

JERRY WYCKOFF ET BARBARA C. UNELL

Se faire obéir des enfants sans crier



**Se faire obéir
des enfants
sans crier**

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Wyckoff, Jerry

Se faire obéir des enfants sans crier

(Parents aujourd'hui)

Traduction de : Discipline Without Shouting or Spanking.

1. Enfants – Discipline. 2. Enfants d'âge préscolaire – Psychologie. I. Unell, Barbara C. II. Titre. III. Collection.

HQ770.4.W9314 2005 649'.64 C2005-940109-5

04-15

© 1984, 2002, Jerry Wyckoff et Barbara C. Unell

© 2015, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec) pour la traduction française (1^{re} édition : Le Jour, éditeur, 1993) (2^e édition : Les Éditions de l'Homme, 2005)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié par Meadowbrook Press, sous le titre *Discipline Without Shouting or Spanking*

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4367-3

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*

2315, rue de la Province

Longueuil, Québec J4G 1G4

Téléphone : 450-640-1237

Télécopieur : 450-674-6237

Internet : www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis

Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine

94854 Ivry CEDEX

Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91

Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commandes France Métropolitaine

Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28

Internet : www.interforum.fr

Service commandes Export – DOM-TOM

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86

Internet : www.interforum.fr

Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE

Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse

Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60

Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68

Internet : www.interforumsuisse.ch

Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur : OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf

Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse

Commandes :

Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33

Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66

Internet : www.olf.ch

Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6

B-1348 Louvain-La-Neuve

Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20

Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24

Internet : www.interforum.be

Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

JERRY WYCKOFF ET BARBARA C. UNELL

Se faire obéir des enfants sans crier

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Drolet



Une société de Québec Média

Nous dédions ce livre à nos enfants, Christopher Wyckoff, Allison Wyckoff, Justin Alex Unell et Amy Elizabeth Unell, qui y ont apporté une contribution non sollicitée et inestimable.

Remerciements

Nous voudrions remercier Tom Grady qui nous a soutenus et encouragés tout au long de la création de cet ouvrage. Notre gratitude va aussi aux personnes suivantes, sans qui ce livre ne serait encore qu'un rêve : Ray Peekner ; Robert Unell ; Millie Wyckoff ; Candace Hanlon ; D^r William Cameron ; Margaret Baldwin ; the Greater Kansas City Mothers of Twins Club ; Linda Surbrook ; Laura Bloent ; Michelle Lange ; Edie Nelson ; Josephine B. Coleman ; Valerie Bielsker ; Kathy Mohn ; Wilma Yeo ; et tous les parents qui ont soumis leurs problèmes à notre attention et trouvé le temps et la ténacité de les résoudre avec nous.

Avant-propos

Le fait d'être parent constitue notre plus grand défi, et le plus gratifiant aussi. Nos gestes quotidiens, nos paroles et nos attitudes contribuent, plus que tout autre facteur, à bâtir le monde de demain.

MARION WRIGHT EDELMAN

Tous les enfants, en particulier les enfants d'âge préscolaire, posent des problèmes de discipline à leurs parents. Les enfants parfaitement adaptés et ceux qui le sont moins, quels que soient leur race, leur religion, leur milieu économique et leur statut social, éprouvent des besoins tout comme leurs parents ont des besoins et des attentes à leur égard. Si ces besoins ne s'ajustent pas aussi parfaitement que les pièces d'un casse-tête et que les enfants ne voient pas les choses du même œil que leurs parents, les ennuis commencent.

Or, les parents peuvent tout au moins réduire les problèmes écrasants que pose l'éducation des enfants en apprenant à accorder leurs aptitudes parentales avec les besoins de leurs tout-petits. Cet ouvrage propose des solutions pratiques aux problèmes de comportement courants des enfants de un à cinq ans normaux et en bonne santé, solutions que les parents et les dispensateurs de soins peuvent appliquer dans le feu des conflits qui émaillent le cours normal de la vie familiale. Notre but est de montrer aux parents comment faire face aux problèmes de discipline d'une manière calme, cohérente et efficace,

sans cris ni fessées. Nous voulons transformer les parents en « parents disciplinés », capables de conserver la maîtrise d'eux-mêmes quand leurs enfants perdent la leur.

