

L'école des parents

Des parents désespérés retournent sur les bancs d'école pour apprendre à élever leurs enfants et à leur transmettre des valeurs. En sommes-nous rendus là ?

PAR ISABELLE GRÉGOIRE ILLUSTRATION: VIRGINIE EGGER

Hugo est devenu un petit monstre du jour au lendemain. En fait, tout a commencé par le changement de garderie qui a suivi le déménagement de la famille à Saint-Luc, en Montérégie. « À trois ans, il lâchait des jurons ! Il menaçait les autres enfants, les tapait ou les mordait », raconte sa mère, Marie-Claude Legrand. Pour son aîné, François-Xavier, le problème était différent. Le bambin de cinq ans réclamait chaque soir de la lumière pour s'endormir et faisait encore pipi au lit.

« Mon conjoint et moi, on négociait tout le temps et on n'obtenait rien de nos fils, se souvient Marie-Claude. On ne savait plus quoi faire pour changer leur comporte-

ment. » Au bout du rouleau, ils s'inscrivent, au printemps 2001, à l'École des parents entraîneurs, qui offre une formation dont ils avaient entendu parler à la garderie d'Hugo. « La méthode enseignée nous a permis de nous rassurer sur ce que nous pouvions exiger de nos enfants, dit Marie-Claude. À partir du moment où nous nous sommes affirmés dans notre rôle de parents, tout est rapidement rentré dans l'ordre avec nos garçons. »

Recette miracle ? « Plutôt le gros bon sens ! » répond Claire Ledue, qui a mis au point la formation Le parent entraîneur, en 1993. Travailleuse sociale, psychothérapeute

conjugale et familiale, auteure de deux livres à succès sur le sujet*, elle veut aider les parents à instaurer un encadrement souple mais systématique. En leur faisant prendre conscience des valeurs sur lesquelles ils veulent mettre l'accent.

À l'écouter, de plus en plus de parents se sentent démunis face à leurs enfants. Parce qu'ils hésitent à transmettre leurs valeurs ou parce qu'ils sont tout simplement incapables de les nommer. Pourtant, les valeurs sont le fondement de toute intervention éducative, répète Claire Leduc. « Les parents ne savent plus expliquer les choses les plus simples à leurs enfants, dit-elle. Ne serait-ce que l'apprentissage de la propreté et de la politesse, ou encore l'importance de l'école. »

ÉTABLIR DES REPÈRES

Comment en sommes-nous arrivés là ? Au Québec, la plupart des adultes qui ont actuellement des enfants ont été élevés de façon autoritaire, répond Claire Leduc. En réaction à cette éducation rigide, ils ont adopté un comportement laxiste pour ne pas traumatiser leurs enfants. « Or, en étant amis avec eux, en négociant tout, ces parents ont laissé tellement de pouvoir à leurs enfants que ceux-ci n'ont plus de repères. Livrés à eux-mêmes, ils deviennent des dictateurs, sont irrespectueux, désorganisés, souvent mal dans leur peau. On prépare ces enfants à devenir des adultes qui ne seront pas autonomes et qui n'auront aucun sens des responsabilités. »

* *Comment transmettre des valeurs essentielles à nos enfants*, Les Éditions TVA, 1998 ; *Le parent entraîneur*, Éditions Logiques, 1994, réédité en 2002.

« EN LAISSANT TROP DE POUVOIR AUX ENFANTS, ON LES PRÉPARE À DEVENIR DES ADULTES QUI NE SERONT PAS AUTONOMES. »

Échelonnée sur deux mois, à raison d'un cours de deux heures par semaine, la formation de parent entraîneur permet aux participants de découvrir quel genre d'encadrement ils exercent à la maison.

Claire Leduc a classé les types d'encadrement en cinq catégories, selon que le parent est plutôt absent, débonnaire, entraîneur, autoritaire ou abusif. Le type « entraîneur » est le juste milieu à atteindre. À l'aide de tests, de discussions et d'échanges, les cours incitent les parents à cerner leurs valeurs et à comprendre pourquoi ils souhaitent que leurs enfants les adoptent.

