

VIRGINIE BAPT

Psychothérapeute et coach pour enfant

Préface de Vincent Lenhardt

Parents à l'écoute pour des enfants épanouis



Libérez
le potentiel de vos
6-15 ans

**LES CLÉS DE LA PSYCHOTHÉRAPIE
ET DU COACHING**

Pour surmonter les 13 principales difficultés de vos enfants

L E D U C . S
E D I T I O N S

Parents à l'écoute pour des enfants épanouis

Votre enfant a du mal à faire les choses
jusqu'au bout ? Il est tout le temps stressé ?
Il n'a pas confiance en lui ? Il manque d'autonomie ?
Il ne sait pas communiquer sans s'énerver ?

À travers **13 problématiques courantes**, qui empoisonnent la vie des enfants comme celle de leurs parents, **Virginie Bapt** vous livre les clés de la psychothérapie et du coaching :

- pour apprendre à construire ensemble une vision juste et motivante,
- pour aider votre enfant à surmonter les principales difficultés qu'il rencontre dans le respect de sa personnalité.

*Un coaching sensible pour faire de votre enfant
un être épanoui et bien dans sa peau !*

Virginie Bapt est psychothérapeute et coach. Elle accompagne les enfants à partir de 6 ans pour leur apprendre à écouter leurs désirs, à prendre conscience de leurs modes de fonctionnement et à développer leurs ressources.

La préface est signée **Vincent Lenhardt**, coach et formateur en coaching français et auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet.

ISBN : 979-10-285-0417-5



16 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : Laurence Maillet
Photographie : © Shutterstock
RAYON : PARENTALITÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Mise en page : Émilie Guillemain
Suivi éditorial : Cécile Dick

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 979-1-028-50417-5

VIRGINIE BAPT

Parents à l'écoute pour des enfants épanouis

Les clés de la psychothérapie
et du coaching pour surmonter
les 13 principales difficultés
de vos enfants

Préface de Vincent Lenhardt

L E D U C . S
E D I T I O N S

Je dédie ce livre à tous les enfants qui sont venus me voir et m'ont honorée de leur confiance.

Je me souviens de chacun d'eux. Certains retrouveront des petits bouts de leur histoire au fil de ces pages, jamais avec leur nom bien sûr.

Je voudrais les remercier pour tout ce qu'ils m'ont appris.

Je dédie également ce livre à mes enfants, Aimée, Joseph et Albert, qui ont souvent été mes cobayes pour tester les méthodes que je décris, et qui ont très bien su m'enseigner l'humilité.

Sommaire

PRÉFACE	9
AVANT-PROPOS.....	11
INTRODUCTION.....	13
1. MON ENFANT A DU MAL À FAIRE LES CHOSES JUSQU'AU BOUT.....	19
2. MON ENFANT, CE N'EST JAMAIS DE SA FAUTE.....	27
3. MON ENFANT EST TOUT LE TEMPS STRESSÉ	37
4. MON ENFANT N'ARRIVE PAS À DORMIR.....	47
5. MON ENFANT A PEUR D'ALLER À L'ÉCOLE, DE PARLER EN PUBLIC, DE TROUVER UN MONSTRE SOUS SON LIT.....	55

6. MON ENFANT EST TRAUMATISÉ	67
7. MON ENFANT SE SENT OU EST HARCELÉ	75
8. MON ENFANT SE SENT EXCLU.....	83
9. MON ENFANT N'A PAS CONFIANCE EN LUI.....	97
10. MON ENFANT A BESOIN D'ÊTRE ENCOURAGÉ..	107
11. MON ENFANT NE SAIT PAS APPRENDRE.....	119
12. MON ENFANT NE SAIT PAS COMMUNIQUER SANS S'ÉNERVER.....	133
13. MON ENFANT A BESOIN QUE JE M'AMÉLIORE ..	143
14. MON ENFANT EST COMME IL EST, ET C'EST MERVEILLEUX !	151
ANNEXES	155
TABLE DES MATIÈRES	171

Préface

Je me souviens avoir écrit dans les années 1990, période où le coaching commençait à apparaître dans le champ du management et de celui des relations d'aide, qui fleurissaient : « Le coach est à notre société ce que l'écrivain public est à une société analphabète ».