Notre approche allie le meilleur de deux mondes, le monde professionnel et le monde parental. Il est écrit par des parents de bambins, de préadolescents et d'adolescents qui appuient leurs techniques de résolution de problèmes sur des faits et vous présentent des données expérimentales sans verser dans le jargon théorique. Au cours des vingt dernières années, nous avons étudié ensemble la psychologie du développement et la psychologie de l'enfant au niveau universitaire; exercé les fonctions de psychologue dans un hôpital d'État pour enfants et au sein d'un important district scolaire suburbain; dirigé de nombreux groupes de parents, séminaires et ateliers à l'échelle nationale; œuvré en tant que consultants auprès de commissions scolaires et de centres de santé mentale; enseigné la psychologie à l'université; écrit de nombreux textes sur les parents et les enfants; et élevé quatre enfants.

Les principes relatifs à la résolution de problèmes et les méthodes disciplinaires proposés ici s'inspirent du mouvement de la psychologie comportementale des années 1960 et 1970, qui étudiait le comportement des enfants dans les milieux « réels » que fréquentaient la plupart d'entre eux : maison, école et terrain de jeux.

Depuis la publication de la première édition de ce livre, de nouveaux sujets de préoccupation ont fait leur apparition. Nous en traitons dans cette nouvelle version :

1. La relation entre la violence à la maison et à l'école;
2. Le rapport entre les jeux avec des armes jouets et l'utilisation d'armes réelles à l'école ou ailleurs;
3. Le débat sur le recours à la fessée et sur ses conséquences;
4. L'influence des médias électroniques (Internet, jeux électroniques, etc.) sur le comportement;
5. La question du déficit de l'attention avec hyperactivité;

6. Les causes profondes et les conséquences de l'obésité chez les enfants ;
7. Le défi de la discipline dans les familles monoparentales ;
8. Le rôle prépondérant des parents sur l'éveil de l'empathie chez les enfants.

Nous avons voulu faire de ce livre un outil de référence pratique pour les parents aux prises avec les problèmes quotidiens que pose l'éducation des enfants, une sorte de « manuel de premiers soins » à consulter en cas de mauvaise conduite. Ce livre reconnaît le besoin qu'ont les parents de trouver des réponses succinctes, directes et pratiques à leurs questions. Il offre des conseils sur la façon de prévenir et de régler les problèmes de comportement. Il présente aussi des « histoires de cas » qui illustrent comment un certain nombre de familles fictives appliquent les stratégies proposées pour régler de vrais problèmes.

Qu'est-ce qu'un enfant d'âge préscolaire ?

Aux fins de ce livre, ces jours et ces nuits de terreur et de métamorphoses au cours desquels l'enfant d'un an semble se transformer soudain en adulte miniature de cinq ans forment les années préscolaires. Pour nous, l'enfant d'âge préscolaire est un enfant qui ne va pas encore officiellement à l'école ; cette catégorie englobe les tout-petits qui commencent à marcher, mais non les bébés.

Les nouveau-nés et les bébés de moins de un an sont des créatures uniques, essentiellement gouvernées par des besoins (de nourriture, de sommeil et de contacts humains) généralement comblés par des soins physiques et émotifs de base, et non par des stratégies de nature psychologique. C'est pourquoi ce livre met surtout l'accent

sur l'enfant plus âgé dont les comportements donnent lieu à l'éducation parentale, qui saura fournir aux parents les outils nécessaires pour aider leurs enfants à devenir des adultes sains et heureux. L'apport crucial de l'éducation des parents au stade de l'âge préscolaire prépare l'enfant à l'école. (Voir « *La transition vers l'école primaire pour vous et pour votre enfant* », page 27).

Veillez lire les jalons du développement de l'enfant présentés à l'Annexe 2 (voir page 238) et « Les différences entre les garçons et les filles » (voir page 26) avant d'appliquer les recommandations figurant aux rubriques « À faire » et « À éviter ». Vous comprendrez mieux les principales caractéristiques du comportement des enfants de un à cinq ans, avant de commettre l'erreur de les juger anormaux ou de vous blâmer pour la mauvaise conduite du vôtre. Ainsi, pour comprendre pourquoi votre bambin de deux ans dit toujours non, il est utile de savoir que le négativisme fait partie du comportement normal d'un enfant de cet âge. Ces renseignements vous aideront à déterminer si un comportement donné pose un problème dans votre famille.

