

Être parent
avec empathie
et confiance



Photo © Daliborka Miovanovic

Saisir "le truc" à propos des enfants

Qu'est-ce que ça peut bien signifier, saisir le "truc", à propos des enfants ? Ce concept, auquel je me réfère régulièrement dans mon travail de conseillère et d'écrivain, semble être une condition binaire de type "tout ou rien" : ou bien les gens saisissent le "truc", ou bien ils ne le saisissent pas. Soit ils comprennent que les enfants sont des êtres humains qui méritent d'être traités comme tels, soit ils ne le comprennent pas. Malheureusement, dans notre société, il y a beaucoup de gens qui ne comprennent pas cela. Et il est surprenant de constater que cela inclut de nombreux professionnels de la santé mentale.

Qu'est-ce que ça veut dire, quand quelqu'un ne saisit pas le "truc" ? Cela veut dire que cette personne s'est soumise à l'idée que les enfants sont fondamentalement différents des adultes. Cela veut dire qu'elle pense que les enfants fonctionnent selon des principes foncièrement différents de ceux qui régissent le comportement des adultes. Elle doit forcément penser cela : aucun adulte n'améliore son comportement lorsqu'on le critique, on l'insulte, on le frappe, on lui hurle dessus ou on le punit de quelque façon que ce soit. Les adultes se comportent tous de la manière dont ils sont traités ; tout le monde sait cela. Mais alors pourquoi tout le monde ne sait pas qu'il en va de même pour les enfants ? Comment se fait-il qu'on suppose que les enfants se conduiront mieux s'ils sont punis ? Il est évident que la peur va les amener à modifier leur conduite, mais, ainsi que le psychologue Marshall Rosenberg nous le rappelle, nous avons deux questions à nous poser lorsque nous souhaitons faire changer le comportement d'un enfant :

Deux questions nous aident à comprendre pourquoi il est peu probable que nous obtenions ce que nous recherchons en ayant recours aux punitions [...] La première question est : "Qu'est-ce que je souhaite que cette personne fasse qui soit différent de ce qu'elle fait déjà ?". Si nous nous posons uniquement cette question, la punition peut nous sembler une réponse efficace, parce que les menaces ou l'usage de la force punitive peuvent en effet influencer le comportement d'une personne. Cependant, avec cette seconde question, il devient évident que la punition ne va probablement pas fonctionner : "Quelles sont les motivations que je voudrais que cette personne ait pour faire ce que je lui demande ?" Nous nous posons rarement cette seconde question, mais quand nous le faisons, nous nous rendons compte que la punition

met en danger la bonne volonté et l'estime de soi. La punition détourne notre attention de la valeur intrinsèque d'une action au profit de ses conséquences apparentes. Blâmer et punir ne contribuent en rien aux motivations que nous souhaiterions inspirer aux autres².

Le Dr. Rosenberg est donc quelqu'un qui a visiblement très bien saisi le "truc". Mais nombreux sont ceux qui ne sont pas dans ce cas et pensent que la description du Dr. Rosenberg s'applique aux adultes, mais non aux enfants. Cependant, si les enfants étaient effectivement aussi différents des adultes, à quel âge changeraient-ils subitement leur mode de fonctionnement ? Au matin de leur dix-huitième anniversaire ? De leur vingt-et-unième ?³ Cette question n'a évidemment pas de réponse, une telle transition n'existe pas. Les êtres humains de tous âges fonctionnent selon les mêmes principes : ils se conduisent bien quand ils sont bien traités, et souhaitent aussi bien traiter les autres. En revanche, ils se comportent médiocrement quand ils ont été délibérément blessés par quelqu'un, et en retour, ils réagissent avec colère et rancœur, et veulent blesser cette personne. Que le parent rationalise mentalement le mauvais traitement comme étant "pour le bien de l'enfant" ne change rien : cette motivation n'a pas de sens pour l'enfant, car tout ce qu'il voit, ce sont les actes.

Aussi, quand nous ne comprenons pas le "truc", quand nous croyons que les enfants ont un fonctionnement étrange et différent, notre travail de parent devient très compliqué. Nous nous demandons constamment ce que nous sommes censés faire. Doit-on compter jusqu'à cinq ou jusqu'à dix avant de donner une fessée ? Faut-il mettre l'enfant au coin deux minutes, ou peut-être cinq ? Est-ce qu'on doit priver notre ado de sortie pendant une seule journée, ou pendant toute une semaine ? Est-il nécessaire de s'excuser de ses erreurs, ou est-il préférable de se présenter comme irréprochable et parfait face à l'enfant ?

Mais quand nous comprenons le "truc", quand nous comprenons que les enfants fonctionnent de la même façon que nous, ont la même nature que nous, alors il devient très simple de prévoir leurs réactions. Nous avons juste besoin de nous demander ceci : comment réagirions-nous dans la même situation ? Être parent peut alors se résumer à simplement appliquer la Règle d'Or. Comme le dit si bien le Dr. Elliott

2 - Marshall Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Compassion* (Encinitas, California: PuddleDancer Press, 2000)

3 - L'âge de la majorité légale est de 21 ans aux États-Unis, N.D.T.