Je trouve que le livre de Virginie Bapt va plus loin encore : il démontre que le coaching s'applique merveilleusement bien à des domaines jusque-là réservés à la psychologie et la pédiatrie, et aide à formuler simplement les choses. Il témoigne de l'intégration remarquable d'approches aussi différentes que la programmation neuro-linguistique, l'analyse transactionnelle, la communication non violente, les neurosciences, le management, etc.

Et tout cela au service des parents ! Lesquels tireront un réel bénéfice à se nourrir de ce livre pour transformer leur posture d'« éducateur » en « accompagnateur/coach », avec toutes les implications que cela suppose en termes de croyances, d'attitudes, de comportements, de modes de résolution de situations

Parents à l'écoute pour des enfants épanouis

stressantes... Vis-à-vis de l'enfant dont ils ont la charge, mais sans doute aussi pour eux-mêmes, la qualité d'Être étant indispensable à la gestion de toute relation.

Je me dis que ce livre devrait aussi être lu par toute personne en lien avec les autres, dans la vie en général comme dans le management... Car apprendre à cultiver au mieux la relation avec un enfant commence par une réflexion préalable, toujours nécessaire, sur la façon dont on prend en compte les besoins de l'Enfant intérieur qui est en chacun de nous.

Vincent Lenhardt
Coach et formateur de coachs
Fondateur et président du cabinet Transformance Pro

Avant-propos

« Voyageur, il n'y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant. »

Antonio Machado

L'enfant, jusqu'à l'âge de 6 ans, est très dépendant de ses parents. Il a besoin de piliers sûrs, aptes à lui montrer le chemin et à le soutenir.

Après 6 ans, l'enfant se sent de plus en plus à l'aise avec l'autonomie et ressent le besoin de tester ses aptitudes et ses capacités.

Le parent se retrouve alors dans une nouvelle posture, celle d'accompagner son enfant dans ses développements.

C'est à cette période cruciale, qui s'étend jusqu'à l'âge de 15 ans, que s'attache ce livre ; mon propos étant de faire réfléchir sur la notion même d'éducation.

Parents à l'écoute pour des enfants épanouis

Pour Alice Miller*, docteur en philosophie et en psychologie, le mot « éducation », même interprété positivement, suggère plus l'exercice d'un pouvoir de l'adulte sur l'enfant qu'une manière d'accompagner l'enfant de façon empathique dans la construction de sa propre personne.

Isabelle Filliozat, psychothérapeute et écrivain, spécialiste de l'éducation positive, estime, quant à elle, que les parents – désorientés par les conseils dont ils sont abreuvés – doivent renouer avec ce qui leur paraît juste, en tenant compte de la personnalité de leur enfant, et en prenant du recul par rapport à leur histoire familiale**.

C'est le point de départ de cet ouvrage.

Je souhaiterais vous aider à accompagner votre enfant sur son chemin à lui.

Je ne donnerai pas de conseils en matière d'éducation : chaque famille a ses règles, ses valeurs, ses sensibilités, ses principes...

Je vous propose, en revanche, des outils, testés et validés par la recherche actuelle en pédagogie, en psychologie et en management, pour aider votre enfant à grandir dans le respect des autres et de lui-même.

Il ne s'agira jamais de conditionner l'enfant mais, au contraire, de l'exercer à la liberté.

* Alice Miller, *C'est pour ton bien ; Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Flammarion, coll. Champs Essais, 2015.

** Isabelle Filliozat, *Au cœur des émotions de l'enfant*, Marabout, 2013.

Introduction

Le champ de l'éducation a toujours été sensible aux effets de mode.

Pendant des décennies, psychiatres, pédiatres, psychanalystes, psychologues ont exposé différentes théories sur le développement psychique de l'enfant, sans toujours trouver de points de convergence.

Mais en nous éclairant sur le fonctionnement du cerveau et sa maturation, les neurosciences proposent aujourd'hui des pistes de réflexion que l'on ne peut plus ignorer.

☞ L'environnement affectif de l'enfant a un impact majeur sur le développement de son cerveau.

