



# LA GAZETTE

2020  
N°35



*Et si on se faisait  
confiance?*



## Départs

Après plus de 6 années passées à Couple et Famille, notre médiateur **Pierre-Alain Corajod** nous quitte pour de nouvelles aventures professionnelles.

MERCI pour toutes ces belles années de collaboration au sein de notre équipe!



**Georges Albert** quitte le comité de Couple et Famille auquel il participait depuis mars 2011.

Il a toujours fait preuve d'une grande discrétion sur lui-même tout en étant très impliqué dans la vie du comité. Son expérience professionnelle à l'État de Genève, son ancienne responsabilité dans l'Église nous ont été très utiles que ce soit dans la reconduction de notre contrat de prestation, dans nos discussions avec l'ECR ou dans la gestion des difficultés au sein de notre association. Le comité ainsi que toute l'équipe de C&F le remercie pour sa participation active et sa présence chaleureuse. Il était attentif à chacun d'entre nous. Nous lui adressons toute notre amitié et lui souhaitons bon vent pour la suite.



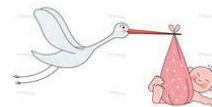
## Arrivées

Dès le 1er mars nous avons le plaisir d'accueillir dans notre équipe **Mélanie Gaudet** qui nous rejoint en tant que médiatrice familiale avec des **consultations les lundis aux Eaux-Vives et les mercredis après-midis à Bernex**. «Après une expérience de 11 ans au sein du Tribunal de Protection de l'Adulte et de l'Enfant et comme intervenante au Point Rencontre, je me réjouis de rejoindre l'équipe en tant que médiatrice familiale !»



Nous souhaitons la bienvenue à **Ilona Majeur**, nouvelle membre du Comité!

«Institutrice retraitée, aujourd'hui grand-maman, encore active bénévole dans mon ancienne équipe professionnelle pour y animer un atelier de peinture, je porte un intérêt de longue date pour la vie associative. Après avoir conduit divers projets de quartier multi-générationnels associant théâtre et pratique de la philosophie pour enfants, je me mets volontiers à disposition du comité de Couple et Famille, dont les buts et l'état d'esprit me correspondent!»



La cigogne est passée chez notre graphiste **Fanny Bocquet!**

Bienvenue à Jane!



# Couple et Famille

**c'est...**

Une association à but non lucratif créée en 1978, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

Elle est membre de COUPLE+, de la FGem (Fédération Genevoise MédiationS), d'Avenir Familles, du collectif Enfant et Séparation et du CAPAS (Collectif d'associations pour l'Action sociale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations conjugales, familiales, parentales, de la médiation familiale et de la médiation parents-ados, les questions financières ne devant empêcher personne de venir consulter.

Notre association ne pourrait exister sans nos donateurs, le produit de nos consultations ne représentant que 25% de notre budget annuel. C'est pourquoi nous profitons de cet anniversaire pour les remercier tous de leur appui et de leur fidélité.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site.

[www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch)

Avec le soutien de

**EGLISE  
CATHOLIQUE  
ROMAINE**  
GENÈVE

et





## SOMMAIRE

### NEWS 2

### ÉDITO 3

Odile TARDIEU

### L'INVITÉE 4

**Construire estime de soi et confiance en soi tout au long de notre vie**

Charlotte DEBIONNE

### COUPLE 10

**La cerise sur le gâteau!**

Véronique HÄRING

### FAMILLE 14

**L'enfant, co-acteur de son développement**

Monika DUCRET

### À LIRE 17

**La fabrique du crétin digital**

de Pierre Desmurget

Monika DUCRET

### MÉDIATION FAMILIALE 18

**Confiance en MOI, en TOI, en NOUS**

Pierre-Alain CORAJOD

Catherine ARGENTA

### SPIRITUALITÉ 22

**Bienveillance et bénédiction**

Philippe MATHEY

### VIE DE L'ÉQUIPE 23

Et si on se faisait confiance !

J'aime bien ce titre car il est à double entrée. Faire confiance à qui ? À soi ? Aux autres ? Dans quel ordre ? Peut-on faire confiance aux autres si déjà on n'a pas confiance en soi ?

De plus c'est un beau projet qui oblige à se regarder différemment et à regarder l'autre différemment avec amabilité et bienveillance. Je ne sais pas si c'est dans l'air du temps. Ce que je sais en revanche c'est que ce n'est pas toujours facile.

Dans un interview très riche fait par Charlotte Debionne, Agnès Dutheil propose un changement de paradigme, en développant ce qu'apporte de nouveau la psychologie positive. Par exemple elle explique tout le processus de construction de l'estime de soi puis de la confiance en soi chez l'enfant. Elle parle aussi des effets, en famille ou dans le couple, des blessures et des trahisons. Le thérapeute doit alors aider à dépasser le sentiment de trahison...

Des mots reviennent comme confiance en soi, estime de soi, responsabilité, collaboration...

Véronique Häring après avoir analysé le recours fréquent aux reproches dans les couples ou en famille propose un exercice pratique en trois étapes pour abandonner les reproches et ainsi apaiser les relations en s'appuyant sur la psychologie positive.

Dans la médiation, si au fil des séances chacun reprend confiance en soi et en l'autre, alors c'est presque gagné. La réorganisation familiale à la suite de la séparation peut être pensée plus sereinement. C'est ce que nous expliquent à l'aide de plusieurs exemples Catherine Argenta et Pierre-Alain Corajod.

Monika Ducret s'adresse principalement aux parents. Elle commence par expliquer les pédagogies développées par Maria Montessori et Célestin Baptistin Freinet fortement inspirées par la psychologie positive. Puis elle en tire certaines conclusions comme par exemple que l'enfant est « co-acteur dans son développement ou dans l'acquisition de ses compétences ». Elle pose la question de l'interdit et des limites. Enfin elle souligne l'importance du regard que l'on porte sur l'enfant, regard qui doit être positif évidemment.

Pour Philippe Matthey notre Créateur a toujours appliqué la psychologie positive (bien avant son invention par les hommes). Il nous aime dès notre conception en nous créant à son image donc « aimables » (encore un mot à double entrée) c'est-à-dire créés pour aimer et être aimés. Voilà de quoi nous redonner confiance en nous. C'est une bonne nouvelle, non ? Bonne lecture !

Odile  
TARDIEU  
Présidente





## Agnès Dutheil

Conférencière et auteure  
Certifiée en Psychologie Positive de  
l'Université de Cleveland, élève de  
Marshall Rosenberg, fondateur de la  
Communication Non Violente



Propos  
recueillis par  
**Charlotte  
DEBIONNE**  
Conseillère  
conjugale

## Construire estime de soi et confiance en soi tout au long de notre vie

### Comment définissez-vous l'estime de soi ? Quelle différence avec la confiance en soi ?

Je fais la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi : l'estime de soi est l'intime conviction que je suis quelqu'un d'aimable, l'intime conviction que j'ai ma place, l'intime conviction que j'ai quelque chose à dire, **l'intime conviction que je suis une merveille**. Cela commence à se construire in utero, c'est ce qu'on appelle la théorie du lien : quand je suis conçu, suis-je attendu pour moi-même ? Suis-je aimé malgré mes imperfections ?

Il est également important de comprendre le lien entre estime de soi et amour inconditionnel parental. Souvent, nous les parents, pensons que nous aimons nos enfants de manière inconditionnelle alors que ce n'est pas toujours le cas !! De par notre histoire, parce que nous-mêmes n'avons pas toujours été aimés de façon inconditionnelle, nous souffrons de ce l'on appelle «une faille narcissique». C'est-à-dire que nous-mêmes, ne nous aimons pas toujours de façon inconditionnelle. Nous-mêmes, n'avons pas toujours une belle estime de nous. Dès lors, nous attendons de nos enfants qu'ils

viennent nous réparer. Nous avons envie que nos enfants soient parfaits, qu'ils réussissent là où nous avons échoué, qu'ils donnent une bonne image de nous-mêmes, qu'ils nous réparent ! Tout cela n'est plus de l'amour inconditionnel. En tant qu'enfant, j'ai besoin qu'on m'aime pour qui je suis, même si je suis une petite fille alors qu'on attendait un garçon ou inversement. **Que l'on se réjouisse de mon arrivée...** peut-être que je n'arrive pas au bon moment dans la vie de mes parents, peut-être qu'ils ne vont pas bien dans leur couple, peut-être que je remplace un enfant perdu en fausse couche, il y a beaucoup de paramètres qui font que je ne suis pas forcément attendu pour moi-même. Et c'est cela qui fonde l'estime de soi : j'ai besoin d'être aimé pour qui je suis et j'ai besoin d'être écouté. **J'ai besoin de présence.**

Malheureusement dans le monde dans lequel nous sommes, une des choses dont les enfants manquent le plus est la présence qui signifie «je suis là pour toi». Cela peut passer aussi par le jeu : quand je joue avec un enfant, je lui dis «je suis là pour toi», je ne suis pas en train d'essayer de gagner ma partie de scrabble ou autre, je suis juste en

train de lui dire : «tu es tellement important». L'estime de soi passe par l'importance que l'on me donne alors que la confiance en soi commence à se construire un peu plus tard quand l'enfant veut faire des choses lui-même, à partir de 2 ans et demi : il veut sortir le lait tout seul le frigo, il veut construire tout seul, il veut s'habiller et mettre ses chaussures tout seul.