Introduction

Les années préscolaires sont cruciales dans le développement de l'enfant. C'est durant cette période qu'il fait l'apprentissage de la vie sur les plans physique, émotionnel et intellectuel. Au mieux, les enfants d'âge préscolaire sont curieux, inventifs, impatients d'apprendre et indépendants. Au pire, ils sont têtus, inhibés et crampons. Tant leur personnalité caméléon que leur ignorance de la logique des adultes en font des élèves difficiles pour qui s'emploie à leur inculquer des notions de bonne conduite. Les enfants d'âge préscolaire sont sollicités de toutes parts et leur enseigner quoi que ce soit – le but profond de toute discipline – équivaut parfois à travailler un sol meuble et parfois à se heurter la tête contre un mur de briques.

Cela ne devrait pas nous étonner outre mesure. Les parents et les enfants d'âge préscolaire présentent habituellement une différence d'âge d'au moins vingt ans tandis que l'écart entre leur expérience, leur capacité de raisonnement et leur maîtrise de soi se mesure en années-lumière. De plus, leurs idées, leurs sentiments, leurs attentes, leurs croyances et leurs valeurs à l'égard d'eux-mêmes, des autres et du monde en général sont totalement opposés.

Par exemple, les enfants ne naissent pas en sachant que l'on n'écrit pas sur les murs. Ils n'apprendront les façons souhaitables d'exprimer leurs talents artistiques que si leurs parents persistent à leur montrer où ils peuvent écrire, les félicitent pour leur bonne conduite et leur expliquent les conséquences de toute transgression.

En même temps, les enfants ont leurs propres besoins, désirs et sentiments qu'ils sont pour la plupart incapables d'exprimer clairement. Pendant les cinq premières années de leur vie, ils luttent pour devenir des êtres humains indépendants et n'aiment pas être «élevés» par leurs aînés.

Les visées ultimes des parents sur leurs enfants d'âge préscolaire sont les buts immédiats qu'ils recherchent pour eux-mêmes, soit la maîtrise de soi et l'autonomie. Quand les parents comprendront que leur enfant n'a pas la même horloge biologique qu'eux et que tous les enfants n'ont pas la même capacité d'apprendre, ils pourront fonder la communication sur l'empathie, la confiance et le respect.

La première tâche qui attend les parents d'enfants d'âge préscolaire consiste à leur enseigner d'une manière qu'ils peuvent comprendre comment se comporter dans l'univers intime de la maison et en public. Quand les parents subissent les colères de leurs enfants, par exemple, ils ne visent pas uniquement à rétablir le calme et l'ordre dans leur maison, mais ils veulent, en fin de compte, leur montrer comment exprimer leur frustration et leur colère d'une manière plus appropriée. Et en tant que maîtres de discipline, les parents doivent donner l'exemple, adopter les comportements qu'ils veulent enseigner à leurs enfants et leur communiquer leurs valeurs de manière qu'elles deviennent aussi importantes pour ceux-ci qu'elles le sont pour eux-mêmes.

Bâtir l'équilibre émotif de nos enfants

Les enfants qui se sentent maîtres de leur destinée, qui éprouvent un profond sentiment d'appartenance et qui se savent compétents ont plus de chance de devenir des personnes fortes. Ce livre vous apprendra que les enfants se développent plus harmonieusement dans un milieu familial où les parents :

- aident leurs enfants à devenir responsables de leurs actes;
- établissent un climat empreint d'amour basé sur la confiance;
- enseignent à leurs enfants comment prendre des décisions et résoudre des conflits;
- apprennent à leurs enfants à considérer les erreurs comme des défis à relever plutôt que comme des échecs.

Être parent n'est pas facile

Parce que l'enfance est une période qui entraîne naturellement des problèmes et des conflits, il faut se poser un certain nombre de questions avant de classer un comportement dans la catégorie « problèmes ».

Réfléchissez à la fréquence du comportement indésirable

Évaluez l'intensité de ce comportement. Si votre enfant se fâche facilement, par exemple, c'est peut-être sa façon à lui d'exprimer sa déception. Par contre, s'il pique des colères si violentes qu'il risque de se blesser ou de blesser d'autres personnes, vous devriez peut-être chercher au moins à réduire l'intensité de sa colère.