Des expériences menées sur les rats ont montré que des bébés rats bien maternés par leur mère avaient un cerveau et des aptitudes d'apprentissage plus développés que les bébés rats qui avaient été délaissés. Chez l'homme, l'importance du lien affectif entre l'enfant et son entourage immédiat n'est plus à démontrer. Et l'on

sait qu'un enfant élevé sans amour présente généralement des carences.

Les effets d'un environnement psychoaffectif néfaste peuvent donc avoir des conséquences négatives pour l'enfant, même s'il a une grande faculté de résilience, qui dépendra largement des soutiens affectifs dont il aura bénéficié dans le cadre familial ou en dehors*.

☞ Avant l'âge de 18 mois, le cerveau de l'enfant est immature. Il faut donc adopter son comportement à la maturité de l'enfant.

La maturation de l'hippocampe et du cortex cérébral s'amorce au moment où l'enfant commence à se forger une mémoire consciente, c'est-à-dire entre l'âge de 18 mois et 4 ans.

Dépourvu, avant ce stade, des facultés d'analyse et de tempérance du cortex préfrontal (où se situe l'hippocampe), l'enfant a du mal à résister au stress, comme il a des difficultés à accepter la frustration, son cerveau étant incapable d'intégrer le message. Gronder ou punir un enfant qui vient de faire un caprice revient à lui ajouter du stress alors qu'il n'a pas encore les capacités de se maîtriser et de comprendre.

☞ Le stress a un impact négatif durable sur les capacités d'apprentissage et de gestion des émotions de l'enfant.

Selon la pédiatre Catherine Gueguen, « Dès que le stress est là, les circuits qui nous permettent de penser, d'apprendre, de réfléchir, de mémoriser sont perturbés, voire inhibés. Plus le stress est

* Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.

intense, plus nous sommes dépossédés de nos facultés intellectuelles et penser clairement n'est plus possible*. »

Un environnement stressant est donc un frein au développement de l'enfant, tandis qu'un climat de confiance et de sérénité est propice à son épanouissement et au développement de ses capacités.

D Ce que suppose une posture d'accompagnateur/coach plutôt que d'éducateur

☑ Accompagner, c'est co-construire

L'accompagnement suppose une relation d'égal à égal entre deux personnes, même si elles ne sont pas au même niveau de maturité. Elle porte en elle l'idée que la personne accompagnée peut devenir l'égal de la personne qui l'accompagne, en termes de compétences et d'habilités, même si cela nécessite du temps.

Ces deux personnes n'ont pas la même expérience, les mêmes capacités, mais elles se rapprochent l'une de l'autre dans une relation de confiance pour construire quelque chose de nouveau ou mettre en place un changement qui, au final, ne pourra être la décision que de la personne accompagnée.

C'est une posture différente de celle de l'éducateur, qui dit ce qu'il faut faire et indique le chemin.

* Catherine Gueguen, *Pour une enfance heureuse ; Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Pocket, 2015.

Parents à l'écoute pour des enfants épanouis

Dans le coaching, l'égalité entre les deux personnes vient du fait qu'il s'agit de deux êtres humains dotés de capacités et essayant de faire de leur mieux. Ce cadre se prête très bien, à certains égards, à la relation parents-enfants.

Cela suppose que vous soyez ouvert à la co-construction. En effet, une posture d'accompagnateur/coach implique que vous ayez la conviction que la personne en face de vous peut être compétente et avoir des idées.

L'important est de ne pas généraliser, d'être attentif et de chercher ensemble comment construire une vision juste et motivante.

Savoir que le meilleur est dans l'autre

C'est en supposant le meilleur chez l'autre qu'on est le plus susceptible de le faire apparaître. Veillez en permanence à n'avoir que des idées positives, soyez persuadé que les gens peuvent s'améliorer, que vous n'avez pas toujours raison, que votre enfant a tout le temps de grandir, etc. Derrière les caprices, les défauts, se cache un petit prince et c'est à lui qu'il faut parler.

Je suis O.K., tu es O.K.