Barker, directeur de la Société Canadienne pour la Prévention de la Cruauté envers les Enfants :

Les enfants dont les besoins ont été comblés le plus tôt possible par des parents aimants sont entièrement assujettis à la forme de discipline la plus sévère qui soit : *ce que vous ne voulez pas qu'ils fassent, ils ne le font pas, parce qu'ils vous aiment tellement !*

Si vous avez pu rester en phase avec votre enfant, en lui épargnant les "non" par milliers, que ce soit à propos de votre précieuse porcelaine, ou pour l'empêcher de manger son dessert avant le plat principal, ou pour le forcer à finir ses épinards, ou à propos de ceci ou cela ; si vous y êtes parvenu, dans les rares situations où il importe vraiment que votre enfant vous écoute parce que sa sécurité est en jeu, vous n'aurez pas besoin de recourir à quoi que ce soit qui ait une connotation "disciplinaire" afin de vous assurer que l'enfant aura le comportement adéquat ⁴.

Un enfant est un être humain, tout comme chacun de nous, aussi humain qu'un adulte. Il mérite d'être traité avec dignité, respect, compréhension et sympathie. Lorsque les enfants sont traités de cette façon, tout le monde y gagne.

4 - Elliott Barker, Editorial in *Empathic Parenting* 23, no.1 (2000).

De l'importance d'un parentage empathique

Toute personne qui maltraite ses enfants a elle-même été sévèrement traumatisée pendant son enfance... La maltraitance n'a pas de raison autre que la répression des maltraitements subies et la confusion dont a souffert la personne maltraitante elle-même⁵.

Alice Miller

Comment un enfant maltraité parvient-il à dépasser suffisamment ses expériences douloureuses pour donner à ses propres enfants plus d'amour qu'il n'en a lui-même reçu ? Est-ce que de tels enfants, lorsqu'ils atteignent l'âge adulte, sont condamnés à répéter sans fin le cycle de la colère, de la maltraitance et de la vengeance ? Certes, il est probable que les parents maltraitants aient eux-mêmes été maltraités durant leur enfance, mais la répétition de ce schéma n'est pas inéluctable. Certains enfants victimes d'abus décident, en grandissant, de donner à leurs propres enfants l'enfance dont ils ont été privés. Mon père, qui était parfois frappé et humilié par son père, a exprimé ainsi ce désir : "donner à mes enfants une meilleure vie que celle que j'ai eue."

La simplicité de cette affirmation est une illusion. En réalité, donner à ses enfants ce que l'on n'a pas eu soi-même nécessite de franchir deux étapes complexes : d'abord, le parent doit prendre conscience du fait qu'il a effectivement subi des maltraitements pendant son enfance. C'est l'étape la plus difficile, parce que les souvenirs d'abus datant de l'enfance sont si pénibles que nous les réprimons. Ils peuvent donc s'avérer inaccessibles, même quand nous nous sentons prêts à être confrontés à nos limites émotionnelles. Ainsi que l'a expliqué le Dr. Miller, "la plupart des gens peuvent à peine se souvenir des tourments de leur enfance parce qu'ils ont appris à les regarder comme la juste punition de leur propre "méchanceté", et aussi parce que l'enfant doit réprimer les événements douloureux pour pouvoir survivre". Cependant, un enfant maltraité peut éviter de devenir un parent maltraitant "si, pendant l'enfance, il a eu la chance -même une seule fois- de rencontrer quelqu'un qui lui a offert autre chose que de la pédagogie⁶ et de la cruauté : un enseignant, une tante, une voisine, une sœur, un frère. Ce n'est que grâce à l'expérience de s'être senti aimé, chéri, que l'enfant apprend à identifier la cruauté comme telle, à en prendre conscience et à y résister".

5 - In *La connaissance interdite* (Aubier Montaigne, 1993)

6 - Pédagogie noire, N.D.T.

Cependant, la prise de conscience n'est pas suffisante pour rompre le cycle de la maltraitance. La seconde étape dans ce but implique que les parents fassent l'expérience d'une nouvelle forme de relation à leurs enfants, alors qu'ils n'ont eu eux-mêmes que rarement, voire jamais, l'occasion de vivre ou d'être témoins de telles relations. Comment ces parents peuvent-ils apprendre à traiter leurs propres enfants avec respect et dignité ?

Le Dr. Elliott Barker recommande quatre mesures essentielles que tous les futurs parents peuvent prendre pour élever des enfants émotionnellement sains, malgré les manques qu'ils ont pu vivre dans l'éducation qu'ils ont reçue⁷.

-1- Une expérience positive de la naissance

Ainsi que l'explique le Dr Barker : "si les deux parents sont présents à la naissance et s'ils en ont une expérience positive, et la mère et le père auront plus facilement le coup de foudre pour leur bébé [...] Le difficile travail qui consiste à s'occuper de leur enfant leur semblera moins lourd, tant ils seront obnubilés par leur bébé si extraordinaire."