### Quelles sont les étapes de la construction de l'estime de soi ?

Il y a quatre étapes qui vont de la conception de l'enfant jusqu'à ce qu'il rentre à l'école. Mais chaque étape se rejoue chaque jour de ma vie, jusqu'à ma mort. Chaque jour, j'ai besoin d'être aimé pour qui je suis. Chaque jour, j'ai besoin que l'on me considère dans ma différence. Chaque jour, j'ai besoin que mon entourage ait confiance en mes capacités. Et enfin, j'ai besoin de pouvoir m'intégrer et prendre ma place dans un groupe chaque jour de ma vie. Ce qui signifie de facto, que si je n'ai pas reçu ce dont j'avais besoin lorsque j'étais petit, je peux me réparer grâce à mon entourage jusqu'à mon dernier souffle. C'est ce que l'on appelle la résilience.

## Comment s'intègre ensuite la construction de la confiance en soi ?

Quand l'enfant commence à faire des choses tout seul à partir de 2 ans et demi, il a besoin d'être accompagné et que ses parents lui fassent confiance. Un enfant a confiance en lui si et seulement si ses parents lui font confiance aussi. Je te fais confiance parce que tu peux faire les choses tout seul et que tu peux aller vers les autres.

La confiance relationnelle signifie: je prends ma place dans un groupe car je sais que j'ai de la valeur dans ce groupe et je peux aller vers les autres. Ces différentes étapes viennent valider et construire la façon dont on prend notre place dans le monde et la façon dont on se fait confiance.

## « J'ai besoin d'être aimé pour qui je suis »

**Certains couples sont plutôt fusionnels. En consultation de médiation ou de conseil conjugal, certaines personnes n'arrivent pas à faire des choix ou à prendre des décisions: soit il y a une volonté de trouver des choix communs en permanence ou alors il y en a un qui s'efface par rapport à l'autre.**

Dans certaines familles, la fusion est presque institutionnalisée et quand des mamans me disent «c'est merveilleux avec ma fille ou avec mon fils, on est toujours d'accord, on est fusionnels». En moi-même je me dis alors que ce n'est pas du tout une bonne nouvelle!



En tant que parent, nous avons fréquemment ce fantasme d'une vie familiale sans conflit! Mais à partir du moment où les différences ne peuvent pas s'exprimer, alors cela peut devenir la guerre!

En ce qui me concerne, je pense que le conflit fait partie de la vie. Les Chinois ont un caractère tout à fait particulier pour écrire le mot «conflit»: c'est le même que pour le mot «opportunité». Le conflit est une opportunité de croissance: «nous ne sommes pas d'accord? Quelle chance!» pourrait-on se dire, nous allons pouvoir grandir l'un et l'autre. Le conflit signifie qu'il y a quelque chose que nous pouvons encore améliorer. Mais si je me l'interdis, je vais étouffer ces différences jusqu'au jour où l'explosion arrive. Dans le conflit, je me permets aussi de regarder la complexité du monde. Nous sommes tous différents et nous avons le droit à notre différence. On doit vivre ensemble même si on n'est pas d'accord et l'amour n'est pas obligatoire. Ce n'est pas forcément agréable à entendre pour des parents et cela peut faire peur!

L'amour est la cerise sur le gâteau. Par rapport au couple, l'amour n'est pas obligatoire et si à un moment donné, il n'y a plus d'amour, cela sera peut-être difficile de vivre ensemble. Mais on peut progresser ensemble dans le conflit à partir du moment où chacun sait qui il est, où chacun peut faire des choix pour lui-

même, où chacun est conscient de sa valeur. On élève un enfant avec l'idée qu'un jour il va devenir citoyen. J'ai l'impression qu'aujourd'hui les citoyens ne savent pas prendre leur place et n'acceptent plus le conflit. Il faudrait une espèce de consensus un peu mou sur lequel on est tous obligés d'être d'accord et le cas échéant, on fait la guerre.

## Quels liens faites-vous entre confiance en soi et confiance en l'autre par rapport au couple ?

Je ne peux pas avoir confiance en l'autre si je n'ai pas confiance en moi. Je suis dans une espèce de projection: je vais projeter sur l'autre tout ce que je vis à l'intérieur de moi. La confiance en l'autre passe par la confiance en soi. La confiance en soi est capitale et n'est pas du tout quelque chose d'autocentré. Pour être ouvert au monde, prendre ma place et œuvrer dans le monde d'où je sortirai le meilleur de moi-même, j'ai en effet besoin d'avoir confiance en moi.

**Les trahisons sont pourtant nombreuses et variées dans les couples, elles abiment la confiance en l'autre. Les couples le vivent très difficilement.**

Le couple a besoin de beaucoup d'empathie sur ce qu'il a vécu et chacun dans le couple ressent les choses à sa manière. En même temps, celui qui a été trompé le vit peut être comme une trahison mais celui qui a trompé ne le vit pas forcément comme une trahison. C'est souvent bien plus complexe.

Pour moi, l'accompagnement du couple sera de dépasser le sentiment de trahison. Si je le vis comme une trahison c'est que j'ai quelque chose à l'intérieur de moi, une blessure qui s'est réouverte à l'occasion de la tromperie de l'autre. En revanche, si j'ai une belle estime de moi-même et une forte confiance en moi, je pourrai traverser cette

difficulté-là dans le cœur. Le mot pardonner en latin *perdonare* signifie «je te redonne»: je te redonne ta responsabilité et cela ne m'atteint pas. Cela m'atteint quand je pense que c'est l'histoire que je me raconte qui m'atteint. Mais je peux aussi ne pas me laisser atteindre par cette histoire.

**Cette histoire qu'on se raconte, est une histoire qu'on alimente néanmoins avec des faits et des actes ?**

Quand on dit qu'il y a une trahison, c'est une interprétation de ce qui s'est passé.

## «La confiance en l'autre passe par la confiance en soi»

Par exemple, le fait est : tu as couché avec une autre personne. La façon dont je l'interprète est l'histoire que je me raconte et la façon dont je suis construit à l'intérieur de moi fait que je le prends contre moi ou pas. Car je peux aussi le prendre comme son histoire à lui/elle qui vient effectivement dire quelque chose dans notre couple. Aujourd'hui c'est la façon dont personnellement j'interprète le sentiment de trahison.

**Est-ce qu'on peut se représenter le sentiment de trahison aussi comme une trahison du couple ?**

Exactement, si je ne suis pas en train de me dire que c'est contre moi mais que cela atteint cette entité couple. Je change ainsi de posture et l'estime de soi n'est pas impactée de la même façon. Cela peut atténuer la blessure narcissique personnelle. Plus ma blessure narcis-

sique est importante et moins je peux traverser cette tromperie parce que je la prends contre moi-même. Je pense qu'il faut redonner à l'autre ce qui lui appartient.

**La blessure narcissique révèle-t-elle une estime de soi amoindrie au départ ?**

Je pense que cela révèle surtout le fait que j'ai la croyance que l'autre peut m'atteindre.

**Nous rencontrons ici des familles en consultation avec des couples de parents qui sont très blessés narcissiquement parce que fait leur enfant. Ce n'est plus une transgression en tant que tel pour grandir mais cela devient une atteinte aux parents. Certains parents arrivent épuisés et perdus en pensant sérieusement séparation...! Comment comprendre cette blessure narcissique parentale béante ?**

Je reviens ici à l'amour inconditionnel au moment de la naissance de l'enfant. Il faut parfois que l'enfant corresponde à ce que ses parents attendent de lui pour préserver leur intégrité !

A mes débuts de thérapeute et infirmière scolaire, je me suis très vite aperçue que le problème n'est pas chez les enfants. Je dis souvent que **les enfants sont de grands guérisseurs**. Ils viennent mettre le doigt là où les parents ont besoin d'évoluer ! Est-ce que par amour pour eux, les parents vont pouvoir se transcender eux-mêmes, aller au-delà d'eux-mêmes ou pas ? Comme si la vie des enfants ouvre une possibilité, un chemin de progression aux parents qui s'y engagent ou pas...

**Nous rencontrons aussi en consultation des parents qui ont de la difficulté à pouvoir décoder ce qui se passe lorsque les enfants sont en**

**train de jouer ce «jeu».**

Votre rôle est en effet important pour les aider à saisir le jeu des enfants. On peut regarder la situation avec beaucoup de lunettes différentes et notamment comme une triangulation. Qu'est-ce que cela signifie que les parents se posent en victimes ? Qu'attendent-ils de leurs enfants : qu'ils viennent les sauver de quelque chose ou alors les «assommer» complètement ? Il faut sortir de cette victimisation, qui est une posture très occidentale.

**En nous victimisant, nous refusons de nous considérer comme des êtres de responsabilité et nous remettre en question ?**

Notre éducation est basée sur l'obéissance et nous n'avons pas toujours reçu la possibilité de prendre notre place, d'avoir notre propre opinion. Aujourd'hui les enfants sont sommés d'être d'accord et évitent malheureusement l'apprentissage du conflit. Les découvertes récentes en neurosciences ont montré les effets néfastes du stress sur les neurones du cerveau des enfants. Par conséquent, les parents adeptes de l'éducation positive ne veulent plus que leur enfant pleure ou soit contrarié. Ils croient qu'un enfant heureux est un enfant qui ne pleure surtout pas.