Évaluez votre tolérance à l'égard du comportement indésirable

Par exemple, vos préjugés, vos besoins ou les règles que vous avez édictées peuvent vous inciter à tolérer et même à trouver amusants certains comportements que d'autres parents jugent intolérables. Toutefois, les autres adultes jouent aussi un rôle dans la définition des problèmes. Se demander : « Que penseront les voisins ? » déplace le problème à l'extérieur de la famille. Le parent qui accepte un comportement à la maison peut se rendre compte que les autres ne l'approuvent pas et décider d'y mettre bon ordre.

Donc, en ce qui concerne les parents, un comportement pose un problème soit dans leur optique à eux soit dans celle des autres. Les enfants ne voient pas leurs colères comme un problème ; ils n'ont simplement pas encore appris des façons plus appropriées de se dominer ou de satisfaire leurs besoins.

Afin de régler efficacement les problèmes comportementaux de leurs enfants, les parents doivent *eux-mêmes* se discipliner (la discipline étant vue ici comme une méthode d'enseignement et d'apprentissage qui engendre l'ordre et la maîtrise de soi). Le comportement des parents doit changer avant celui des enfants, et les parents doivent devenir « disciplinés » eux-mêmes avant de discipliner leurs enfants.

La discipline dans les familles monoparentales

Élever seul un jeune enfant constitue une lourde tâche, même pour le meilleur des parents, du fait qu'il s'agit initialement d'un rôle qui demande un effort collectif. Le fait d'être parent exige une disponibilité vingt-quatre heures par jour, sept jours par semaine, et une bonne dose de patience. Pour être en mesure d'amener l'enfant à acquérir indépendance, autonomie, amour et conscience des autres, la participation des deux parents est idéale, tant pour l'établissement des stratégies et des règlements à adopter que pour le partage des tâches. Malheureusement, cela n'est pas toujours possible.

Au lieu d'essayer de contrôler ce que l'autre parent fait ou ne fait pas, mieux vaut pour chaque parent d'appliquer une discipline efficace qui aide l'enfant à développer un comportement responsable, une attitude positive et sa force de caractère. Comme tous les autres parents, la mère ou le père monoparental ont aussi besoin de se créer un cercle de personnes aidantes, qu'il s'agisse du personnel de la garderie, de la maternelle, d'une gardienne d'enfant ou des membres de la famille élargie.

L'ABC d'une éducation disciplinée

Cette partie résume plus de quarante ans de recherches sur le comportement prouvant qu'il importe, pour des raisons tant pratiques que philosophiques, de «séparer l'enfant de son comportement» quand il se conduit mal. Insulter un enfant parce qu'il n'a pas rangé ses jouets ne l'incite pas à le faire et ne lui enseigne pas l'ordre. Cela ne contribue qu'à détruire son estime de soi et peut même l'ancrer dans son refus. Mieux vaut, pour l'amour-propre de l'enfant, se concentrer sur des façons précises et constructives de modifier son comportement. À partir de ce principe, il existe un certain nombre de règles élémentaires.

Cernez le comportement précis que vous désirez changer

Vous obtiendrez de meilleurs résultats en vous concentrant sur des points précis plutôt qu'abstraites. Ainsi, ne vous contentez pas de dire à votre enfant d'être «ordonné»; expliquez-lui que vous voulez qu'il ramasse ses blocs avant d'aller jouer dehors.

Expliquez clairement à votre enfant ce que vous attendez de lui et apprenez-lui comment faire

Si vous voulez que votre enfant cesse de geindre quand il veut quelque chose, apprenez-lui comment le demander. En guidant manuellement l'enfant à travers l'action désirée, vous l'aidez à comprendre précisément ce que vous attendez de lui.

Complimentez l'enfant qui a adopté le comportement désiré

Ne félicitez pas l'enfant, mais plutôt son action. Par exemple, vous pourriez dire: «J'apprécie que tu restes assis calmement» plutôt que «Tu es gentil de rester assis calmement». Ayez vos éloges ou vos réprimandes sur le comportement de l'enfant parce que c'est précisément ce que vous cherchez à maîtriser.

Faites l'éloge comportement approprié aussi longtemps que nécessaire

En louant toutes les bonnes actions de votre enfant, vous lui rappelez vos attentes et continuez de lui donner l'exemple d'une bonne conduite. Les parents qui veulent que leur enseignement soit efficace ont intérêt à donner l'exemple. Les éloges réitèrent la bonne façon de faire les choses.