-2- Un allaitement prolongé

D'après le Dr. Barker : "Allaiter jusqu'à ce que l'enfant n'en ait plus besoin est une autre de ces choses qu'une mère peut faire et qui entraînera, comme par magie, de nombreux bénéfices. L'allaitement maintient la relation d'amour avec votre enfant. L'allaitement prolongé permet à l'attachement mère-enfant de surmonter les moments difficiles qui, sinon, risqueraient d'entraîner un détachement et une indisponibilité émotionnelle."

-3- Des séparations avec les parents réduites au minimum et une invariance des personnes qui s'occupent de l'enfant

Pour le pédiatre William Sears, seul le parent "est en parfaite harmonie avec les besoins de l'enfant. Etre loin [de l'enfant] pendant les périodes de stress le prive de ses soutiens les plus précieux, et vous prive d'une chance de cimenter votre relation... Les bébés apprennent à vivre avec des besoins non comblés, mais c'est au prix de leur estime de soi et de leur capacité à faire confiance"⁸.

-4- Un espacement réfléchi des naissances

Selon le Dr. Barker : "élever correctement un enfant de moins de 3 ans requiert de la part des deux parents une quantité énorme de temps et

7 - In Film Guide to CSPCC Videotape *When You Can't Feel No Love* (Canadian Society for the Prevention of Cruelty to Children, 1991).

8 - William Sears, M.D., *Creative Parenting: How to Use the Attachment Parenting Concept to Raise Children Successfully from Birth Through Adolescence* (Montreal: Optimum Publishing International, 1987).

d'énergie. Espacer les naissances est une chose importante que les parents peuvent faire pour prévenir l'épuisement qui survient quand, en tant que parents bien intentionnés, ils se consacrent à l'exigeante tâche de répondre aux besoins émotionnels d'enfants d'âges rapprochés”.

Ces quatre éléments peuvent avoir des effets profonds sur toute la famille. Non seulement, ils fondent véritablement chez l'enfant la capacité d'aimer et de faire confiance, mais ils aident également les parents à se soulager de la douleur de leur propre enfance. En établissant ces liens étroits d'amour et de confiance entre parents et enfants, il est possible de faire cesser en une génération le cycle de la maltraitance. Le Dr. Miller nous assure qu'“il est absolument impossible pour une personne ayant grandi entourée d'affection, de respect et de sincérité, de se trouver jamais amenée à tourmenter quelqu'un de plus faible... Elle a appris très tôt qu'il est juste et bon d'offrir protection et assistance à ceux qui sont sans défense ; cette attitude, engrammée dès le début dans le corps et dans l'esprit, demeurera prégnante tout le reste de sa vie”. Un enfant ainsi élevé grandira avec la conviction profonde et inébranlable qu'il est mal de blesser un autre être humain.

Malheureusement, de nombreux jeunes parents ignorent l'importance de ces quatre points fondamentaux, surtout s'ils n'ont pas eux-mêmes bénéficié de confiance et d'amour inconditionnel durant leur enfance. Le cycle ininterrompu de la maltraitance pourrait cesser si on s'en donnait les moyens, sous la forme de programmes éducatifs qui soulignent l'importance de ces quatre étapes du parentage empathique, sous la forme de lois offrant aux enfants la protection à laquelle ils ont droit, et également si les professionnels qui travaillent avec les familles traitent les enfants de manière bienveillante.

En Scandinavie, des lois interdisent la maltraitance – non seulement les abus sexuels et les coups et blessures, mais aussi la fessée et la maltraitance psychologique. Ces lois ne prévoient pas de sanction pénale ; elles sont destinées à alerter l'opinion publique sur les besoins légitimes et les droits des enfants. Une telle législation peut-elle être efficace quand tout le reste a échoué ? Le Dr. Miller croit que “chaque humain pris dans un piège recherche une issue. Il est heureux et reconnaissant si on lui en propose une qui ne mène ni à sa propre culpabilité, ni à la souffrance de ses enfants”.

Heureusement, une fois établie chez l'enfant, la capacité d'amour et de confiance se transmet à travers les générations aussi facilement que la défiance et la cruauté. Le Dr. Miller nous l'assure : "il est tout simplement faux de dire que les êtres humains doivent continuer compulsivement à faire du mal à leurs enfants... Les blessures des parents peuvent guérir, elles peuvent ne pas se répercuter chez les enfants si elles ne sont pas ignorées. Il est parfaitement possible [...] d'être réceptif aux messages qui viennent de nos enfants, qui nous aident à ne plus jamais attenter à leur vie, mais au contraire à la protéger et à lui permettre de s'épanouir."

Nature ou culture ?

Dans le livre de Judith Rich Harris *Pourquoi nos enfants deviennent ce qu'ils sont* (éditions Robert Laffont), l'auteure avance l'hypothèse que ce sont ses amis, et non pas ses parents, qui influencent le plus le devenir d'un enfant.