Pour pouvoir accompagner votre enfant, vous devez penser que vous êtes O.K., c'est-à-dire que vous faites de votre mieux, que vous pouvez toujours vous améliorer et apprendre ce que vous ne savez pas.

Cette posture implique que vous ayez les mêmes considérations pour la personne qui est en face de vous : « Je te respecte, tu es

O.K., je ne suis ni supérieur ni inférieur à toi, je suis simplement ton parent et j'espère faire de mon mieux, comme toi. »

Tout comportement a une intention positive

C'est un postulat de la programmation neuro-linguistique (PNL). Il exprime que tout comportement résulte du meilleur choix qui apparaît possible à ce moment-là. Si ce n'était pas le cas, nous ferions autrement.

Si un enfant tape son frère, c'est parce qu'il est en colère et que cela lui fait du bien, donc son intention positive est de se débarrasser de sa colère. Or, si l'intention de « se débarrasser de sa colère » est positive, le comportement, lui, ne l'est pas, il faut donc en trouver un autre qui permette d'évacuer cette fameuse colère tout en restant dans le champ de ce qui est acceptable.

Ne pas chercher à rassurer ou à donner des conseils si l'enfant ne le demande pas

Accompagner son enfant, c'est savoir se taire pour être à son écoute et chercher à le comprendre.

Écouter, ce n'est pas forcément consoler. Si vous consolez, cela implique que vous pensez que votre enfant en a besoin, qu'il est triste alors que ce n'est peut-être pas le cas. Cela peut l'infantiliser alors qu'il a juste besoin d'attention.

Écouter, c'est s'abstenir de juger et de donner son avis. La meilleure façon de garder un dialogue franc et spontané avec son enfant est de comprendre que lorsqu'il vous parle, il ne vous demande pas forcément quoi faire.



1

Mon enfant a du mal à faire les choses jusqu'au bout

*« Il n'est pas de vent favorable
pour celui qui ne sait où il va. »*

Sénèque

COMMENT APPRENDRE À SON ENFANT À DÉFINIR DES OBJECTIFS ET À LES RÉALISER ?

« J'en ai marre de faire mes devoirs pendant des heures » ; « Je ne suis jamais invité au goûter d'anniversaire des autres » ; « Pourquoi c'est toujours moi le dernier ? »...

Les enfants sont souvent très doués pour exprimer des plaintes, mais un peu moins pour transformer ces récriminations en objectifs concrets à atteindre.

Or, les enfants peuvent apprendre à transformer une difficulté ou une frustration en une opportunité pour agir.

Toute la vie durant, nous essayons de nous fixer des objectifs et de les respecter. Cet apprentissage est long, et il appartient à chacun de mettre en place des méthodes adaptées à son caractère et à ses envies.

Pour autant, il existe des techniques pour apprendre à définir des objectifs et à s'y tenir. Elles sont enseignées dans toutes les grandes écoles et les grandes entreprises.

Nous allons nous inspirer de ces pratiques managériales pour aider l'enfant à se fixer des objectifs et à les réaliser.

► La force de la formulation positive

En premier lieu, apprenez à votre enfant qu'un objectif doit toujours être formulé de manière positive, c'est-à-dire qu'il ne doit pas contenir de négation comme « ne pas », « ne plus », « éviter de »... **Il faut s'attacher à décrire le comportement souhaité et non celui à éviter.**

Mon enfant a du mal à faire les choses jusqu'au bout

Si je vous dis : « N'oubliez pas un kangourou vert », quelle image surgit aussitôt dans votre esprit ? Celle d'un kangourou vert !

C'est ainsi que, sans le vouloir, nous donnons souvent de mauvaises idées à nos enfants : « Tu restes là mais tu ne tapes pas ton frère » (quelle bonne idée !) ; « Ne marche pas sur le muret » (tiens, tiens, un muret !) ; « Ne touche pas aux bonbons que je viens d'acheter » (merci pour l'information !).



Créez toujours des évocations positives, afin de renforcer les capacités de vos enfants.