N'engagez pas de luttes de pouvoir avec vos enfants

En recourant à une technique comme la course contre la montre (*voir Annexe 3, page 245*) afin d'accélérer les préparatifs du coucher, vous contribuez à résoudre le conflit parent-enfant en transférant l'autorité sur un objet neutre, en l'occurrence un minuteur.

Soyez présent

Il ne s'agit pas d'être à côté de nos enfants à chaque instant, mais il faut les surveiller. Si les parents sont présents quand les enfants jouent, ils peuvent leur inculquer de bonnes habitudes de jeu et améliorer leur comportement. En l'absence de surveillance étroite, de nombreux écarts de conduite passeront inaperçus.

Ne lui rappelez pas ses bévues

Reléguez les écarts de conduite aux oubliettes et ne les ramenez pas constamment sur le tapis. Si votre enfant a commis une erreur et que vous la lui remettez sans cesse sur le nez, cela ne fera que provoquer du ressentiment chez lui et l'inciter à récidiver. Ce qui est fait est fait. Mieux vaut se concentrer sur l'avenir que s'appesantir sur le passé. Loin d'indiquer à votre enfant la bonne conduite à adopter, l'évocation de ses erreurs ne fait qu'ériger celles-ci en exemples de ce qu'il ne faut pas faire. De plus, cela l'entraîne à commettre des erreurs.

Les cris et les fessées vont à l'encontre du but recherché

Les principes ci-dessus énoncent ce que nous en tant que parents devrions faire quand un enfant se conduit mal. Le plus souvent, toutefois, nous crions et nous corrigeons nos enfants, surtout quand nous sommes fatigués ou distraits, ou que nous nous sentons impuissants face à leur désobéissance. Il s'agit là de réactions assez naturelles mais plutôt absurdes aux écarts de conduite, surtout répétés. Le fait de crier ou de frapper un enfant ne lui enseigne *jamais* à adopter le comportement souhaité, ce qui est pourtant la tâche première de l'éducation. En fait, tout au contraire, cela apprend à l'enfant :

- à crier ;
- à frapper ;
- à être sournois ;
- à craindre ;
- à se sentir honteux ;
- à diriger sa colère contre les autres.

Les punitions sévères entraînent souvent plus de problèmes qu'elles n'en résolvent. D'abord, les cris et les fessées donnent aux enfants un mauvais type d'attention et, si c'est la seule forme d'attention qu'ils reçoivent, ils se conduiront mal dans le seul but de se faire remarquer. En outre, la plupart du temps, les parents ignorent si les raclées sont efficaces parce qu'ils ne voient pas leurs effets à long terme sur le comportement de l'enfant. Les punitions ne font que rendre l'inconduite clandestine : elles l'empêchent de se produire devant les parents, sans l'arrêter. Les enfants deviennent alors très habiles à ne pas se faire prendre. Certains parents disent même : « Que je ne t'y prenne pas une autre fois ! »

Cependant, dans la hiérarchie du développement moral (telle que l'a définie Lawrence Kohlberg), le niveau le plus bas consiste à obéir

aux règles à la seule fin d'éviter les punitions et le plus élevé, à obéir aux règles parce qu'elles sont justes et bonnes. En frappant régulièrement nos enfants parce qu'ils se conduisent mal, nous les empêchons de dépasser le niveau inférieur du développement moral : ils cherchent alors à éviter les punitions et non à faire ce qui est juste ou bien.

La fessée constitue aussi le modèle des premières expériences de l'enfant avec la violence. Les enfants apprennent à devenir violents grâce à l'exemple que leur donnent les adultes –, raison de plus éviter de les frapper, d'autant plus que les enfants sont de plus en plus témoins de violence dans les médias (voir « *L'utilisation d'armes jouets* » page 162). On peut difficilement justifier l'avertissement : « Pas de coups ! » quand on frappe soi-même ses enfants pour des vétilles.

La perception des enfants est toute pragmatique. Si un adulte a le droit de frapper un enfant, le contraire, jugent-ils, est alors aussi vrai. La violence engendre la violence, de même que la colère, la vengeance et la rupture de la communication entre les parents et les enfants.

Le message *premier* véhiculé par des parents qui crient ou frappent est que les adultes, plus forts et plus grands, peuvent, s'ils sont mécontents, contraindre, terroriser ou faire souffrir. Le fait de se sentir victime et sans défense face à une personne plus grande et plus forte fait naître chez l'enfant crainte et anxiété, et peut même le pousser à avoir recours à la violence s'il se sent contrarié.