Cependant, cet extrait d'un article sur les origines de la rébellion adolescente, écrit par le Dr. Sidney Craig sous le titre *La relation entre les émotions et le comportement* pourrait constituer une réplique à cette opinion :

Si nous voulons que nos enfants passent du temps avec nous, nous apprécient, se confient à nous, partagent des valeurs avec nous et cherchent à nous faire plaisir (par exemple en ne se droguant pas), notre comportement à leur égard doit générer de leur part un sentiment d'amour envers nous plutôt qu'un sentiment d'aversion ou de colère. Nous ne pouvons raisonnablement pas nous attendre à une "bonne" conduite de nos enfants, à moins de créer chez eux de "bonnes" émotions.⁹

Comme il est très douloureux pour un adulte d'identifier et de se remémorer la trahison parentale subie pendant ses premières années, une sorte d'auto-aveuglement survient fréquemment. Dans son article phare intitulé *Trauma d'enfance*¹⁰, Alice Miller explique :

La connaissance des cruautés endurées pendant l'enfance perdure dans le cerveau sous la forme de souvenirs inconscients. Pour un enfant, il est impossible de vivre de tels traitements en ayant pleinement conscience. Même si l'enfant n'est pas complètement brisé par la douleur et la peur, il doit réprimer cette connaissance. Mais les souvenirs inconscients de l'enfant qui a été négligé et maltraité avant même qu'il n'apprenne à parler, conduisent l'adulte à reproduire encore et toujours ces scènes réprimées, dans une tentative d'exorcisation des terreurs que ces cruautés ont imprimées en lui.

La toute petite enfance est le point de départ de tout l'amour mais aussi de toutes les cruautés des années qui suivront. Tout ce qu'un enfant reçoit de compassion pendant ses premières années, il pourra le redonner aux autres dans le futur. Un proverbe suédois affirme *man far den*

9 - Sidney D. Craig, *Raising Your Child, not by Force but by Love* (Philadelphia: Westminster Press, 1973).

10 - *Childhood Trauma* a été présenté lors d'une conférence à New York (USA) le 22 October 1998.

respekt man ger, ce qui signifie "chacun reçoit le respect qu'il donne". Malheureusement, l'inverse est également vrai. Lorsque nous manquons de respect envers un enfant (et cela inclut toutes les formes de punitions), nous déclenchons en retour le manque de respect, la colère et les pulsions de vengeance de cet enfant, qui inévitablement les transmettra lui aussi. Un parentage bienveillant, dès cette prime enfance, est comme un bateau bien construit, qui protégera l'enfant dans la mer des déceptions, des frustrations et des chagrins ultérieurs. Considérer que l'influence des amis, ou les jeux vidéos, les films, la musique, les vêtements, Internet, les médias, ou quoi que ce soit d'autre issu de notre culture moderne, sont la cause de la criminalité adolescente, c'est comme accuser l'orage d'avoir retourné le bateau trop fragile de l'enfant.

Et nous savons bien qu'il y aura forcément des orages dans la vie de nos enfants. Ils connaîtront toujours des tentations, des déceptions, des peines, et même des tragédies. C'est leur capacité à affronter ces événements qui compte vraiment. Leur bateau est-il assez solide, ou sa coque est-elle percée ? Ont-ils même un bateau d'ailleurs ? Ou bien ont-ils été jetés à la mer sans protection ? Et quand ils se noient, accusons-nous le vent et la pluie, le sillage des bateaux à moteur ou l'étreinte de leurs amis dépourvus de bateaux, ou décidons-nous de commencer à construire des bateaux fiables pour tous nos enfants ?

Je me permets ici de recourir à l'exemple de mon fils, Jason. Il a été traité avec amour, bienveillance et confiance. Depuis le jour de sa naissance, il navigue sur la mer de la vie, embarqué sur un bateau très robuste. Il est difficile d'imaginer qu'aucune circonstance ou expérience puisse l'amener à se conduire inhumainement. Il résisterait tout simplement à ce type de pressions. Il mettrait au contraire toute son énergie à aider ses proches à combler leurs besoins d'une façon plus saine et positive. Je l'ai vu se comporter ainsi.

Parce qu'il est douloureux d'accepter les blessures et les déceptions de notre propre enfance, nous avons tendance à accuser tout le reste pour nous épargner de ressentir cette tristesse. Mais la vérité est aussi simple que ce slogan bien connu : une enfance heureuse dure toute la vie.

L'amour à la dure ("Tough Love")¹¹

Un journal a récemment publié un article décrivant des parents qui humiliaient volontairement leur enfant dans un centre commercial, en lui hurlant dessus et en le frappant. Lorsqu'un témoin s'est insurgé, les parents ont répondu qu'ils se contentaient de recourir "à l'amour à la dure". "L'amour à la dure" était initialement destiné aux adultes drogués, pas aux jeunes enfants qui ont encore tant à apprendre de la vie. De la façon dont il a été mis en pratique par ces parents dans ce centre commercial, cet "amour à la dure" dispense à l'enfant une leçon aussi dangereuse qu'illogique : faire du mal volontairement à un être humain serait un "acte d'amour". Les enfants savent d'instinct que cette définition pervertie de l'amour n'a aucun sens. Mais si la leçon est répétée assez souvent, ils finissent par y croire. Un enfant qui apprend à associer l'amour et la douleur deviendra un handicapé affectif, qui confondra la cruauté avec l'amour, le sadisme avec l'intimité.