Cette confusion aboutit à créer des générations d'enfants rois qui ne connaissent pas la frustration. Dans une famille où il y a des cris et des pleurs, cela voudrait dire qu'on a tout raté ! Notre enfant ne pourra plus faire Polytechnique car son cerveau a été abîmé par le cortisol... Je crois que le système est donc plutôt pervers car la faille narcissique des parents n'est pas changée pour autant. Ces parents inondent l'enfant de sollicitude et de protection - les Québécois nous appellent les «curling parents» à l'instar du

jeu de curling où on brosse la glace pour qu'elle glisse parfaitement: ces parents brossent la glace pour qu'il n'y ait aucune aspérité pour leur enfant, ce qui est finalement très insécurisant. L'enfant est élevé dans un environnement où les cris et le conflit sont interdits et où il faut que tout aille bien et que l'enfant ait des parents heureux. Ce qui pèse sur ses épaules au moment de l'adolescence est donc quelque chose d'énorme et impossible d'où un malaise, voire des dépressions chez les adolescents.

**Nous voyons aussi en consultation des enfants qui disent facilement «je suis nul» ou «je me sens nul». Comment les aider à remonter un peu la confiance en eux-mêmes ?**

En psychologie positive, on appelle cela le sentiment d'impuissance apprise. Vous pouvez trouver sur YouTube un petit film qui a été tourné dans un collège aux États-Unis dans lequel le professeur montre en deux minutes à ses élèves comment mettre quelqu'un dans un sentiment d'impuissance. Elle fait deux choses terribles: elle dit aux élèves que l'exercice demandé est très facile et leur demande de lever le doigt quand ils ont trouvé la solution, ce qui produit la comparaison. Les enfants la vivent beaucoup aujourd'hui sur les réseaux sociaux puisqu'ils se comparent en permanence.

Dire à un enfant «ce n'est pas censé être difficile, ce que vous avez à faire est facile» - ce que les parents disent aussi souvent pour reconforter leurs enfants «tu vas voir ça va aller, tout va bien» - est difficile à gérer. En effet, l'enfant est censé faire quelque chose qui est facile et en même temps il peut être dans l'échec car l'échec fait partie de la vie. **Se tromper fait partie de la vie.** Si je ne peux pas me tromper alors je ne peux pas évoluer et une des difficultés des adolescents est qu'ils vont tout faire pour ne

pas être en échec. L'échec est quelque chose de mal depuis qu'ils sont petits et c'est insupportable. L'impuissance apprise c'est «je me trompe, je suis en échec, je me compare aux autres» et alors il y a quelque chose à l'intérieur de moi qui s'effondre, une confiance en moi qui se dissout.

Les études montrent qu'il suffit de deux échecs mal accompagnés pour qu'à l'intérieur de moi je sois tellement effondré que je ne recommence pas une troisième fois ce que j'ai raté deux fois. Comment est-ce qu'on peut imaginer qu'un enfant ne va pas se tromper 1000 fois pour la même chose, c'est impossible, il va bien sûr se tromper 1000 fois. Accompagner correctement les échecs des enfants en considérant l'échec non comme une bêtise mais comme une erreur qui fait partie de la vie l'aide à construire sa confiance en lui. Il faut aussi qu'il apprenne à réparer son erreur et c'est possible à partir du moment où les parents montrent l'exemple. J'ai dit que j'allais arriver à 18h30 je suis en retard de 10 minutes: peut-être que j'ai de bonnes excuses parce qu'il y avait des bouchons etc., mais le fait est que je suis en retard! Autre exemple: je demande à mes enfants de ne pas se disputer mais je me dispute avec mon conjoint. L'adulte fait donc inévitablement des erreurs. Il construit la confiance de son enfant en étant capable de leur en parler, de l'assumer et de réparer: «en fait, quand j'ai dit ça, quand j'ai fait ça, c'était une erreur et je vais réparer».

Ce n'est pas grave car cela fait partie la vie! Cela me semble absolument fondamental. Pour moi, le sens de l'éducation est de montrer qui je suis en tant que parent et quel exemple je donne en tant que parent à mes enfants. Si je donne l'exemple de quelqu'un qui se trompe 10 fois par jour et qui prend la responsabilité de son erreur et qui

la répare, j'accompagne mon enfant et je lui donne des clés pour comprendre, assumer et réparer son erreur. Le discours que j'ai avec mon enfant est de lui dire «ok tu t'es trompé, c'est une bonne chose parce que maintenant, on comprend mieux où est la difficulté, tu vas recommencer et à l'intérieur de toi, tu as tout ce qu'il faut pour réussir, donc recommence!».

**Vous proposez un changement significatif au niveau de la société puisque le conflit, l'erreur sont plutôt mal vus. Nous avons des parents qui nous disent qu'ils n'ont pas envie de perdre la face en disant à leur enfant qu'ils se sont trompés et ont des difficultés à se remettre en question devant leur enfant.**

Les parents ne sont pas supérieurs aux enfants, ils sont responsables de ce qu'ils font, ce qui est différent. Dans le monde complexe qui attend nos enfants, les enfants qui vont s'en sortir sont les enfants qui vont réussir à collaborer. Cette idée qu'il faut être le meilleur et le plus fort est une idée finie car c'est ensemble qu'on va être plus forts.

**La collaboration s'apprend tout petit:** le parent n'a pas à dire à l'enfant va mettre des chaussons, viens mettre la table, va te laver, fais tes devoirs. En fonction de l'âge et des compétences des enfants, le parent dira plutôt au début de l'année scolaire à ses enfants, «ici on vit tous ensemble, le soir quand on rentre, on a plein de choses à faire, qui fait quoi dans cette maison? Comment est-ce qu'on s'organise?». Chacun donne ses idées, chacun choisit de prendre des responsabilités.

Le parent est responsable de lui-même et les enfants sont responsables d'eux-mêmes. On change ici complètement de paradigme en éduquant nos enfants dans la responsabilité:

je suis responsable de ce qui arrive, je suis responsable de l'ambiance qu'il y a le soir, je suis responsable de mes affaires...

### **Il semble pourtant dans notre société aujourd'hui que l'effort, le conflit et l'échec sont mal vus ?**

Tout à fait d'accord ! Et concernant l'effort, j'ai l'impression que la société laisse penser que moins on en fait, plus on est heureux. Certains parents mettent une forte pression sur la réussite scolaire de leur enfant mais pour le reste évitent que l'enfant ait à produire des efforts sur le plan familial. Peu d'enfants savent faire le ménage, faire leur lit, faire tourner une machine à laver ou encore ratisser les feuilles mortes en automne... parce que les efforts sont concentrés sur la réussite scolaire. Pourtant, le bonheur, le plaisir de la vie s'obtiennent dans l'effort qu'on a fourni. **Certains parents confondent la peine et l'effort.** Il faudrait en effet changer de paradigme pour que nos enfants produisent des efforts qui les fassent grandir en responsabilité au sein de leur système familial, ce qui contribuerait très largement à construire leur confiance en eux-mêmes.

### **Dans une société où justement il faut négocier et collaborer, est-ce que l'enfant qui ne réussit pas à atteindre l'objectif qu'il avait posé en début d'année, ne risque pas de se sentir en position d'échec et alors de voir son estime de lui-même diminuée ?**

A partir du moment où on travaille la collaboration avec les enfants, on obtient complètement autre

chose. On sort de cette vision pyramidale et autoritaire qui signifie «tu n'as pas réussi ça donc il va se passer ça». Quand on décide avec les enfants quelque chose, on pourrait imaginer qu'on l'écrit tous ensemble : par exemple, le mardi soir, c'est Thomas qui rentre le bois et Marilyn qui vide le lave-vaisselle... On est mardi soir et Thomas n'a pas rentré le bois. Il suffit de dire à Thomas «je crois que tu as oublié quelque chose ce soir ?», cela se passe plutôt simplement à partir du moment où les enfants sont acteurs et non passifs.



**Certains parents vivent déjà comme un échec le fait que l'enfant ne s'en souvienne pas par lui-même. C'est déjà là faille qui montre que finalement Thomas n'est pas capable de s'organiser, il n'est pas capable de se souvenir. Cela peut fragiliser les liens parce que le fait de devoir le rappeler à l'autre contribue à alourdir la «charge mentale» ?**

Quand les parents avancent cet argument, je leur demande par exemple de me dire à quand remonte la dernière fois qu'ils ont oublié leur liste de courses. Vous aviez vraiment une intention, cette liste de course écrite est collée sur le frigo depuis plusieurs jours et vous êtes parti faire les courses en l'oubliant. Est-ce que quelque chose de grave ? Qu'est-ce que vous avez fait quand vous êtes arrivé au supermarché avec votre conjoint ? Comment est-ce que vous aimeriez que votre conjoint réagisse ? «Mais enfin

c'est insupportable, tu t'étais quand même engagé à faire cette liste de courses et moi je te fais confiance parce que tu fais une liste de courses que tu colles sur le frigo et je viens avec toi et en fin de compte tu n'as pas ta liste de courses ! Alors samedi soir on devait sortir et aller au cinéma, et bien, nous n'irons pas ! Et la prochaine fois tu t'en rappelleras ! » Cela va-t-il vous aider ? On aimerait bien sûr avoir simplement un conjoint qui nous dise : «Ah c'est bête, tu as oublié ta liste de course, bon j'ai confiance dans ta mémoire». Et quand on rentre à la maison, se rendre compte qu'on a

oublié le fromage alors qu'on l'avait mis sur la liste, et pouvoir se dire «comment on fait maintenant ? ». On est intolérant avec nos enfants car on n'accepte pas de voir la part d'ombre de nous-mêmes.