Frapper un enfant n'apporte rien de positif. En fait, le rapport étroit qui existe entre la victimisation d'un enfant et les problèmes inévitables de gestion de la colère qu'il éprouvera plus tard dans sa vie souligne l'importance de la politique de tolérance zéro face à la violence faite aux enfants, que ce soit à la maison, à la garderie, à la maternelle ou dans tout autre contexte. Toutefois, cette politique ne doit pas déboucher sur des poursuites au criminel, mais plutôt constituer les bases d'une éducation dédiée à l'éclosion de comportements appropriés.

La violence, ça s'apprend

De nombreuses études ont été menées pour tenter de trouver la cause des comportements violents chez les enfants et les adultes, avec des résultats quelque peu controversés. Mais les travaux du docteur Lonnie Athens, cités dans le livre de Richard Rhodes intitulé *Why They Kill* – (Pourquoi ils tuent), présentent des arguments solides expliquant le développement de la violence chez les adultes.

Le docteur Athens a mené plusieurs entrevues auprès de personnes emprisonnées pour cause de violence. Il en ressort que les enfants qui ont été souvent victimes de violence, menacés ou encore témoins de mauvais traitements, risquent fort de considérer la violence comme moyen de régler les problèmes, d'obtenir ce qu'ils désirent ou de se protéger contre toute menace. En réaction à toute cette violence, ces enfants se forgent une réputation du type « moi, personne ne me marche sur les pieds ». Leur mauvaise réputation nourrit leur orgueil et la violence devient un mode de vie. Tout adulte responsable d'un enfant se doit de prendre conscience des conséquences désastreuses de l'usage de la violence sous toutes ses formes.

L'importance de l'empathie

L'empathie est la faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent et de comprendre les raisons de sa conduite. Tous les enfants naissent avec cette capacité. Des études démontrent cependant que cette habileté varie d'un enfant à l'autre, au fil du développement propre à chacun, et que les filles sont plus aptes que les garçons à saisir les émotions chez les autres. Néanmoins, à l'âge de deux ans, tant les garçons que les filles sont conscients des émotions des autres. À quatre ans, un enfant est à même de comprendre pourquoi un autre à ressenti une émotion. Mais pour que l'empathie croisse et

s'épanouisse chez leurs enfants, les parents se doivent de favoriser son développement.

Le respect de l'individualité de l'enfant, avec tout ce que cela comporte de compréhension et d'acceptation, constitue la pierre d'assise de l'éclosion de l'empathie chez lui. Ainsi, par exemple, en réponse à un comportement inapproprié de son enfant, si le parent commence sa phrase par «Je suis désolé que tu aies choisi de faire cela...», il démontre qu'il est conscient des sentiments de son enfant et de sa situation. En faisant ressortir les effets de son comportement sur les autres, le parent peut même profiter de cette occasion pour aider son enfant à développer son empathie.

En revanche, le recours aux cris ou aux coups en réaction aux comportements des enfants mine leur habileté à faire preuve d'empathie. La colère des parents leur apprend à réagir sans tenir compte des sentiments d'autrui, ce que l'on veut éviter par-dessus tout. Les études menées par le docteur JoAnn Robinson, de l'Université du Colorado, le démontrent d'ailleurs très bien. Selon ses recherches, un amour maternel réconfortant se traduit par un accroissement de l'empathie chez l'enfant de deux ans, alors que l'enfant confronté à la colère d'une mère voit sa faculté d'empathie diminuer. Et sans empathie, il est presque impossible pour un enfant de partager ses jouets, de jouer en harmonie avec les autres, d'éviter de réagir avec colère et violence à l'adversité et de se responsabiliser pour ses actes.

Si vous utilisez les stratégies positives proposées dans ce livre, non seulement vous nourrirez votre habileté à faire preuve d'empathie mais vous aiderez par le fait même votre enfant à devenir un adulte empathique, aimant et attentionné.

L'autosuggestion

Dans ce livre, nous encourageons les parents à recourir à ce que nous appelons l'autosuggestion afin de ne pas se laisser dominer par des pensées irrationnelles. On peut définir l'autosuggestion comme les réflexions que l'on se fait mentalement et qui gouvernent notre comportement. Par exemple, si un parent dit: «Je ne peux pas supporter que mon enfant se lamente!», sa tolérance face aux lamentations accusera une forte baisse. Si, par contre, ce même parent pense: «Je n'aime pas entendre mon enfant se lamenter, mais je n'en mourrai pas», non seulement il augmentera son niveau de tolérance, mais encore il trouvera une façon appropriée de modifier ce comportement.