Les parents qui ont recours à "l'amour à la dure" devraient se souvenir que c'est aux fruits qu'on juge l'arbre. Adolf Hitler a eu une enfance marquée d'humiliations et de discipline sévère. A l'opposé, le jeune Albert Einstein était toujours traité avec gentillesse, bonté et patience. Sa mère était souvent accusée de le "gâter". Heureusement, elle a ignoré ces reproches. Devenu adulte, Adolf Hitler a exprimé les tourments et la détresse de ses jeunes années en infligeant souffrance et malheur à des millions de personnes. Par comparaison, Einstein est devenu non seulement un des plus grands scientifiques du monde, mais aussi un homme extrêmement bon, attentif, très engagé dans la défense des causes humanitaires.

Bien sur, ce sont des exemples extrêmes, mais il n'y a aucun doute dans mon esprit qu'il existe une forte relation de cause à effet entre l'intensité des punitions subies pendant l'enfance et les difficultés ultérieures de la vie adulte, tout autant qu'entre un parentage aimant et une vie adulte dans le bonheur et la santé.

Les punitions, les menaces, les humiliations n'atteignent jamais leur but à long terme, parce qu'elles provoquent colère et rancœur, parce qu'elles portent atteinte au lien entre parents et enfants. Les punitions

11 - "Tough Love" est une organisation qui propose un programme de prise en charge pour les adolescents qui se droguent. On trouve des filiales de cette organisation aux Etats-Unis, en Australie, en Nouvelle-Zélande... Cette organisation préconise de traiter très durement les adolescents, notamment au travers de stages dans des camps d'entraînement d'inspiration militaire, afin de leur faire cesser l'usage des drogues, N.D.T.

empêchent l'enfant d'apprendre directement au travers de ses actions, qui ne devraient pas être contraintes par la peur et la peine. Le pédagogue John Holt nous prévient en ces termes : "Lorsque nous faisons peur à un enfant, nous inhibons tout net le processus d'apprentissage."

La mère citée dans l'article de ce journal, affirmait punir son enfant parce qu'il avait oublié de tirer la chasse d'eau dans les toilettes publiques. Mais qu'a retiré cet enfant de l'exemple donné par ses parents, et de celui donné par les témoins qui ne sont pas intervenus pour le protéger ? Certainement rien qui ait un rapport avec les règles de l'hygiène... Il a appris qu'il était acceptable et convenable de provoquer la souffrance d'un être soit-disant "aimé", et ensuite de feindre d'ignorer cette souffrance. Il a appris que même ceux qui disent nous aimer peuvent nous faire du mal. En fait, il a probablement appris qu'il est idiot de croire les gens qui prétendent nous aimer et qu'il est dangereux de nous laisser aller à nous sentir proches de quelqu'un. L'attitude sans cœur de ses parents lui a enseigné que le monde est un endroit menaçant. De telles croyances constituent les plus mauvaises bases possibles pour avancer dans la vie. Ce sont précisément ces attitudes envers la vie et envers soi-même qui sont les plus susceptibles de générer un comportement empreint de colère chez l'enfant et d'orienter sa vie vers la pauvreté affective, le repli sur soi, et les vaines tentatives pour combler des besoins vitaux – ceux-là mêmes qui n'ont pas été comblés pendant l'enfance. Les parents de ce garçon croient sans doute bien faire. Ils ont probablement appris de leurs propres parents ces méthodes d'éducation. Ils pensent qu'ils ont appris à leur fils à se conduire convenablement et qu'il deviendra un adulte responsable. L'ironie du sort est qu'il risque fort de devenir l'inverse : une étude réalisée par l'armée des Etats-Unis a démontré que ce sont les expériences positives, et non les expériences douloureuses, qui préparent le mieux l'enfant à ses responsabilités d'adulte.¹²

Ce que ces parents infligeaient à leur enfant était clairement abusif. Malheureusement, les lois nord-américaines ne sont pas aussi explicites quant à la maltraitance émotionnelle que celles de nombreux autres pays. En Suède, par exemple, non seulement frapper un enfant, mais également le malmener psychologiquement est interdit.

Dans une lettre envoyée au journal, un lecteur suggérait que ces parents portent un insigne indiquant "je maltraite les enfants". Tristement,

12 - John Holt in *Good Times Prepare for Bad, Growing Without Schooling*, no. 54 (December 1986)

un tel insigne peut se traduire par "j'ai été un enfant maltraité". Cela se reproduit à travers les générations, et cela risque d'être le cas jusqu'à ce qu'enfin les écoles proposent des cours de "parentage éclairé", jusqu'à ce que des lois soient promulguées, qui encouragent ouvertement le traitement respectueux des enfants.