**Dans les couples, quand c'est souvent la même personne qui a l'impression de devoir rappeler à l'autre les choses,**



## **cela produit de nouveau un fonctionnement parent-enfant qui ruine la responsabilité.**

En effet, l'autre que j'aimais tellement dans sa différence qui constituait son charme au départ, maintenant je ne supporte plus cette différence ! Cela parle de mon acceptation en tant qu'êtres différents. On entend très souvent la même chose en consultation: «il ne prend jamais sa place dans la famille, c'est toujours à moi de lui dire les choses parce que sinon il n'y pense pas». Cela parle en fait de sa responsabilité d'identifier et satisfaire son besoin - pour reprendre les principes de la communication non-violente.

## **Comment faire revenir à la mode la valeur de responsabilité ?**

J'observe que la société est organisée aujourd'hui pour que les personnes soient irresponsables. Dans les entreprises, il est difficile de joindre quelqu'un qui est responsable de ce qu'il a fait, le travail est tellement haché que plus personne n'est responsable de rien. Pour que les choses changent, il faut donc élever les enfants différemment.

## **Cela passe aussi par l'école ?**

Quand je travaille dans les écoles, je travaille sur le fait que le règlement ne doit pas être écrit à l'avance et que c'est aux élèves d'écrire le règlement par rapport aux valeurs portées par l'école. Je travaille beaucoup cette notion de valeurs avec les parents et avec les établissements scolaires. Je propose que le professeur principal réfléchisse avec les enfants le premier jour de l'école sur ce qu'ils viennent faire ici. Quel est le sens de leur présence ? Beaucoup d'enfants, quand on leur pose la question le premier jour de l'école «qu'est-ce que tu viens faire ici ?» répondent: «c'est parce que papa et maman travaillent». Pour impliquer les enfants, il faut parler alors de collaboration et responsabilité : en tant qu'enfant tu as des droits, des devoirs et aussi des privilèges. Par exemple j'ai le droit de m'amuser, de jouer et d'aller en récréation. Un professeur qui prive un enfant de récréation fait preuve d'autoritarisme. L'enfant a le droit d'aller en cour de récréation, il a le devoir quand il est en cour de récréation de respecter ses copains, éventuellement il a un privilège, par exemple, dans son école, quand il pleut ou quand il en a envie, il a le droit d'aller à la médiathèque. Mais un privilège

peut se perdre, un droit ne se perd pas a priori - sauf quand on est en prison. Dans notre société, nous avons des privilèges et la façon dont nous nous comportons, dont nous sommes responsables de ce qui se passe avec les uns et les autres, peut nous faire perdre nos privilèges. L'idée est d'être conscient que tout se co-construit et chacun dans la famille ou l'école est responsable de cette co-construction.

## **Les jeunes ont besoin de trouver du sens à la vie.**

Tous les parents souhaitent que leurs enfants soient heureux une fois adultes. Ce qui donne le bonheur dans la vie, c'est le plaisir de la vie et le sens de la vie. Qui parle du sens de la vie quand les enfants sont petits ? Qu'est-ce qui donne du sens ? Ce sont les valeurs sur lesquelles on s'appuie quelles qu'elles soient. On a chacun notre hiérarchie des valeurs mais qui en parle ? Qui est aligné sur ses valeurs ? **Être parents, c'est être aligné** : si je dis quelque chose, je le fais, et si je fais quelque chose, cela veut dire que je l'ai dit avant. Aligne-toi ! Qu'est-ce qui te fait lever le matin ? J'ai besoin d'être animé par des valeurs pour donner un sens à ma vie et en être responsable ! Une belle aventure de confiance en soi ! ■



**Agnès Dutheil** est maman de cinq enfants et grand-mère de quelques autres...

En tant qu'infirmière, elle a pris soin des enfants d'abord en milieu hospitalier, puis en centres de Protection Maternelle et Infantile et en collège en France.

Aujourd'hui elle est conférencière et accompagne depuis 15 ans les familles au travers de ses ateliers, les professionnels de l'éducation dans des formations continues et intervient en entreprise avec les outils du management apprécitif.

Elle est l'auteure du livre *La psychologie positive avec les enfants*, Editions Eyrolles.





**Véronique  
HÄRING**

Conseillère  
conjugale

## La cerise sur le gâteau !

La psychologie positive élaborée en 1998 par Martin Seligman, chercheur en psychologie et professeur à l'Université de Pennsylvanie, étudie les moyens et les conditions qui permettent aux humains de se sentir heureux. Elle est orientée «solutions» plutôt que «problèmes» et propose des outils concrets. Reportée au couple, il ressort par exemple que le fait de **formuler 5 remarques positives contre une négative est le propre des couples «heureux»**. La capacité à exprimer sa gratitude, à sourire, à faire acte de gentillesse, à se focaliser sur ce qui va bien plutôt que sur ce qui va mal, à offrir de la disponibilité et une qualité de présence au partenaire sont également parmi les attitudes sources de bonheur. Cela n'étonnera personne. Ce qui pourrait nous surprendre, en revanche, c'est pour quelle raison, alors qu'il suffirait de suivre ces prescriptions pour se sentir heureux, il y a encore des couples malheureux qui s'enlisent et se déchirent dans les disputes ?

Même si tout un chacun peut pratiquer la psychologie positive dans sa vie, certaines conditions favorisent, à mon avis, l'application durable des techniques de cette approche qui reflète avant tout une attitude face à la vie et face à l'autre. Lorsqu'au contact des agissements du partenaire, des blessures émotionnelles très profondes sont réveillées, des émotions douloureuses font surface, des éruptions de

colère se produisent, c'est bien plus une pluie de reproches qui s'annonce que le respect de l'application des préceptes de la psychologie positive ! Les «je te remercie d'être qui tu es»... «je veux être disponible pour toi»... «je veille à respecter le ratio 5 compliments/1critique» cèdent facilement la place aux «tu es vraiment comme ton père!... «et toi! Psycho-rigide comme ta mère!»...

Pourquoi le recours aux reproches ? L'esprit mesure en une fraction de seconde l'écart qui existe entre ce que j'attends idéalement de l'autre et l'agissement réel qu'il vient d'avoir et qui menace d'ouvrir en moi la porte à des ressentis que je refuse, repousse, évite. Ce décalage peut être insupportable, voire ingérable, selon ce qu'il réveille. C'est la brèche par laquelle surgissent la déception, la frustration, la colère, le ressentiment, l'angoisse...

Le reproche conforte l'illusion qu'il est possible de changer quelque chose à la réalité de l'autre, à la réalité tout court d'ailleurs ; il permet d'attribuer à l'autre la cause de notre mal-être ; et bien sûr de croire qu'ainsi on n'aura pas à se confronter à soi-même. «Si tu étais comme je le veux, je ne serais pas en train de souffrir. C'est à cause de toi si je suis si malheureux(se)». C'est ainsi que la véritable cause de la souffrance se perd dans la confusion des responsabilités : comment résorber une souffrance quand on traite

sa cause au mauvais endroit ? C'est comme exiger une voiture plus puissante parce que vous n'avancez pas assez vite à cause de votre jambe dans le plâtre !

Derrière le reproche il y a une émotion qu'on préfère éviter de ressentir, un besoin dont on n'est pas forcément conscient. «C'est tout de même incroyable que tu ne sois pas capable de me faire un compliment pour le repas que j'ai passé l'après-midi à préparer pour ta soirée avec tes amis!». Quelle est l'émotion que cette femme évite de ressentir quand elle adresse ce reproche à son conjoint ? Par exemple : «je doute de mes capacités culinaires... ma mère était si bonne cuisinière, j'ai peur de pas être à la hauteur!». Et son besoin : «j'ai besoin d'être rassurée sur mes compétences». Mais tout cela elle ne le dit pas et accuse son conjoint d'être «incapable de». Il y a au moins deux croyances associées au «bon droit» de reprocher quelque chose à son/sa partenaire. La première est que «si j'ai besoin d'être rassuré(e), l'autre me doit cette réassurance. C'est bien normal puisqu'il/elle m'aime et que, par conséquent, qu'il/elle veut mon bonheur plus que quiconque». La seconde est qu'au moment où j'ai besoin d'être rassuré(e), il semble évident que le conjoint sait parfaitement ce qui me ferait du bien... mais ne le donne pas !

Dans cet état de dépendance envers celui/celle qui tient mon

bien-être entre ses mains et me le refuse, pensez-vous pouvoir être en état de lui dire qu'il/elle est un être merveilleux, un cadeau dans votre vie, capable d'offrir une qualité de présence à celui/celle que vous tenez pour responsable de votre état de déficit en réassurance? Sûrement pas. Vous pourriez bien être davantage tenté(e) par la psychologie «œil pour œil, dent pour dent». Donc, un peu de pratique, maintenant, pour se mettre en condition de pouvoir appliquer avec succès et durablement la psychologie positive !