L'autosuggestion devient alors une façon de se prédisposer au succès plutôt qu'à l'échec. Comme nos réflexions intérieures sont les messages les plus importants que nous recevons, l'autosuggestion est un outil formidable pour les parents d'enfants d'âge préscolaire. Si, grâce à l'autosuggestion, ils arrivent à se calmer dans les moments de stress, ils seront plus enclins à prendre des mesures raisonnables et responsables.

Certains parents se court-circuitent parfois eux-mêmes en croyant qu'il vaut mieux «faire comme tout le monde». Ainsi, par exemple, si les parents d'un ami de votre enfant laissent les jeunes utiliser leur lit comme trampoline, vous pourriez vous sentir obligé de faire de même de peur de ne pas être accepté dans le «club des bons parents». Cette pression des pairs peut être sans conséquence quand, par exemple, elle vous fait acheter une certaine marque de beurre d'arachide parce que les autres le font. Mais elle peut aussi être néfaste si elle vous pousse à crier et à frapper vos enfants parce que les autres parents le font. Au lieu de suivre le courant, écoutez plutôt votre cœur et fiez-vous à votre bon sens et à vos connaissances pour amener votre enfant à devenir une personne responsable, autonome et respectueuse.

La différence entre les garçons et les filles

Pour mieux interpréter le comportement de votre enfant d'âge préscolaire et pour distinguer un comportement normal d'un comportement déviant, il est utile de comprendre comment fonctionnent les garçons et les filles. Cela vous permettra de plus d'éviter de comparer vos enfants de sexe différent.

Les recherches ont démontré que les garçons et les filles diffèrent au niveau de la structure et de la chimie du cerveau et, naturellement, des hormones. Des différences expliquent en grande partie les dissemblances comportementales entre garçons et filles. Chez les garçons, le cerveau se développe plus lentement que chez les filles. De plus, l'hémisphère gauche, qui contrôle la pensée, se développe plus lentement que l'hémisphère droit, qui contrôle les relations spatiales. Il en résulte que la connexion entre les deux hémisphères n'est pas aussi bien établie chez les garçons qui, de façon générale, possèdent de meilleures habiletés en mathématique et en raisonnement, mais de moins bonnes aptitudes en langage et en lecture.

Le cerveau des filles se développe plus également, ce qui leur permet d'utiliser les deux hémisphères. Ainsi elles apprivoisent plus rapidement la lecture et sont entre autres davantage conscientes des émotions. La plupart du temps, le cerveau féminin fonctionne, permettant aux filles de mener avec succès plusieurs tâches de front. Leur cerveau sécrète également davantage de sérotonine, un neurotransmetteur qui inhibe l'agressivité.

Par ailleurs, le cerveau des garçons sécrète plus de testostérone, une hormone liée à l'agressivité. Il en résulte que les garçons, de façon générale, recherchent la satisfaction immédiate (manger en vitesse, sauter d'une activité à une autre), s'orientent rapidement vers la résolution de problèmes (même dans des situations très émotives) et s'engagent dans des activités génératrices de tension (sports, compétitions et jeux). Ces comportements leur permettent de relâcher leur trop-plein d'énergie.

Voici d'autres différences entre les enfants des deux sexes :

- Les garçons préfèrent se concentrer sur une seule tâche à la fois, et ils réagissent plus agressivement aux interruptions ;
- Chez les filles, les activités motrices atteignent moins rapidement un pic, sont moins vigoureuses et durent plus longtemps ;
- Les garçons inventent des jeux, ont davantage besoin d'espace et jouent plus souvent à l'extérieur ;
- Les filles se concentrent plus longtemps sur une activité et s'y adonnent moins activement ;
- Les filles font d'avantage confiance à leurs cinq sens ;
- Les garçons interprètent plus facilement ce qu'ils perçoivent de l'œil gauche, qui transmet l'information à l'hémisphère droit ;
- À l'âge de cinq ans, le développement général des filles est en avance de six mois sur celui des garçons ;
- Les garçons qui se considèrent forts physiquement recherchent des jeux rudes ;
- Les garçons qui se sentent en sécurité et compétents recherchent l'indépendance à un plus jeune âge que les filles ;

Ces différences constituent des généralisations basées sur les nombreuses études menées sur le développement des garçons et des filles. Il va sans dire que chaque enfant, dans son individualité, peut présenter des caractéristiques qui s'éloignent de ces tendances.

