

Les bases nécessaires à l'apprentissage

Avant de voir comment nos enfants apprennent, commençons par regarder quelles sont les fondations nécessaires à leur apprentissage.



La relation

Les besoins

La sécurité

1) LA RELATION

Si nous souhaitons que nos enfants nous écoutent, collaborent, portent de l'importance à ce que nous leur disons, il faut créer une relation d'écoute, de confiance et de respect. Souvent, nous pensons que nos enfants apprennent à travers l'autorité et les punitions. Plus nous serons autoritaires, plus ils respecteront ce que nous leur disons! Mais c'est un leurre. Si on veut vraiment guider nos enfants, il faut mettre de l'énergie dans la construction de la relation et non dans les punitions.

Il faut se rappeler, comme le dit si bien la psychologue Laura Markham, qu'on ne peut pas forcer quelqu'un à nous écouter ou à faire quelque chose, mais on peut lui donner **envie de le faire**.

On peut créer une relation dans laquelle notre parole a une importance.

On voit rapidement à quel point le rapport de force a ses limites. Je peux peut-être forcer mon enfant à mettre ses chaussures, mais je ne peux pas le forcer à avaler de la nourriture, à faire pipi ou à parler. Et vient un âge où même les chaussures ne peuvent plus être mises "de force". Vous ne pouvez pas les empêcher de fumer, de se moquer des autres ou de rater les cours. **Vous ne pouvez pas contrôler votre enfant.**

Mais vous pouvez le traiter avec amour et respect pour qu'il apprenne à se traiter de la sorte. Vous pouvez créer une relation qui lui donne envie de vous écouter pour qu'il apprenne à intégrer certaines règles et vous pouvez lui donner votre confiance pour qu'il apprenne à s'autonomiser et croire en ses propres ailes.

La seule chose que l'on a c'est la **force de notre relation**. Pas la force de notre voix ou de nos cris, la force du lien à notre enfant.

Si on construit une relation **RESPECTUEUSE**, à **L'ÉCOUTE**, **EMPATHIQUE**, mais également **GUIDANTE**, ils auront envie de nous écouter.

Essayons de sortir de cette idée que nos enfants apprennent par la force.

Aidons nos enfants à sentir qu'il y aura toujours quelqu'un pour essayer de le comprendre, les écouter et les soutenir.

On est l'un avec l'autre et non pas l'un contre l'autre.

Mettons notre énergie dans la construction de cette relation plutôt que dans les rapports de force.

2) Les besoins

Pour qu'un enfant puisse apprendre et écouter, il faut que ses besoins de bases soient respectés: sommeil, alimentation, besoin de se dépenser physiquement, etc.

Un enfant trop **FATIGUE**, qui a **FAIM**, qui **S'ALIMENTE MAL** (trop de sucres notamment) n'a pas toutes les ressources de son côté pour bien apprendre et pour pouvoir écouter.

Pour s'ouvrir vers l'extérieur, apprendre et écouter, il faut se sentir bien à l'intérieur de soi-même.

Veillez donc à bien remplir les réservoirs des besoins de vos enfants (pour plus d'informations vous pouvez aller sous le chapitre: Mieux comprendre mon enfant - Les besoins).

Gardez un oeil tout particulier sur le sommeil. Un enfant bien reposé est un enfant qui vous écoutera beaucoup plus facilement.

3) La sécurité

Si notre enfant grandit dans un environnement dans lequel il ne se sent pas en sécurité:

Conflits permanents à la maison entre les parents et les enfants

Disputes importantes et régulières entre les parents

Un climat de stress continu

Subit des atteintes à son intégrité physique ou psychique

etc.

Il aura bien sûr un niveau de tension plus élevé que s'il vit dans un climat sûr. Si l'enfant est laissé seul et n'est pas accompagné face à ce qu'il vit, il se sentira peut-être en danger. Danger que ses parents le tapent ou lui hurlent dessus, danger que ses parents l'abandonnent, danger que ses parents se fassent du mal, danger que la famille se décompose, etc.

Lorsque nos enfants sont dans une situation qu'ils estiment être dangereuse et qu'ils ne sont pas aidés ou accompagnés par un adulte pour les apaiser et les rassurer, ils vont produire des hormones de stress en plus grande quantité et sur une plus longue durée. Cette grande quantité d'hormones de stress et ce sentiment de danger vont souvent les faire basculer dans un mode combat-fuite-inhibition. C'est alors le cerveau reptilien qui prend le dessus, c'est-à-dire notre cerveau plus primitif et instinctif. Nos enfants auront alors "moins accès" à leur cortex préfrontal et seront, par conséquent, souvent plus impulsifs, plus agités, plus violents, moins concentrés et auront plus de difficultés à se réguler émotionnellement.