**Étape 1 :** Durant quelques jours, **reneoncez à formuler toute critique**, tout reproche, qui aurait pour intention, même subtilement, d'amener votre partenaire à modifier son comportement pour aller dans le sens de ce que vous attendez de lui/d'elle. Préparez-vous à **observer ce qui se déroule à l'intérieur de vous** lorsque l'envie de lui reprocher sa manière de ranger les verres dans le lave-vaisselle se présente, quand vous la voyez mâchouiller votre crayon préféré; quand il a abandonné ses mégots de cigarettes dans votre voiture; qu'il arrive 1h en retard à votre rendez-vous ou encore qu'elle vous annonce qu'elle part, pour la troisième fois en un mois, en week-end avec ses amis.

**Étape 2 :** acceptez les faits tels qu'ils sont. **«Accepter» ne veut pas dire «être d'accord»**, mais «c'est ainsi qu'il/elle s'est comporté, que cela me convienne ou pas. J'en prends pleinement acte». Observez combien cette étape peut être difficile !

**Étape 3 :** Une fois que vous parvenez à accepter complètement la réalité, écoutez en vous: «quelle est l'émotion qui est déclenchée par ses agissements? Pourquoi suis-je touché(e) de cette manière, à ce point? Quel est mon besoin dans le fond?» Cette étape suppose de se confronter à soi-même et d'accepter que nos ressentis nous appartiennent et résultent de notre histoire, de nos croyances, de notre éduca-

tion, de nos expériences. L'autre n'est plus dans la course à ce moment-là. Il n'est pas responsable que «je me sente désécurisé(e), angoissé(e), abandonné(e)...» Une autre personne, avec un autre vécu, pourrait, en effet, réagir très différemment devant la même situation.

Une fois vos émotions identifiées et votre besoin reconnu, **vous êtes**

**en chemin pour ne plus percevoir votre partenaire comme le détenteur du pouvoir de bonheur/malheur sur votre vie.** Vous commencez à reprendre ce pouvoir et à l'assumer en apprenant à exprimer vos ressentis, vos besoins à votre partenaire, puis à lui formuler une demande. «Quand tu m'annonces ton troisième week-end avec tes amis, je ressens de l'angoisse. Je me



sens délaissé et m'inquiète au sujet de ton amour et de ton désir de passer du temps avec moi. J'aurais besoin de me sentir rassuré. Accepterais-tu de partir un week-end avec moi le mois prochain?». C'est bien différent du, peut-être, récurrent «tu te fiches complètement de notre couple, ne t'étonne pas si un jour tu retrouves mon placard vide à ton retour!»)

Parmi les conditions qui favorisent la psychologie positive, il y a le fait d'**intégrer que l'autre n'est pas «ma solution» à mes problèmes**, mes manques ou mes blessures. «Mais alors, à quoi cela sert-il d'être en couple si on ne peut même pas attendre de l'autre qu'il nous rende heureux?» me demandent certains consultants! Cela ne sert à rien, mais cela enrichit beaucoup.

**Aimer et être aimé**: accepteriez-vous cette réponse? **Donner et recevoir**, le premier étant souvent plus facile que le second, mais les deux étant les piliers d'une relation saine et équilibrée.

**Premier pilier: Aimer, donner**, offrir à l'autre son bien-être, plutôt que l'exiger de lui /d'elle. Partager sa joie, sa paix, plutôt que sa valise contenant les accidents de vie, les blessures d'enfant encore à vif et les exigences de réparation. Si j'apprends à apaiser ce que je transporte dans mes valises par moi-même, avec l'aide de thérapeutes, **si je trouve mon équilibre, mon bien-être, j'en profite moi-même et j'en fais profiter mon partenaire** qui est délivré de la charge de me soigner, de me rassurer, de m'apaiser, de me combler, ce qu'il est totalement impuissant à faire, tout comme la Ferrari ne peut me rendre ma capacité à courir.

**Deuxième pilier: se laisser aimer, recevoir**. Une personne dont l'estime de soi, le sentiment de valeur sont au plus bas aura beaucoup de difficulté à se laisser aimer et à recevoir, à se nourrir de ce qui lui est offert par son partenaire car elle aura, généralement, le sentiment de ne

pas le mériter. Il est important de soigner les blessures, de modifier les croyances qui empêchent de recevoir, sinon la dynamique de l'échange se déséquilibre très vite. Beaucoup de gens pensent être altruistes car ils donnent, donnent, donnent. En réalité ils donnent, mais ne savent pas recevoir... **Recevoir est un précieux cadeau que vous faites à l'autre** car vous lui offrez l'opportunité de se sentir bon au travers de son don. L'altruisme n'a pas toujours le visage qu'on imagine !

Vous l'aurez compris, **dans un couple, aucun n'est responsable du bonheur de l'autre**. Notre bonheur, notre bien-être relève de notre propre responsabilité. Ainsi, le couple peut devenir un lieu d'échange, dans lequel on se réjouit de bénéficier de la présence de l'autre, de ses qualités, de ses compétences. **L'autre devient en quelque sorte... la cerise sur notre gâteau et vous sur le sien! Un cadeau**. C'est léger, riche, stimulant. Sans cerise, le gâteau garde sa structure et sa saveur. Avec la cerise, il est encore meilleur. Le partenaire n'est plus celui dont j'exige qu'il me fournisse ma farine, mon sucre... pas celle-là, une meilleure!... à cause de toi, mon gâteau est raté!» Pas plus que je ne suis son fournisseur de beurre ou de poudre à lever faute de quoi il s'écroule.

Quand chaque conjoint assume la responsabilité de la qualité de son gâteau, la psychologie positive se déploie d'elle-même, la gratitude (pour la cerise!) se développe, l'envie de faire davantage de compliments que de critiques devient naturelle, accorder davantage d'importance à ce qui va bien et moins à ce qui va mal devient plus facile, car l'indice de satisfaction relationnelle est élevé. La vie ne cesse de nous appeler vers notre guérison, car nous sommes câblés pour être heureux et en bonne santé et cette ressource ne demande qu'à pouvoir s'exprimer. Encore faut-il lui en donner la possibi-

lité. Je repense à cette phrase du psychologue Yves-Alexandre Thalmann, spécialiste en psychologie positive : il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse ! ■

L'illustr' artiste de  
**LA GAZETTE**

**FANNY  
BOCQUET**



[www.fannyb.artblog.fr](http://www.fannyb.artblog.fr)



Illustrations.fanny bocquet

## Pour aller **plus loin...**

### Adultes



#### **S'accepter pour être heureux** **Déjouer le piège des comparaisons**

Yves-Alexandre Thalmann  
Editions Jouvence, 2019

### Enfants



#### **Les quatre accords Toltèques** **transmis à mon enfant**

Olivier Clerc  
Editions Jouvence, 2019



Vidéo pour illustrer le livre par une étudiante de la HEAD Genève sur <https://vimeo.com/136811212>

### Adolescents



#### **La force est en toi**

Matthew Syed  
Editions 2 coqs d'or, 2019



**Monika  
DUCRET**  
Conseillère  
conjugale  
Thérapeute de  
famille

## L'enfant, co-acteur de son développement

Les préoccupations majeures des parents, exprimées dans les entretiens de famille, tournent autour de l'école et des difficultés scolaires des enfants. Le devenir professionnel les inquiète beaucoup surtout avec tous les changements annoncés dans ce domaine. Avec l'entrée à l'école, les parents retournent eux aussi sur les bancs scolaires avec les bons et les mauvais souvenirs.

Pour écrire mon article j'ai décidé de partir des pédagogies développées par Maria Montessori et Célestin Baptistin Freinet (magazine Cerveau&Psycho N°116, décembre 2019) afin de comprendre leurs visions de l'enfant et son développement et de voir, malgré leur ancienneté, des sources d'inspiration pour les parents d'aujourd'hui.

**Maria Montessori** naît en 1870 en Italie. Elle est la première femme médecin en Europe et poursuit avec des études de philosophie, psychologie et biologie. Elle fonde sa pédagogie sur les besoins de l'enfant en fonction de son développement. Ce qui signifie le respect de l'enfant, de son rythme et de ses particularités. L'adulte doit ainsi préparer un environnement et adopter une attitude propice au libre choix de l'activité par l'enfant et à l'auto-éducation : **«On doit lui permettre d'agir librement, de sa propre initiative, dans un environnement qui a été prévu pour**

**répondre à ses besoins.»**, écrit Maria Montessori dans ses travaux. Dans sa vision, l'enfant est acteur de son développement et pour bien grandir il faut lui permettre d'**apprendre à se respecter lui-même et les autres**, l'éducation représentant le meilleur facteur de paix entre les adultes de demain.

Le concept «d'environnement préparé» comprend pour elle trois éléments: l'attitude de l'adulte, l'ambiance et les activités proposées.

**L'attitude de l'adulte** consiste à adopter une posture de médiateur entre l'enfant et le matériel pédagogique, entre l'enfant et le groupe. C'est une présence discrète, bienveillante et disponible qui aide l'enfant seulement si c'est nécessaire. Selon Maria Montessori il est essentiel de ne pas intervenir trop vite car « toute aide inutile est une entrave à son développement ». L'adulte a un rôle d'accompagnateur et de facilitateur, mais ne représente pas une figure d'autorité pour elle.