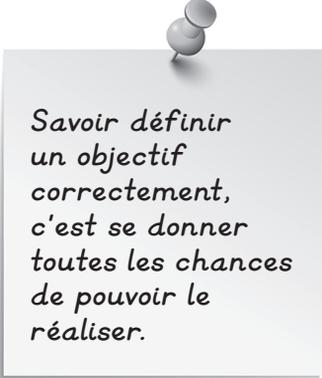
L'évocation du petit frère, du muret ou des bonbons s'impose en image à l'esprit de l'enfant (comme le kangourou vert !) et voir quelque chose, l'imaginer, c'est déjà le début de l'action.

Si le cerveau renvoie l'image ou l'idée d'un mot, il ne prend pas en compte sa négation. « Ne te mets pas en colère », « Ne le prend pas mal » n'ont pas le même effet que « Reste calme », « Écoute ce que je vais te dire ». Il faut se servir de cette fonctionnalité du cerveau pour guider l'action. Créez toujours des évocations positives, afin de renforcer les capacités de vos enfants. Remplacez « Ne mets pas ton pantalon troué » par « Mets ton beau pantalon bleu » ou « Ne mets pas le bazar dans ta chambre » par « Essaie de garder ta chambre bien rangée ».

Aux enfants qui viennent me voir, je demande fréquemment : « Qu'est-ce que tu veux ? » C'est une question bien difficile car souvent nous savons ce que nous ne voulons pas, mais rarement ce que nous voulons. Si l'enfant ne vous parle que de ce qu'il ne veut pas, demandez-lui : « Que voudrais-tu à la place ? » Il ne peut y avoir de bonnes solutions si on ne les a même pas identifiées.

D Savoir définir un objectif

Savoir définir un objectif correctement, c'est se donner toutes les chances de pouvoir le réaliser. En effet, un objectif clairement défini est un objectif simple, qui permet d'entrevoir le plan d'actions qui doit l'accompagner.



Savoir définir un objectif correctement, c'est se donner toutes les chances de pouvoir le réaliser.

Toutes les grandes entreprises forment leurs managers à la détermination d'objectifs, puisque c'est le plus sûr moyen d'atteindre les résultats escomptés. Ils recourent pour cela à une technique très efficace : celle dite du SMART (SMART n'étant qu'un moyen mnémotechnique pour vous aider à retenir les différentes étapes de la définition d'un objectif). Celle-ci permet de vérifier que l'objectif a été

correctement défini. Ce qui veut dire qu'il a les meilleures chances d'être atteint.

Un objectif, pour être SMART, doit être :

- **S** comme **Spécifique** : « Il me concerne directement et est lié à moi, à ce que je peux réellement faire ».
- **M** comme **Mesurable** : il est mesurable. « Quelqu'un d'extérieur, comme un de mes copains ou ma tante, pourra dire si j'ai atteint ou non mon objectif ».
- **A** comme **Accessible** : il est réalisable. « C'est possible et compatible avec ma vie ».
- **R** comme **Réaliste** : tout est réalisable mais ce n'est pas toujours réaliste.
- **T** comme **Temporellement défini** : un objectif a une date de début et de fin. Sinon, c'est un but, une route vers un objectif à atteindre, mais ce n'est pas un objectif.

Comment transformer ce que vous souhaitez en objectif ?

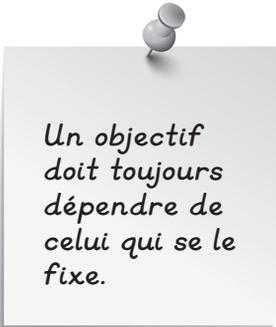
Exemple 1 : Écouter la maîtresse. Ce n'est pas un objectif, c'est un souhait, un vœu. Il ne comporte pas d'échéance, et à quoi verra-t-on que l'enfant a effectivement atteint son objectif ? Difficile à dire...

En revanche, avoir une moyenne générale supérieure à 10 au mois de juin est un objectif. N'avoir aucun mot de l'enseignant dénonçant un comportement inapproprié de l'enfant dans le carnet de liaison pendant deux mois en est un autre.

Exemple 2 : Travailler davantage seul le soir. Ce n'est pas forcément réaliste, l'enfant a peut-être besoin d'être aidé, et « davantage » n'est pas assez précis : l'enfant ne sait pas pendant combien de temps il doit maintenir son effort.