Comment est-ce que l'enfant peut alors écouter, se réguler et raisonner calmement dans cet état?

Nos enfants ont besoin de sentir qu'ils sont en sécurité pour pouvoir nous écouter, réfléchir, apprendre et construire des assises psychologiques stables.

Qu'est-ce qu'on peut faire en tant que parents?

Commencez par prendre conscience du niveau de tension ou de peur auquel votre enfant est exposé. Est-ce qu'il vous voit souvent vous disputer au sein du couple, est-ce qu'il se fait souvent hurler dessus, est-ce qu'il y a un climat de tension constant à la maison?

Mettez-vous dans ses baskets et essayez d'imaginer ce qu'il ressent.

Ensuite rappelez-vous qu'on a le droit de tout ressentir, mais pas de l'exprimer de toutes les façons. Vous avez le droit d'être contrarié envers votre époux ou votre épouse, vous avez le droit d'être frustré dans votre profession ou en colère envers votre enfant, mais pas de mettre votre enfant dans un état de stress permanent. Essayez de réguler vos émotions le plus possible pour les exprimer d'une façon moins menaçante envers ou devant vos enfants.

N'exposez pas vos enfants aux disputes de couple si vous avez de la peine à vous contrôler et à vous réguler.

Parfois, cela est plus facile à dire qu'à faire. De par notre histoire personnelle et notre parcours, nous n'avons pas toujours appris à réguler nos émotions ou bien nous avons été fortement blessés et ces blessures sont si profondes qu'elles ressortent souvent dans notre quotidien de parents. Si tel est le cas, il n'est jamais trop tard pour se faire accompagner et aider afin de ne pas blesser à notre tour ces êtres qu'on aime par-dessus tout, nos enfants.

D'autres fois, la vie nous réserve de telles épreuves que nous nous sentons envahis par la peur, le stress, la colère ou la tristesse et nous sentons que nous n'avons plus d'énergie ou de ressources pour accompagner nos enfants de façon constructive. Là encore, n'hésitez pas à vous faire entourer par des proches ou des professionnelles afin de pouvoir traverser ces émotions difficiles et décharger au maximum les tensions internes ailleurs que sur vos enfants.

Comment est-ce que je peux accompagner mon enfant?

Tout d'abord en **nommant ce qu'il vit**:

- "Ce n'est pas facile de voir maman et papa se disputer tous les jours j'imagine?"

- "Comment cela te fait-il sentir?"

Si votre enfant ne répond rien, donnez-lui quelques pistes:

- "Est-ce que ça te fait peur, ou ça te rend triste, en colère?"

- "En colère et triste"

- "Je comprends"

Ouvrez la porte de la discussion:

- "Tu veux m'en parler un peu plus? Est-ce qu'il y a des moments que tu détestes plus que d'autres?"

Si votre enfant ne dit rien, vous pouvez ajouter:

- "Tu peux toujours venir me dire quand ça te rend triste ou en colère ou si tu as des questions. OK? Je serais toujours là pour t'écouter. "

Ensuite, vous pouvez les rassurer: "Avec maman (ou avec papa) on essaye de trouver des solutions et des idées pour moins se disputer. Mais je veux que tu saches qu'on est toujours là pour toi, pour te parler, te câliner, te protéger. OK"

Pour les plus petits, vous pouvez le formuler directement sans les questions:

-"Ce n'est pas facile de voir maman et papa se disputer tous les jours j'imagine. Peut-être que ça te fait peur, ou ça te rend triste. Je suis désolée mon coeur. Je comprends."

Ensuite, vous pouvez les rassurer comme pour les plus grands.

Le fait de nommer ce qu'ils vivent leur permet de se sentir moins seuls face à la problématique et diminue la tension en eux. Se sentir écouté et compris est toujours un point très important. Ensuite, le fait de voir qu'ils peuvent vous en parler, que ce n'est pas un sujet tabou et qu'ils n'ont pas besoin de rester seuls avec leurs questions, leurs pensées, leurs émotions est souvent une énorme délivrance pour les enfants. Ils se rendent compte qu'ils ne sont pas seuls et que vous êtes là pour les aider à traverser ce ou ces moments difficiles.

En plus de la parole, vous pouvez également utiliser d'autres moyens complémentaires pour les aider à relâcher la tension:

Le jeu

Le rire

Les câlins

Courir, bouger, escalader, se décharger physiquement et librement

Pleurer

Interagir, partager, passer des moments ensemble de plaisir et de joie