**L'ambiance** est composée d'éléments à la fois intangibles et physiques. Ainsi, elle préconise des groupes d'enfants d'âges différents (avec un écart allant de 18 mois chez les petits à 3 ans chez les plus grands), afin de **favoriser l'entraide et la collaboration entre les enfants**, un principe

phare dans la pédagogie Montessori. Du point de vue spatial, le lieu est organisé et ordonné de telle manière qu'il est à même de se construire des repères clairs et structurants, gage du développement de son autonomie. Cet environnement est par ailleurs adapté aux besoins de l'enfant en fonction de son stade de développement.

**Le matériel pédagogique** est pensé comme une aide au développement et au perfectionnement de l'activité motrice, sensorielle, intellectuelle et doit favoriser l'exploration et l'autonomie de l'enfant en lui permettant de se corriger par lui-même. La base de l'apprentissage passe par l'action.

**Célestin Baptistin Freinet**, né en 1896, est instituteur. Avec sa femme Elise Freinet, il développe des techniques pédagogiques basées sur **l'expression libre des enfants**: texte libre, dessin libre, correspondance interscolaire, imprimerie et journal scolaire, etc. La conception de Freinet est de prendre en compte la **dimension sociale de l'enfant**, devenir un être autonome, responsable et ouvert sur le monde.

Freinet et Montessori se rejoignent sur beaucoup d'aspects: leur vision de l'enfant, son développement, ses besoins et les techniques pour favoriser ses apprentissages scolaires et sociaux.

Freinet parle d'apprentissage par le tâtonnement expérimental, c'est-à-dire par la pratique. Comme un chercheur, l'enfant émet ses propres hypothèses, fait ses propres découvertes, construit ses propres savoirs et savoir-faire. Par l'échec il apprend autant voire davantage que par la réussite. **Ce chemin d'apprentissage favorise selon Freinet la confiance en soi de l'enfant.**

Dans ces deux approches pédagogiques, il est également important de **respecter le rythme d'apprentissage spécifique de chaque enfant**. Ce dernier construit avec l'adulte en fonction de ses capacités, les étapes qui l'amènent aux objectifs fixés, le rendant plus responsable et autonome dans la prise en charge de son travail. Pour Freinet **la coopération entre pairs** est également un principe essentiel pour développer le dialogue, la capacité d'organisation, le sens du respect et de la solidarité, l'autonomie et la responsabilisation. La place de l'adulte rejoint celle de Maria Montessori, à savoir il accompagne et offre les moyens à

l'élève pour construire son savoir.

Les études en psychologie expérimentale (Cerveau&Psycho N° 116, décembre 2019) ont mis en évidence les bénéfices encore actuels des deux approches. Ainsi le fait de mettre l'élève dans l'action face au savoir à acquérir (ateliers, exposés, etc.) alimente sa curiosité, mobilise son circuit de la récompense et teinte ses apprentissages d'émotions comme la joie de réussir ou la colère et la frustration. Les recherches ont par ailleurs mis en évidence le rôle moteur de la curiosité dans la soif d'apprendre.

Comme parents, cela nous évoque les mille et une questions que pose notre enfant lorsqu'il prend conscience du monde qui l'entoure. Cela nous rappelle également la joie exprimée par beaucoup d'enfants lors de leur premier jour de l'école. L'adulte auprès de l'enfant peut malheureusement amoindrir la curiosité en avançant trop souvent ses interrogations, le mettant par la même occasion dans une pos-

ture passive de réceptacle du savoir. Un bon enseignant élaborera donc des exercices ni trop faciles car sans surprise, ni trop difficiles risquant le découragement. Dans le cerveau, **le circuit de la récompense est activé par la réussite après avoir échoué**. Autrement dit le cerveau récompense quand il diminue l'erreur.

Les neurosciences ont révélé l'importance des émotions dans le contexte éducatif. Il mémorise plus efficacement en lien avec une émotion positive. Cette émotion arrive lorsque l'élève est actif dans l'acquisition de son savoir par le tâtonnement expérimental encadré. Cependant pour augmenter la confiance en soi, il est nécessaire d'expérimenter significativement plus de réussite que d'échec (voir « Apprend-on vraiment de ses erreurs? Cerveau&Psycho, n°116, décembre 2019), au risque d'ébranler en plus de la confiance en soi l'estime de soi. Apprendre de ses erreurs se fait dans un état d'esprit positif et en prenant le temps de la réflexion.



Il est très intéressant de relier une autre découverte en neurosciences sur le même thème. Le cerveau gère son énergie toujours dans un souci d'efficacité. Ainsi il recherche toujours le meilleur rapport entre coût et bénéfice. Les fonctions exécutives que sont la concentration, la mémoire de travail, la planification et l'inhibition ont en commun de faire intervenir le contrôle volontaire de la personne.

Ces fonctions très énergivores vont donc déclencher un processus d'évaluation par le cerveau pour décider si l'effort à fournir en vaut la peine ou non. Prendre la décision de faire ou de poursuivre l'effort à fournir est favorisée par l'intérêt ou le bénéfice perçu. Comme ce contrôle cognitif représente le coût principal pour le cerveau, on peut le mettre sur pause en développant des automatismes efficaces. Il est intéressant de noter que toutes les études sur l'usage des écrans (télévision, ordinateur, tablette et smartphone) mettent en évidence l'impact négatif sur les capacités de concentration et d'attention des enfants (Cerveau&Psycho, no 116, 2019).

L'entraide entre élèves de niveaux différents a démontré son efficacité tant aux plans des acquisitions du savoir que des compétences relationnelles. Être tantôt en position de tuteur et tantôt d'apprenant permettent **l'apprentissage de compétences sociales comme l'empathie et l'ajustage relationnel**. Apprendre en duo s'est avéré plus efficace que seul car mobilisant les fonctions dites «exécutives» du cortex préfrontal. La méthode Freinet, testée dans des écoles situées dans des zones défavorisées, a montré son efficacité dans les acquisitions scolaires et sociales, faisant diminuer les incivilités et les violences. L'entraide a également permis une meilleure intégration des élèves plus faibles.

Que pouvons-nous retenir de ces deux pédagogies pour notre pratique parentale ?

De ces deux pédagogies, nous retenons que l'enfant est co-acteur dans son développement et dans l'acquisition des compétences. **Il lui faut expérimenter pour acquérir**. On apprend par la pratique, en se trompant et en réessayant.

Cela interroge nos pratiques parentales :

- **Permettons-nous assez à nos enfants d'expérimenter par eux-mêmes ?**

- **Donnons-nous leur assez le temps et avons-nous assez de patience à les voir échouer moult fois ou finissons-nous par faire à leur place ?**

- **Résistons-nous assez à leur demande de faire à leur place pour les accompagner dans leurs futures réussites ?**

En lien avec la pratique vient la question de l'environnement dans lequel vit l'enfant. Est-il comme le dit Maria Montessori assez préparé pour permettre à l'enfant d'y évoluer le plus librement possible ?

Cette question, qui dépasse le seuil de notre porte, préoccupe beaucoup les parents. En effet comment permettre à son enfant de faire ses expériences si nous percevons l'environnement comme dangereux ?

Ici se posent les questions des interdits, des limites et du cadre. Les deux pédagogues n'offrent pas de réponse directe. Il est aussi à rappeler **la nature fondamentalement différente des liens parents-enfant**. Le rôle des parents est de maintenir un cadre qui certes frustre, mais protège et offre l'occasion aux enfants d'apprendre, selon Agnès Dutheil, le conflit. L'enfant y apprend à se faire exister dans la relation. Le rôle des parents est d'expliquer les raisons des limites. L'ajustement parental se fait dans une dialectique avec celle de l'enfant, la liberté et l'autonomie se

conquièrent et se méritent dans un lien de confiance sans cesse revisité et mis à mal. En général, le cadre devient plus vite serré pour l'enfant que pour le parent, ce qui est en soi rassurant. **Les interdits, les limites et le cadre sont des lignes conductrices expliquées à l'enfant**. Sans cela il n'est pas en mesure de décider et de savoir ce qui est bon ou non pour lui.

La formulation des limites est un élément très important. En effet la forme affirmative énonce plus clairement l'attente du parent que sa version négative. Les neurosciences ont mis en évidence comment nous traitons le langage inconsciemment, qu'il soit verbal ou écrit et comment cela a des conséquences sur nos comportements. Par exemple face à une injonction négative, comme «ne cours pas», notre cerveau se met d'abord en action de courir avant de contrer ce mouvement. Ainsi sans le vouloir nous demandons un effort cognitif supplémentaire au cerveau de nos enfants brouillant finalement le message.

Il me semble que nous sommes nombreux à faire cette erreur de formulation, comme si nous savions plus vite ce que nous ne voulons pas que ce que nous voulons vraiment.

Je voudrais terminer cet article en relevant l'importance du regard que l'on porte sur l'enfant, que l'on soit parent ou enseignant. **Un regard positif, qui met en lumière le potentiel de cet être en construction** lui permettra de s'y appuyer lorsqu'il sera en difficulté. Nous avons peut-être dans nos souvenirs une personne qui a cru en nous, en nos capacités alors que nous-mêmes désespérions d'être une personne de valeur. Nous sommes des êtres sociaux, câblés dès notre conception sur le lien à l'autre qu'aucune machine ne pourra remplacer.■





Ce livre est la première synthèse des études scientifiques sur l'impact des écrans sur le cerveau en construction et les relations sociales et familiales. Il est à la fois un cri d'alarme sur les dangers avérés de la consommation récréative excessive du numérique (jeux vidéo, réseaux sociaux, vidéo, film) et un coup de colère contre ceux, par exemple, qui se félicitent de l'introduction des tablettes à l'école comme un signe de modernisation et de progrès social.