« Ce sont des questions qu'on devrait tous se poser avant de devenir parent », observe Luc Tear, père de Vanessa, quatre ans, qui a tenu à suivre le cours avec la mère de la petite, dont il est séparé. « Avant de pouvoir élever une famille, c'est un minimum de se connaître soi-même et de savoir ce qu'on veut apprendre à nos enfants ! On pense trop souvent que l'éducation, ça se fait naturellement. C'est complètement faux ! »

Lancés il y a 10 ans à Saint-Basile-le-Grand et à Saint-Bruno, en Montérégie, les cours de parent

entraîneur ont essaimé un peu partout au Québec et attiré des centaines de pères et de mères. La plupart du temps, ils ont lieu dans des salles prêtées par des garderies ou des Centres de la petite enfance (CPE). Au total, le cours est donné par une cinquantaine de formateurs – pour la plupart travailleurs sociaux, enseignants ou psychologues et... parents en général. Claire Leduc enseigne et se rend régulièrement ailleurs au Canada et jusqu'en France, où cette formation est très demandée.

« Nous attirons deux types de parents, précise-t-elle. Ceux qui veulent être mieux armés pour éduquer leurs enfants. Et ceux qui éprouvent de graves difficultés et qui ont déjà consulté, en vain, différents thérapeutes conjugaux ou familiaux. »

LA FAMILLE EN SCÈNE

Les groupes sont formés d'une dizaine de participants à peine – dont plusieurs viennent en couple –, de façon à favoriser les échanges. Le cours théorique, directement inspiré des ouvrages de Claire Leduc, s'accompagne de travaux pratiques : les participants se mettent dans la peau d'un des membres d'une famille fictive et jouent des scènes de la vie quotidienne.

Ces saynètes sont fort révélatrices. « Interpréter le rôle de la mère m'a ouvert les yeux sur mon attitude, raconte Marie-Claude Legrand. Mon conjoint, qui jouait le père, a fait le même constat. Nous nous sommes aperçus que non seulement nous ne maîtrisons pas la situation avec les enfants, mais aussi qu'ils percevaient ce malaise et se sentaient incompris. »

Peu à peu, au fil des cours, le comportement de Marie-Claude s'est modifié. « J'ai appris à nommer

Valeurs

mes valeurs fondamentales – l'honnêteté, le respect, la politesse – et à en parler à mes enfants. Quand on est conscient de ce que l'on veut leur inculquer, c'est plus facile d'intervenir et de rester ferme. Mes enfants ne s'en portent que mieux, parce qu'ils savent vraiment ce qu'on attend d'eux. »

Parfait, le parent entraîneur ? « On ne prétend pas n'avoir aucun défaut, mais quand on se trompe, on se reprend rapidement, répond Marie-Claude. Ce qui nous aide, c'est d'avoir un cadre de référence. On a toujours nos valeurs en tête, et on s'efforce de les faire respecter avec amour. Tout en répondant chaque fois aux besoins en santé, sécurité, affection et éducation de nos enfants. Et sans jamais oublier que le but ultime de l'éducation, c'est l'autonomie. »

« La méthode du parent entraîneur repose d'abord sur un ense-



ble d'attitudes à adopter, dit Claire Leduc. Affirmation de soi, respect de soi et de l'autre, cohérence, discernement et confiance. Les techniques viennent ensuite. » Parmi celles-ci : la technique du « sandwich ». « C'est une façon de présenter à l'enfant une critique ou une demande en protégeant sa personnalité », explique Claire Leduc. Comme un sandwich, la méthode se divise en trois. Première étape : parler à l'enfant d'une de

ses grandes qualités. Exemple : « Je sais que tu as bon cœur. » Deuxième étape : lui transmettre le message. Exemple : « Depuis deux semaines, il manque 20 \$ dans mon porte-monnaie, et j'ai remarqué qu'il y a 40 \$ sous ton oreiller. » Finalement, faire appel à sa collaboration (refermer le sandwich). Tout simple et très efficace.

Autre technique du parent entraîneur : le plan d'action en cinq points. « Il s'agit de déterminer cinq objectifs non négociables que l'on souhaite voir atteindre par l'enfant ; on les inscrit sur un tableau affiché dans sa chambre », explique Marie-Claude Legrand, qui utilise en permanence cet outil en ajoutant un nouveau but dès que l'un d'entre eux est touché. « Quand les objectifs sont clairs, l'enfant a vraiment à cœur de changer son comportement. » Pour son aîné, qui faisait encore pipi au lit, Marie-Claude avait notamment écrit sur le tableau : « Tu ne bois plus après 18 h » et « Tu dors sans couche-culotte. »

Tout cela, sans récompense ni punition. Ce qui constitue une autre des grandes leçons du cours.