De bons objectifs pourraient être : « Faire mes devoirs tout seul en moins de 30 minutes » ; « Limiter le temps de révision avec les parents à 15 minutes maximum par soir », avec une date de fin pour faire un bilan et voir si l'objectif était réaliste.

Enfin, un objectif doit toujours dépendre de celui qui se le fixe. Beaucoup d'enfants (et d'adultes) se rendent malheureux parce qu'ils veulent atteindre des objectifs sur lesquels ils n'ont aucune prise. Un enfant qui sait tout de suite reconnaître ce sur quoi il peut agir et ce sur quoi il est impuissant se donnera davantage de chances de réussir en concentrant ses efforts là où ils seront utiles.



*Un objectif
doit toujours
dépendre de
celui qui se le
fixe.*

■ Si l'enfant n'y arrive toujours pas...

C'est qu'il a, consciemment ou non, une bonne raison à cela... Il faut donc l'amener à élucider ce qui le bloque et l'empêche d'obtenir ce qu'il souhaite ou croit souhaiter.

Un exemple simple : l'enfant qui n'arrive pas à travailler tout seul, parce qu'il trouve que c'est plus agréable de travailler avec sa mère, que c'est un moyen d'avoir de l'attention, surtout s'il y a d'autres enfants dans la fratrie.

C'est ce qu'on appelle le bénéfice secondaire : à première vue, l'enfant se met dans une situation défavorable (par exemple, être malade) mais en retire une satisfaction cachée (rester auprès de maman à la maison).



*Matteo ne peut
plus chanter*

Matteo est un petit garçon de 12 ans très doué et passionné par le chant. Depuis qu'il est petit, il chantonne toute la journée, se produit devant sa famille et veut être chanteur. Naturellement, ses parents l'ont inscrit à la chorale de l'école et les répétitions sont un moment que Matteo ne raterait pour rien au monde. Matteo a la capacité de monter très haut dans les aigus et de descendre très bas dans les graves, ses aptitudes sont remarquables pour son âge.

Mon enfant a du mal à faire les choses jusqu'au bout

Il y a un an, il a été sélectionné pour faire partie d'une chorale célèbre et se produit pendant les vacances scolaires dans différents lieux en France. Au début, c'était vraiment la réalisation d'un rêve pour Matteo. C'est toujours le cas, il dit être très heureux et fier de ce succès. Pour autant, depuis quelques mois, il n'arrive plus à passer les notes hautes et basses qui faisaient sa gloire. De concert en concert, Matteo est de plus en plus stressé car il sait que sa voix peut dérailler et, de fait, elle déraille. Pour lui-même et pour sa famille, les concerts deviennent peu à peu un véritable moment d'angoisse.

La demande des parents de Matteo et de Matteo lui-même est claire quand ils viennent me voir : Matteo est paralysé par le stress avant les concerts, il faut donc l'aider à ne plus stresser pour qu'il retrouve sa voix.

La première question à se poser est : « Pourquoi est-ce que Matteo n'arrive plus à faire ce qu'il faisait très bien avant ? » La seconde est : « Pourquoi est-ce que sa voix n'a plus envie de réussir les notes ? »

Lorsque j'ai posé la question à Matteo, il a tout de suite répondu : « Je ne comprends pas pourquoi ma voix me lâche, avant, c'était mon amie et maintenant elle est devenue ma pire ennemie... » « Et si ta voix était toujours ton amie et qu'elle voulait te dire quelque chose de bon pour toi ? Et s'il y avait un inconvénient pour elle à réussir tous les concerts ? » lui ai-je objecté. Matteo a réfléchi puis a répondu : « Peut-être que ma voix en a assez de chanter en concert. On ne parle plus que de cela à l'école et à la maison, parfois je me dis que c'était mieux avant... »

Ainsi, Matteo comprit que sa voix était toujours son amie, et qu'elle lui montrait le bon chemin : chanter, oui, mais tout en respectant sa vie de petit garçon. Son planning, depuis, a été aménagé et la voix de Matteo ne l'a plus lâché.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Parents à l'écoute pour des enfants épanouis
Virginie Bapt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S