La première partie est consacrée à décortiquer les nombreuses études faites sur le sujet et les différentes manières de présenter les résultats selon que l'on cherche à rassurer un public de parents inquiets ou pour dénoncer les effets réels. Pour savoir si l'information est objective et non partisane, il est important de vérifier les auteurs, la méthodologie et les liens d'intérêts s'il en existe. En effet ce qui se passe pour les études d'impact du numérique sur le cerveau ressemble furieusement à ce qui se passait il y a quelques années pour les études sur les effets de la cigarette sur la santé. Comme pour cette dernière, les intérêts financiers sont tellement énormes qu'il y a beaucoup de désinformation ou de déformation de l'information pour masquer la gravité en termes de santé publique des écrans sur le développement du cerveau des enfants et des adolescents.

La deuxième partie du livre revient en détail sur les effets délétères de la consommation dès le très jeune âge des écrans sur le sommeil, la sédentarité, les capacités d'attention, de concentration et la vie familiale et sociale.

La lecture de ce livre tel un électrochoc nous amène à **reprendre conscience de l'aspect fondamental du lien social pour grandir**. Pour se construire nous avons besoin comme l'écrit Michel Desmurget « de tempérance sensorielle et de présence humaine » p.341, je rajouterai, d'une présence de qualité bienveillante et positive. Notre corps, nos sens, notre âme sont câblés pour la relation et le monde réel. Nous avons besoin des uns des autres dans une interdépendance qui fait notre spécificité humaine. **Le temps des écrans est toujours un temps pris sur quelque chose comme le sommeil, la pratique artistique et sportive, la vie de famille et la vie sociale en général.**

Pour maîtriser la consommation récréative des enfants et des adolescents par les parents, l'auteur propose 7 règles essentielles pour vivre avec les écrans en famille, dont celle-ci: « **moins d'écrans, c'est plus de vie** » !

Cet ouvrage empoigne un thème de société important, l'usage récréatif du numérique, qui prend une place grandissante voire envahissante dans nos quotidiens. Son épilogue ouvre des pistes de réflexion intéressantes avec potentiellement un impact positif sur les relations familiales. En cela, il était important de vous présenter ce livre.

Plus d'informations à écouter sur:  
RTS, Journal de 12h30 le 3 octobre 2019

**Monika DUCRET**  
Conseillère conjugale





**Pierre-Alain  
CORAJOD**  
médiateur familial



**Catherine  
ARGENTA**  
médiatrice  
familiale

## Confiance en MOI

## Confiance en TOI

## Confiance en NOUS

Parler de la confiance, c'est ouvrir un vaste chapitre dans lequel se bousculent de multiples expériences positives et négatives avec les autres. C'est aussi s'interroger soi-même. Tous les jours nous nous racontons de petites histoires qui nous renforcent dans ce que nous faisons de bien ou de mal. Comme l'explique Agnès Dutheil, la confiance en soi s'acquiert avec les expériences de la vie. En médiation, nous voyons bien souvent comment **la confiance interfère ou facilite la résolution des conflits**. Médiation et confiance font-elles bon ménage ? L'une peut-elle favoriser l'autre et inversement ?

Généralement, le mot médiation fait résonner en nous des mots assez contradictoires comme : « divorce », « séparation », « conflit », « fin de quelque chose » et en même temps on pense « dialogue », « démarche à l'amiable », « construction », « nouveau départ ». Mais comment cela peut-il coexister ?

En effet, faire le choix de la médiation, ce n'est pas faire le choix de la facilité. C'est un exercice difficile et confrontant qui n'est pas toujours possible. Faire le choix de la médiation c'est **faire le choix de rester acteur de sa vie et accepter de se confronter**

**à l'autre** malgré les sentiments de colère, de tristesse ou de rancœur qui nous animent, pour essayer de trouver des solutions avec l'autre pour la suite et notamment pour les enfants quand il s'agit de séparation.

Enfin, faire le choix de la médiation, c'est **mobiliser la confiance en soi** ; c'est **accepter de faire face à l'autre et lui faire confiance**, même un petit peu, en tant qu'autre parent avec qui on va négocier ce qui concerne nos enfants. Et pour pouvoir l'accepter, il faut que je puisse me positionner dans qui je suis, dans mes différences. Je dois me faire confiance.

Lorsque les personnes arrivent en médiation, elles sont bien souvent dans un moment de crise, de bouleversement important. Ces moments-là sont des opportunités, disent les chinois. En effet le mot crise est composé en chinois de deux caractères, le premier signifie « danger » et le second signifie « opportunité ».

David et Aline viennent en médiation pour travailler leur séparation. Parents de 2 enfants de 6 et 11 ans, ils se heurtent systématiquement au thème de la garde. Si dans le fond, ils communiquent sans trop de difficultés, la répartition du temps passé par les en-

fants auprès de chaque parent est problématique. Dans notre cas, David ne se sent pas capable de s'occuper des enfants et n'envisage pas une garde partagée, ce qu'Aline ne comprend pas. Selon elle, les enfants ont besoin de leur papa et celui-ci s'est toujours bien occupé d'eux.

A ce stade, un raccourci voudrait nous faire penser que l'un (le papa en l'occurrence) préfère avoir du temps pour lui ou qu'il veut tirer un trait sur le passé quitte à renoncer à voir ses enfants. Le travail en médiation va mettre en lumière plusieurs obstacles majeurs que rencontre ce papa : un discours intérieur dévalorisant et l'absence d'une représentation paternelle en raison du décès de son propre père lorsqu'il était très jeune. Il ne s'agit donc pas directement d'une problématique liée au temps à disposition ou d'une relation conflictuelle avec les enfants ou avec la maman. David a besoin de réparer quelque chose qui lui est propre, de s'accepter avec ses peurs et développer une estime de soi suffisante pour que la confiance puisse grandir. La médiation aura permis de libérer la parole, de nommer les obstacles.

Plus globalement, être fier de



soi et de ses compétences n'est pas chose aisée et sans jouer les rabat-joie, la société actuelle faite de comparaisons constantes, de dénigrement faciles, de classements arbitraires mais rendus « populaires » par les réseaux sociaux, d'incertitudes politico-socio-économiques et de tensions interpersonnelles, n'aident pas à mettre en avant de manière positive ses convictions et ses talents profonds. Qui peut se vanter d'être capable de dire chaque matin et chaque soir sans exception: je suis une bonne personne, un bon conjoint, une bonne mère/ un bon père, etc. ?

Et en même temps, ce doute offre l'opportunité de ne pas

s'enfermer dans ses certitudes restrictives et subjectives. Ce n'est donc qu'un équilibre précaire.

Dans une médiation visant la séparation, il est indispensable de ne pas nier son histoire personnelle et commune pour construire une confiance partagée. « J'ai confiance en toi, en tant que père, en tant que mère. Ce que tu fais pour nos enfants, tu le fais du mieux possible et cette richesse les conduira vers leur autonomie ». Tout un programme facile en théorie, mais parfois compliqué à mettre en pratique.

Le paradoxe de la médiation

est de construire des accords, alors que les personnes ne s'entendent plus et n'arrivent plus à communiquer. De plus les émotions sont souvent très intenses, surtout si la séparation est récente. Le travail du médiateur sera donc en premier lieu de pouvoir entendre chacun dans ce qu'il vit, de sa fenêtre à lui. Cette phase d'écoute et de reconnaissance est essentielle pour pouvoir aller vers l'étape de la recherche de solution. Un des dangers qui guette le médiateur est alors de vouloir trop vite aller vers la recherche de solutions et ne pas laisser s'exprimer les désaccords et le conflit. C'est précisément dans l'expression de ces différences que **cha-**

---

**cun pourra prendre sa place de parent différent de l'autre**, avec ses forces et ses faiblesses, ses craintes, ses envies et ses besoins.

Le médiateur, artisan de la complexité, va sans cesse accompagner les personnes à clarifier leurs propos et donc leurs pensées, afin qu'elles parviennent à trouver leurs solutions, c'est à dire celles qui leur correspondent. En médiation, on part du principe que **ce sont les parents qui sont les spécialistes de leurs enfants** et qui savent donc le mieux ce qui est bon pour eux.

Certaines personnes arrivent souvent chargées d'émotions négatives et de blessures en raison d'une rupture récente. Ce qui est intéressant, c'est que l'on peut souvent observer de très belles évolutions au fil des séances ou même dans une même séance.

Prenons l'exemple d'un couple arrivé en médiation très rapidement après l'annonce de la décision de séparation. Monsieur a décidé de partir de la maison, il y a une autre femme dans sa vie. C'est Madame qui a pris rendez-vous. Ce qu'elle souhaite, c'est pouvoir sortir de

la première séance en sachant ce que Monsieur lui doit financièrement. Elle est extrêmement blessée. On sent beaucoup de culpabilité chez lui qui fait plutôt profil bas et qui semble un peu «trop conciliant». Madame est très pressée au début et veut que tout se règle le plus rapidement possible. Ils fixent les 3 premiers rendez-vous de manière rapprochée. Au fil des séances, la dynamique change, les rendez-vous s'espacent, se repoussent, le dialogue devient plus fluide. Chacun reprend un peu confiance en lui-même et en l'autre et ils parviennent même à se reconnaître des qualités mutuelles et à les exprimer en séance. Ainsi chacun peut commencer à envisager de manière constructive la réorganisation familiale qu'implique nécessairement la séparation. Finalement un accord écrit devient inutile, les accords oraux leurs suffisent pour le moment.