« Comme tout le monde, j'ai d'abord tenté d'élever mes enfants avec la carotte et le bâton, dit Marie-Claude Legrand. Mais ça ne fonctionne pas. L'enfant doit simplement apprendre à être content de lui, fier de ce qu'il a accompli. C'est important de lui faire connaître le plus jeune possible ce sentiment-là : le bonheur de bien faire. »

MISER SUR LA COMPLÉMENTARITÉ

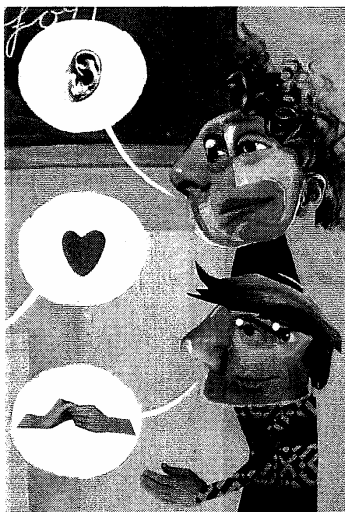
Reste qu'on ne devient pas un parent entraîneur du jour au lendemain. « Certains n'y arrivent pas et abandonnent en cours de route », reconnaît Claire Leduc.

« Parce que cela demande énormément de travail sur soi... Et aussi sur le couple ! » dit Marianne Geoffroy, de Napierville, mère d'un garçon de sept ans.

C'est d'ailleurs pour trouver un terrain d'entente qu'elle et son conjoint ont décidé de suivre le cours de parent entraîneur l'an dernier. « Entre mon mari plutôt autoritaire et moi, plutôt *cool*, l'éducation de Médéric était une source permanente de conflits, raconte-t-elle. Quant Donald donnait une consigne à notre fils ou lui refusait quelque chose, Médéric venait me voir pour obtenir ce qu'il souhaitait. »

Aujourd'hui, papa et maman s'efforcent de tirer parti de leur complémentarité – un concept qu'ils ont découvert durant leur formation. Résultat : Médéric a appris à faire ses devoirs sans râler et même à s'appliquer pour qu'ils soient bien faits... quitte à se lever plus tôt pour les terminer. « Au début, ça lui a donné un choc, car il ne pouvait plus se tourner vers moi pour y échapper, raconte Marianne. Il me trouvait évidemment moins gentille ! Mais je lui montre mon affection autrement qu'en cédant à tous ses caprices. Et il a beaucoup changé : il a maintenant une bien meilleure estime de lui-même. Et il a compris que, pour réussir, il faut faire des efforts. »

Marie-Claude Legrand et son conjoint ressentent eux aussi beau-



« LA CAROTTE ET LE BÂTON, ÇA NE FONCTIONNE PAS. L'ENFANT DOIT SIMPLEMENT APPRENDRE À ÊTRE FIER DE CE QU'IL A ACCOMPLI. »

coup moins de tension dans leur couple depuis qu'ils ont suivi cette formation. « Nous avons compris que nous sommes complémentaires et que, dans chaque couple, il y a un parent affectif et un parent éducatif. Ça nous a permis de nous reconnaître et de respirer ! dit Marie-Claude. Plutôt que de se disputer sans arrêt sur la bonne attitude à adopter, nous assumons chacun notre façon d'être. Si un

des garçons tombe dans l'escalier, mon conjoint me laissera le consoler avant d'intervenir pour lui apprendre à descendre correctement les marches. »

Bien qu'il ne vivent plus ensemble, Nathalie Vannier et Dominique Couture ont également réussi à s'entendre sur les valeurs à transmettre à leurs deux fils de 10 et de 12 ans après avoir suivi le cours. « Nous voulons leur donner des bases solides, dit Nathalie, orthopédagogue. C'est le plus beau cadeau qu'on puisse leur faire. »

Elle-même formatrice pour le cours de parent entraîneur, Nathalie affirme en avoir appliqué la méthode avec succès. « Trop de parents se laissent dominer par leurs enfants, dit-elle. Et ils sont déçus lorsque, à l'adolescence, après leur avoir pourtant tout concédé, tout donné, leurs enfants éprouvent des problèmes de comportement ou deviennent décrocheurs. »

Seule pour élever son fils et sa fille adolescents, Carole Dion, une enseignante de 51 ans, se sent beaucoup plus sereine depuis qu'elle a suivi le cours de parent entraîneur. Sa plus grande fierté : avoir appris à exprimer ses valeurs, à en discuter avec ses enfants et à tenir bon... même quand ça les choque. « Défendre ses valeurs demande souvent beaucoup de courage, dit Carole. Surtout quand les nôtres sont en contradiction avec celles que véhiculent la télévision, Internet, la société de consommation, les voisins et les copains. » ■