L'auteur de la lettre pensait que les témoins auraient dû téléphoner à la police. C'est possible, mais d'autres appels auraient pu être passés. Téléphoner à nos représentants politiques pour renforcer les lois contre les mauvais traitements psychologiques. Téléphoner aux directeurs d'écoles et leur dire qu'apprendre à se comporter en parent bienveillant est plus important que de retenir par cœur des dates de batailles historiques. Téléphoner aux magistrats, qui ont besoin de comprendre le lien entre la maltraitance de l'enfant et la criminalité à l'âge adulte, afin qu'ils cessent de recommander toujours "plus de discipline", et commencent au contraire à proposer de l'information et du soutien aux parents maltraitants. Téléphoner aux futurs parents, et leur rappeler les principes fondamentaux du comportement humain : les enfants reflètent les traitements qu'ils subissent, et les enfants sont des êtres humains qui méritent d'être traités avec dignité et respect. Téléphoner au rédacteur en chef du journal et lui dire que les histoires qui inspirent un parentage aimant sont infiniment plus importantes que les histoires d'hommes qui lancent une balle dans un panier, même si les pages sport augmentent les ventes. Téléphoner aux adultes qui ont la chance d'être parents mais qui ont du mal à s'adapter à ce rôle. Leur suggérer avec douceur que s'ils ont eu une enfance douloureuse, ils devraient peut-être envisager de chercher de l'aide, afin de briser immédiatement le cycle de la maltraitance.

Il n'est pas surprenant au fond qu'un enfant dont les parents pratiquent "l'amour à la dure" soit absorbé par ses pensées douloureuses au point d'oublier de tirer la chasse d'eau aux toilettes. Il oubliera probablement beaucoup de choses, mais ce dont il se souviendra, c'est qu'il est dangereux de faire confiance aux autres, qu'il est acceptable d'ignorer la souffrance des enfants, et qu'il est moins douloureux de vivre une vie de solitude que de prendre le risque d'être blessé une fois de plus en s'engageant dans une relation avec un autre.

Aimer un enfant, cela veut dire le traiter avec respect, patience, bonté et compassion, en accord avec la Règle d'Or. "L'amour à la dure" est à la dure, certes, mais ce n'est pas de l'amour.

Une maman confesse sa fierté

Mon fils a 15 ans et il ne m'apporte que ...

Des soucis ?

Je savais que vous diriez ça ! Non, mon fils a 15 ans et il ne m'a apporté que du bonheur.

Sans blague ! Comment êtes-vous parvenue à cela ?

Je suis très fière de mon fils, mais j'avoue que je n'y suis pour rien. Son père et moi avons eu la chance, après quelques faux pas au départ, de pouvoir lire des articles et des livres intelligents sur la parentalité. Et nous avons pu discuter de nos problèmes avec des amis instruits et bienveillants. Aujourd'hui, notre fils est la personne la plus attentive, la plus prévenante et la plus généreuse que je connaisse.

Dites moi ! S'il vous plait ! Qu'avez-vous fait ?

Eh bien, nous avons fait... tout ce que la société nous a dit de ne pas faire ! Il a dormi avec nous, je l'ai allaité plusieurs années, il n'a jamais été puni, menacé ou brimé, nous ne nous sommes jamais moqués de lui, et il avait le droit d'exprimer sa colère aussi bien que sa joie...

Ah, vous l'avez gâté ?

Arrêtons-nous un instant sur ce mot. Le dictionnaire nous indique que "gâter", c'est "amener quelqu'un, par excès de complaisance, à avoir trop de demandes et d'attentes". D'après mon dictionnaire, ceci est la troisième définition. Elle reflète l'usage commun de ce mot dans notre société et dénote un lien de cause à effet : l'excès de complaisance fait des enfants gâtés. Mais est-ce que c'est vrai ? Ou bien est-ce que cette définition ne fait que reprendre un malentendu très répandu sur ce qu'est la véritable nature de l'enfant ? En fait, la première définition donnée par le dictionnaire est plus exacte en ce qui concerne la façon dont les enfants apprennent et réagissent vraiment : gâter, c'est aussi

"causer des dégâts et des blessures, détruire".

Alors ce qui gâte réellement un enfant, selon cette première acception du mot, ce qui lui occasionne des dégâts, des blessures, ce qui détruit ses qualités vitales, ce sont les autres choix parentaux : punition, séparation, rejet. Ces expériences-là gâtent chez l'enfant son sens inné de la confiance, sa capacité à aimer, sa créativité, et son aptitude à la joie. Priver l'enfant de tels trésors est certainement l'une des actions les plus néfastes que l'humain puisse accomplir.

Où puis-je trouver ces informations qui vous ont été utiles ?

Lisez *Mothering, The Compleat Mother, et Empathic Parenting*¹³. Rencontrez d'autres mères dans les réunions de la Leche League ou une autre association de soutien à l'allaitement. Parlez avec des sages-femmes. Lisez les livres d'Alice Miller, de Joseph Chilton Pearce, de Tine Thevenin et de John Holt. Ecoutez ce que vous dit votre cœur. Soyez convaincus que votre bébé saura vous dire ce qui est bon pour lui, comme ce qui est mauvais.

Mais comment un bébé peut-il me dire cela ?

Les bébés viennent au monde avec des capacités d'amour et de confiance intactes. Ils ne soupçonnent pas, ne se méfient pas, ne manipulent pas, ne mettent pas en doute la sincérité de nos motivations, et ne font aucun obstacle à la communication, à moins que cette confiance ne soit altérée par des expériences douloureuses, telles que les punitions, le rejet et la séparation parent-enfant. Le sourire et les larmes du bébé sont les outils de communication les plus puissants sur cette planète.

Et par rapport aux erreurs que j'ai déjà faites ?

