à ses devoirs.



PARENTS ÉCONOMISEZ-VOUS !!!

Ce livre vous propose des exercices simples, pour vous accompagner dans votre rôle de parent : offrir à votre enfant un environnement sain et plus paisible au sein duquel vous pourrez l'aider à se construire. Il vous amène également des exemples concrets qui vous permettront d'aborder l'éducation de votre enfant avec plus de sérénité et surtout de confiance et de maîtrise.



RÉSOLVER LES CONFLITS RÉPÉTITIFS AVEC SES ENFANTS

Ce livre vous livre les clés pour retrouver la sérénité et soutenir l'enfant avec bienveillance. Cette méthode est le résultat de toutes les rencontres, recherches, expériences et réflexions de Jean-Marc David.

GUIDANCE PARENTALES DE GROUPE

Chaque premier week-end du mois, je vous transmets des outils pour remédier aux dysfonctionnements qui se sont installés entre vous et vos enfants. Je vous explique comment, concrètement les adapter à votre situation personnelle et ainsi apaiser les tensions familiales. En fonction de vos besoins, nous abordons d'autres thématiques, comme par exemple, comment gérer les problèmes liés à l'adolescence, aux écrans, à la fratrie, au respect ou au rangement...

Vous repartez de ce week-end avec toutes les clés pour mettre en application dès le lendemain.

CONFÉRENCES OU ATELIERS



Vous souhaitez organiser un atelier ou une conférence près de chez vous ?

J'interviens régulièrement sur des thématiques variées autour de l'éducation, de la famille et de de l'apprentissage telles que "DEVENIR UN PARENT PÉDAGOGUE", "PARLER DE L'AVENIR A UN ADOLESCENT" ou encore "COMMENT PARTICIPER A LA RÉUSSITE DE NOS ENFANTS "...

**EN CAS DE SITUATION URGENTE,
RÉSERVEZ DIRECTEMENT VOTRE
CONSULTATION EN LIGNE DEPUIS MON
SITE INTERNET :**

WWW.LAGUIDANCEPARENTALE.COM

N'hésitez pas à me contacter :

- par courriel : contact@laguidanceparentale.com,
- sur mon site www.laguidanceparentale.com,
- sur la Page Facebook *laguidanceparentale*

A BIENTÔT !!!

Jean Marc DAVID -