La transition vers l'école primaire pour vous et pour votre enfant

Les enfants âgés de un à cinq ans sont au stade dit « préscolaire », c'est-à-dire qu'ils acquièrent l'autodiscipline et la sociabilité, aptitudes nécessaires pour pouvoir fonctionner dans l'environnement organisé et réglementé de l'école primaire. Mais qui est responsable de cette

socialisation? Ce sont les parents, les éducateurs des services de garde, les entraîneurs sportifs, les amis, les membres de la famille élargie, les voisins qui jouent tous un rôle important dans l'enseignement de vertus telles que l'empathie, la patience, la maîtrise de soi, le sens des responsabilités, le respect, la coopération, le courage, la politesse, la persévérance et l'honnêteté.

Le fait de maintenir le cap sur de telles valeurs morales permet de guider les enfants dans leur voyage les menant du statut de «petits» préscolaires à celui de «grands» écoliers du primaire. D'où l'importance cruciale d'entourer les enfants d'âge préscolaire de personnes qui savent transmettre ces valeurs. Les enfants doivent apprendre à jouer dans un esprit de coopération et à devenir de plus en plus autonomes lorsque séparés de leurs parents. Les années préscolaires constituent la base sur laquelle s'appuiera la capacité d'apprendre des enfants.

Dans notre livre intitulé *The Eight Seasons of Parenthood* (Les huit saisons de la paternité et de la maternité), nous décrivons comment les agissements des enfants d'âge préscolaire poussent les parents à jouer le rôle de «gérants de famille» dans leur enseignement des comportements appropriés. Alors que les enfants se transforment du statut d'êtres dépendants et sans défense, incapables de se mouvoir seuls, en personnes mobiles et capables de faire les choses par elles-mêmes, les parents se doivent de devenir des gestionnaires hors pair dans les domaines du travail, de la cuisine, de l'entretien ménager, du transport et des jeux, tout en étant les premiers et les plus importants éducateurs de leurs enfants. Être parent signifie beaucoup plus que donner naissance à un être. C'est un processus de développement qui dure toute la vie.

Mode d'emploi

Pour utiliser efficacement ce livre, considérez chaque point de la rubrique «À faire» comme une solution à un problème comportemental donné. Évaluez la gravité de votre problème et commencez par la mesure la plus légère. Une règle d'or, quand on veut amener un enfant à modifier son comportement, consiste à essayer d'abord la méthode douce. Cela signifie, en général qu'il faut montrer à votre enfant quoi faire et l'encourager sans s'appesantir sur ses erreurs. En cas d'échec, passez à la stratégie suivante jusqu'à ce que vous en trouviez une qui donne des résultats. En outre, comme il est tout aussi important de savoir ce qu'il faut éviter de faire en cas de crise comportementale, respectez autant que possible les interdictions de chaque section. Vous préviendrez ainsi l'aggravation ou la répétition des comportements indésirables.

Parce que les parents et les enfants sont des êtres uniques, certains termes et actions appliqués à des situations précises paraîtront plus naturels pour certains parents que pour d'autres. Changez un mot ou deux si vous n'êtes pas à l'aise avec le langage employé. Les enfants de un à cinq ans sont très sensibles aux sentiments et aux réactions subtiles de leurs parents. Faites en sorte que votre enfant croie ce que vous dites et faites, et il acceptera plus volontiers vos méthodes.

Les solutions proposées ici ont également pour but de montrer à votre enfant le type de respect que vous manifestez aux autres chez vous. Vos enfants apprendront le respect si vous les traitez avec respect. Traitez votre enfant comme s'il était votre invité. Cela ne veut pas dire qu'il ne devrait pas obéir aux règles, mais que vous devriez l'inciter à le faire d'une manière douce et respectueuse.

Depuis sa première parution, ce livre a servi de référence en matière de discipline à des milliers de parents et d'éducateurs. Nous



sommes honorés du rôle important que nous jouons dans les premiers chapitres de la vie des familles. Votre voyage est aussi le nôtre, et la destination est la même : l'éducation des enfants d'âge préscolaire.