Les parents parfaits n'existent pas. Nous avons tous fait des erreurs, mais nous culpabiliser pour cela n'est ni plus efficace, ni plus raisonnable que de punir nos enfants. Etre bienveillants envers nous-mêmes, et admettre que nous avons fait de notre mieux, en fonction des informations dont nous disposions et de la force intérieure que nous avons à ce

13 - Les deux premiers sont des magazines nord-américains de parentage proximal, le troisième est un site web sur le même sujet, N.D.T.

moment-là, voilà qui est aussi important que d'aimer et de comprendre nos enfants. Il est toujours temps de témoigner de l'amour que nous ressentons, de reconnaître l'importance fondamentale du parentage, et nous pouvons continuer à découvrir de nouvelles façons d'être avec les enfants dont nous avons la chance de partager la vie.

Quelles sont les choses essentielles qu'un parent doit savoir ?

Deux choses. La première, c'est que notre société considère que les enfants et les adultes fonctionnent en suivant des codes de conduite distincts. En tant qu'adultes, nous savons que nous nous conduisons de notre mieux lorsque nous sommes traités avec bonté, patience et compréhension. Et pourtant, nous supposons que les enfants se conduisent de leur mieux lorsqu'ils sont menacés, punis et humiliés. Si nous essayons de déterminer l'âge à partir duquel s'effectue cette mystérieuse transformation d'un "code de conduite enfantin" en un "code de conduite adulte", nous sommes désarmés, parce qu'il n'existe rien de tel ! Il n'y a aucune différence entre la façon dont les enfants et les adultes se conduisent : nous nous comportons tous de la manière dont nous sommes traités.

La seconde, c'est que les comportements incorrects d'un enfant sont l'occasion pour le parent de légitimer les émotions de son enfant, et de lui proposer calmement des points de repère pour sa conduite et de lui expliquer les codes sociaux. Par exemple, à un enfant qui vient juste de frapper un ami, on peut dire : "Je vois que tu es très en colère. Tu voulais vraiment ce jouet, mais maintenant, c'est au tour de Jean de l'avoir. Tu as le droit d'être en colère, mais pas de le frapper. Voudrais-tu faire autre chose en attendant ton tour ?" Avec ce type de réponse, l'enfant reçoit des informations justes sur ce qu'est l'amitié et il apprend par l'exemple quelle réponse patiente et empathique on peut offrir à quelqu'un qui est en colère.

Inversement, si les parents répondent par la punition, la possibilité de retirer quelque chose de cette situation est perdue, parce que l'attention de l'enfant est détournée de ce qui se passe et se trouve submergée par des sentiments d'humiliation et de colère, ainsi que des envies de revanche. Il a très peu appris sur la conduite à adopter la prochaine fois que la situation surviendra.

Finalement, une "bonne conduite" apparente, obtenue par la menace et la punition, ne peut guère exister que jusqu'à ce que l'enfant soit assez grand pour riposter. Mais si la confiance, la bonté et l'empathie sont préservées dans le cœur de l'enfant dès sa naissance, et renforcées par l'exemple parental, elles dureront toute la vie.

Je vois. Le secret, c'est de faire confiance aux enfants, d'admettre qu'ils sont plus petits que nous, et moins expérimentés, mais qu'ils méritent d'être traités avec dignité et respect, tout autant que les adultes.

Nouveau-né ou centenaire, tous les êtres humains se comportent de la manière dont ils sont traités.

Souvenirs d'un père aimant

C'est avec amour et gratitude que je dédie cet article à Nathan Baron (1903-1990)

Mon père a grandi dans une famille d'immigrés russes vivant dans le nord de l'Ohio. Ils étaient onze enfants, avec une vaste famille étendue à proximité. Papa pensait souvent à son enfance au sein de cette famille. Une fois, il m'a décrit une journée ordinaire chez lui : sa mère tenait une liste des transgressions, et quand son père rentrait du travail, il donnait le fouet à chaque contrevenant. Sa mère n'intervenait que pour supplier : "Pas la tête ! Pas la tête !"

Mon père n'a jamais qualifié cela de "maltraitance" mais il savait qu'il ne fallait pas traiter les enfants ainsi. Afin de contribuer aux finances de la maison, mon père a vendu des journaux à la criée dès l'âge de huit ans ; il n'avait pas le droit de rentrer à la maison tant qu'il n'avait pas vendu tous ses journaux. Cela non plus, il ne l'aurait probablement pas considéré comme une "maltraitance".

Papa parlait souvent de son grand désir de donner à ses propres enfants l'enfance qui lui avait manqué. Il n'a jamais frappé ses enfants, et même si parfois il ne comprenait pas bien nos intentions, il a toujours essayé de faire ce qu'il pensait être le mieux pour nous. Alors que je lui demandais une fois comment il avait pu nous traiter, mon frère et moi, mieux qu'il ne l'avait été par son propre père, il a répondu, très simplement : "Je voulais que mes enfants aient une meilleure vie que celle que j'ai eue." Mon père était un bon exemple d'homme qui avait su trouver, dans son cœur, les ressources pour parvenir à traiter ses propres enfants avec plus de bienveillance qu'il n'en avait lui-même reçue.