Combien de fois n'avons-nous pas entendu que la confiance en l'autre est très fragile ou rompue au moment de la médiation alors même qu'un bref retour dans le temps rappelle des souvenirs heureux, emprunt d'une vie heureuse où la confiance va

de soi. **Une clé permettant de passer par-dessus une crise est l'expérimentation de moments positifs.** Mais celle-ci ne pourra se faire que si chacun accepte de bouger de sa position pour laisser l'autre exprimer la sienne.

Mais parfois certaines personnes sont trop fragiles et n'arrivent pas à se confronter à l'autre, elles n'ont pas la force de trouver les ressources nécessaires pour s'engager dans le processus de médiation qui est exigeant. Une trop grande asymétrie, une emprise psychologique, une dépendance financière ou de la violence conjugale peuvent également être des limites à un travail de reconstruction.

Pour Aline et David, la médiation aura permis la négociation d'un temps d'essai, d'une progression de cette «éducation partagée» des enfants entre eux. Avant tout, c'est un dialogue empreint de reconnaissance et de compréhension des peurs de l'autre qui permettra, un jour, de trouver un système familial satisfaisant pour les parents et surtout pour les enfants. Il s'agira de cueillir des moments positifs pour faire fleurir la confiance en l'autre et en soi. ■

## **4 éléments pour développer la confiance en soi et en l'autre dans le couple :**

- 1. Prendre en compte son passé et ne pas nier son histoire commune – si besoin en travaillant dessus ;**
- 2. Apprendre à être fier de soi et de ses compétences ;**
- 3. Accepter l'autre comme parent aimant et compétent, même dans les moments de crise en expérimentant des moments satisfaisants ;**
- 4. Être dans une relation suffisamment équilibrée.**

---

# A Suivre...

## L'enfant au coeur du processus de médiation!

### Le modèle de Cochem en Valais

A l'origine du « modèle de Cochem » se déroule une histoire qui fera date et qui se répand jusqu'en Suisse en 2020. C'est un juge de la ville de Cochem en Allemagne, qui, lassé par les conflits parentaux au Tribunal prend une décision : les couples en conflit ont deux semaines pour prendre un rendez-vous dans un centre de consultation avant la prochaine audience trois mois plus tard. Le résultat est plutôt probant car les récalcitrants à la discussion sont mis sous pression au risque de se voir retirer l'autorité parentale. L'intérêt de l'enfant est au centre ainsi que la rapidité de l'intervention, la coopération de toutes les parties et la synergie entre les professionnels. Cette pratique a été mise en place dans les années 90. Depuis Cochem, d'autres initiatives sont nées en Europe (Norvège, Pays-Bas ou en Angleterre par exemple). En Suisse les **cantons de Saint Gall et de Bâle** peuvent inciter fortement les parents à une médiation avant de prendre une décision sur les enfants. **Lausanne** a sa permanence de médiation au sein du Tribunal. Dernière initiative en Suisse : **le district de Monthey** instaure cette année un projet-pilote similaire où les juges peuvent envoyer les parties en médiation et travailleront à une meilleure coordination entre les familles et les professionnels.

### Réseau Enfants Genève (REG)

A Genève, c'est un groupe d'associations, d'intervenants publics et privés (des services pour les couples et les familles, des avocats, des médiateurs, des juristes, etc.) qui se réunit depuis 2017 pour réfléchir à un modèle adapté en s'inspirant des modèles australiens et de Cochem. 2020 sera une année importante avec la création de «l'Association pour les relations familiales» qui aura pour mission première de développer des prestations en coordination avec l'Office de l'Enfance et de la Jeunesse (OEJ) et des acteurs des secteurs privé et associatif. Couple et Famille fait partie du REG depuis ses débuts et suivra les travaux. En espérant que Genève pourra proposer un modèle plus efficace face à la judiciarisation des conflits et pour davantage protéger les enfants concernés par les séparations.

---



**Philippe  
MATTHEY**  
prêtre

## Bienveillance et bénédiction

Le bien et le bon sont les moteurs de notre existence. Ils furent l'objet de nos vœux au début de cette nouvelle année et c'est en principe vers eux que nous conduisent nos choix et nos engagements. L'humain est en quête de bonheur et il déploie toute son énergie, ses charismes et sa potentialité pour y parvenir. C'est là que nous découvrons que nous ne sommes pas seuls et que l'autre, bien loin d'être un rival, est un nécessaire partenaire pour y parvenir. Nul ne peut être heureux tout seul!

Pour le croyant en général et l'humain de la Bible en particulier, le bien et le bon sont ce qui nous fait ressembler à Dieu. Le livre de nos origines ne nous révèle-t-il pas que nous sommes créés à l'image de Dieu? Et donc qu'après chacune des six étapes symboliques de la création Dieu déclare que ce qu'il voit est bon, alors qu'à la septième (chiffre de l'achèvement) il bénit et sanctifie ce jour comme l'accomplissement de sa parole créatrice.

Voir ce qui est bon et dire du bien! Voilà le sens de la bienveillance et de la bénédiction: ne l'oublions pas à l'heure de nous les souhaiter! Agnès Dutheil postule, dans l'entretien qu'elle a accordé à notre Gazette, que dès avant la naissance, l'enfant est déjà préparé à l'estime de soi, à cette mise en valeur pour laquelle il a été conçu et en vue

de laquelle il viendra au monde. En soulignant l'importance de l'amour inconditionnel des parents qui donne vie à un enfant pour lui et ce qu'il devient et non pour eux et ce qu'ils rêvent qu'il soit. Cette vision positive de la vie dès sa conception est une condition du développement de l'enfant et du regard qu'il posera sur lui et sur le monde qui l'accueille.

Pour le chrétien le témoignage de la vie et de la mission de Jésus conduit à l'amour du prochain. Non seulement parce que c'est le premier et unique commandement mais aussi parce que c'est le signe que l'humanité aimée par Dieu est capable de vivre cet amour avec lui et entre nous. Le commandement d'amour nous relie à Dieu et aux autres dans un même mouvement: celui-ci étant la manifestation et la réalisation de celui-là dans la situation particulière de chacune de nos vies.

Nos aînés dans la foi juive l'avaient compris à l'écoute en particulier du prophète Jérémie qui évoque que nous existons dans l'amour dès avant notre conception: «Avant que je t'eusse formé dans le ventre de ta mère, je te connaissais, et avant que tu fusses sorti de son sein, je t'avais consacré!» - *Jérémie 1,5*. Le mot «consacré» signifie que notre histoire est sacrée et que nous sommes destinés à la sain-

teté comme Dieu est saint. Autrement dit que nous existons par et pour l'amour dès notre origine et que toute vie est marquée par ce bien et ce bon duquel nous sommes faits et pour lequel nous évoluons.

Attention! Le mot sainteté est souvent piégé car il a été chargé d'une valeur morale et est devenu la récompense des gentils et des vertueux. Quel dommage qu'on aie ainsi condamné l'humain, et l'enfant en premier lieu, à être parfait. Si la sainteté désigne la nature de Dieu, alors quelle joie de nous en imprégner, non par la puissance de nos vertus mais par le don de l'amour.

Faire preuve de bienveillance, c'est voir l'autre comme Dieu le voit: en valorisant ce qu'il est déjà et en lui ouvrant son avenir comme une promesse. C'est l'encourager à aller au bout de ses désirs et lui donner les moyens de les accomplir. C'est enfin faire confiance à la vie qui est en lui pour qu'il devienne chaque jour un peu plus ce qu'il est déjà. Alors la bénédiction apparaît comme cette parole positive qui dit du bien de la vie qui grandit et qui lui souhaite l'épanouissement auquel elle est en mesure d'aspirer.

**Lorsque l'amour voit, il est bienveillance et lorsque l'amour parle, il est bénédiction!■**



## *Souper annuel le 5 février 2020*

*Pour bien démarrer l'année  
et fêter le départ de Pierre-Alain  
sur un air d'opéra!*



# Couple et Famille vous propose

**Consultation conjugale**

**Consultation familiale**

**Consultation parentale**

**Médiation familiale**

**Médiation parents-ados**

Rue du Roveray 16 - 1207 GENEVE

**022.736.14.55**

sur rendez-vous

info@coupleetfamille.ch

**Vous souhaitez soutenir notre association ?**

**Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre  
CCP 12-10967-2**

**Vous souhaitez devenir membre de notre association ?**

**Cotisation annuelle:**

**Fr. 40,- par personne / Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations**

**Retrouvez tous les articles de LA GAZETTE sur notre site  
Abonnez-vous à notre Newsletter !**

**[www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch)**

**<http://www.facebook.com/coupleetfamille>**



**PROCHAIN  
NUMÉRO  
2021**



**Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association,  
que ce soit par des dons, leur amitié ou de la publicité autour d'eux.**