Une autre fois, j'ai demandé à ma mère comment Papa avait pu être capable d'être si aimant, malgré toutes les corrections que lui avait infligées son père. Maman a aussitôt répondu : "C'est Sarah, c'est sa soeur Sarah qui le protégeait." J'ai trouvé très intéressant que ma mère, qui n'avait jamais étudié les origines émotionnelles du comportement, ait cette intuition si perspicace. Je dois beaucoup à Sarah... qui elle-même a sûrement dû être protégée par quelqu'un. C'est ce qui me donne

de l'espoir : l'amour se transmet à travers les générations aussi facilement que la douleur.

Papa est mort en 1990, à l'âge de quatre-vingt-sept ans. Pendant les dernières années de sa vie, il a souffert d'un cancer de la prostate, d'une vision défaillante et il était très affaibli. Presque aveugle, partiellement sourd, il se déplaçait à l'aide d'un déambulateur. Lui qui avait été mince toute sa vie, était devenu douloureusement maigre. Cet homme qui avait profité de plus de quatre-vingts années de bonne santé et d'activité intense avait été vaincu. Mais vous ne l'auriez pas entendu dire cela. Encore quelques mois avant sa mort, il était aussi heureux qu'un petit enfant, quand nous sortions dîner ensemble. Un jour, pendant ce qui s'est avéré être ma dernière visite auprès de lui, il a utilisé son déambulateur pour la première fois en ma présence. J'ai dû avoir l'air surprise, parce qu'il a passé son bras sur mon épaule et m'a murmuré : "Je n'ai pas vraiment besoin de ça, je l'utilise juste pour faire plaisir à ta mère." Après la mort de mon père, j'ai partagé ce souvenir avec Maman. Nous étions émerveillées par la force de sa fière détermination, que même le cancer ne pouvait briser.

Bien que Papa ait vécu jusqu'à plus de quatre-vingts ans, pour moi, il en aura toujours quarante, tant mes souvenirs des moments passés ensemble, quand j'étais une petit enfant, sont intenses et exceptionnels. Bien que travailleur et pris par ses activités, souvent en déplacement en tant que voyageur de commerce puis plus tard revendeur, il a réussi à passer assez de temps avec moi pour que je me souvienne de lui comme étant très présent à la maison.

Nos balades dans le quartier constituent mes plus chers souvenirs : Papa marchait, moi j'étais sur mon tricycle. Je devais avoir trois ou quatre ans. Après avoir traversé deux rues, nous atteignions les maisons qui étaient adossées à notre propre rue, et cela me remplissait de joie. La plupart de ces maisons étaient de style Tudor¹⁴, alors que celles de notre rue étaient faites de bois et de briques, typiques de l'architecture américaine des années quarante. Ce n'est pourtant pas la vue de ce style architectural différent qui provoquait ma joie, mais la voix joyeuse de

14 - Style architectural néo-gothique en vogue en Amérique du nord au tournant du 19^{ème} siècle, N.D.T.

mon père, qui prétendait alors que nous étions arrivés... en Angleterre – non ce n'était pas juste de l'architecture anglaise, mais l'Angleterre elle-même ! Et j'étais là, grande voyageuse de trois ans, visitant l'Angleterre tous les jours... Papa a toujours adoré voyager, et il a toujours cru en ses rêves.

Papa était souvent absent pour son travail quand j'étais petite, mais il nous faisait clairement comprendre que nous lui manquions profondément pendant qu'il était loin de la maison. J'avais toute une série de poupées de collection, vêtues des costumes traditionnels de chaque pays. Chaque fois que Papa revenait d'un voyage d'affaires, il me retrouvait avec une grande joie et beaucoup de plaisir et m'offrait une nouvelle poupée. Et pourtant, ce n'était pas tant les poupées qui comptaient pour moi, et je n'ai jamais eu l'impression qu'il utilisait ces cadeaux comme substituts de sa présence. Les poupées étaient simplement sa façon de me dire que je lui avais manqué, qu'il avait pensé à moi pendant que nous étions éloignés – un message subtil pour un petit enfant, mais qu'il parvenait sans peine à me communiquer. Il décrivait avec force détails sa visite au magasin de souvenirs, puis les raisons pour lesquelles il avait choisi cette poupée-ci en particulier, et me racontait aussi un peu le pays qu'elle représentait. Son plaisir et sa joie à me voir heureuse étaient évidents.

Papa avait un sens de l'humour merveilleux. Il interrompait instantanément ce qu'il faisait si quelqu'un avait une blague à partager, et nous riions souvent dans notre famille. Le comédien préféré de Papa était Jack Benny. Comme Jack, chaque année, mon père fêtait son trente-neuvième anniversaire. Quand j'ai eu à mon tour trente-neuf ans, il a ri en disant que maintenant, nous avons le même âge. Il m'a légué ce précieux don de percevoir l'humour dans les situations les plus difficiles.

Peu avant que Papa ne meure, j'ai rêvé de sa mort. Dans mon rêve, je ressentais une infinie tristesse et je me plaignais à un ami : "Maintenant, je ne peux plus lui raconter de blagues." C'est une chose qu'on entend rarement au décès d'un homme de son âge, mais pour lui, on pouvait vraiment le dire : "Il était si jeune !"