

# Innovation en Éducation

MAGAZINE | N°13



SUIS-JE PARFOIS UN PARENT  
"TOXIQUE" ?

# ET SI NOUS ÉTIIONS PARFOIS « TROP » BIENVEILLANTS AVEC NOTRE ENFANT ?

PAR CHARLOTTE DUCHARME,  
AUTEUR, COACH, CONFÉRENCIÈRE  
ET FONDATRICE DE COOL PARENTS MAKE HAPPY KIDS

*On pense souvent que l'éducation positive consiste à s'adresser toujours positivement à son enfant. En réalité, c'est bien plus profond que cela. D'abord, c'est sortir du rapport de force qui s'était installé depuis des décennies entre le parent et l'enfant, où l'enfant était considéré comme inférieur au parent et devait lui obéir. L'éducation positive, c'est se dire que parents et enfants ont droit au même respect et à la même écoute de leur besoin. Maintenant, le risque serait de passer dans le travers inverse, qui consisterait à croire que les besoins de l'enfant sont prioritaires par rapport à ceux des parents. À trop vouloir bien faire, parfois, on se trompe de chemin et nous desservons notre enfant plus que nous l'aidons, et de plein de façons !*

Réduire l'éducation positive à la façon dont on s'adresse à son enfant, c'est omettre notre mission la plus importante : guérir nos propres « casseroles ». Et bien souvent, notre enfant vient inconsciemment les révéler. Angoisse, manque de confiance en soi, colère, jugement, culpabilité : nos enfants n'apprennent pas de ce qu'on leur inculque, ils apprennent avant tout par imitation. C'est pourquoi ce qui risque d'avoir le plus d'impact sur eux, ce sont les « casseroles » que nous n'avons pas encore résolues.

Nous avons une telle pression sociale que parfois, quand on veut être bienveillant avec nos enfants, ce n'est pas notre cœur qui parle mais nos angoisses. **On leur met des parapluies au lieu de leur apprendre à danser sous la pluie.** On peut être angoissé par une situation que l'on juge stressante et qu'on veut leur éviter, on a peur de s'abandonner, de les décevoir, etc. Pourtant, ces peurs nous empêchent et ce n'est pas parce que nous vivons mal certaines situations que nos enfants doivent forcément mal les vivre (échec scolaire, séparation,

divorce, moqueries, rabaissement, manque d'argent, changements, etc.). Au lieu de les protéger, si nous-mêmes nous montrons détachés, voire sereins face à certaines situations, nous leur offrons de la sérénité pour les traverser.

L'autre problème de cette pression qui consiste à tout bien faire, c'est que parfois, nous n'écoutons pas et ne respectons pas nos propres limites. Et se sacrifier, ne pas s'honorer soi-même, finit toujours par se retourner contre nous : on est fatigué, plus facilement irritable. Petit à petit, on perd notre joie de vivre, notre énergie, notre enthousiasme, on se perd dans notre parentalité, on ne sait même plus ce qui nous fait vibrer. On se raccroche à ce beau tableau de famille mais au fond de nous, la flamme ne brûle plus... Alors on fait les choses par devoir, plus que par envie. Bien faire, ce n'est pas penser qu'à l'autre, c'est d'abord penser à soi pour pouvoir ensuite mieux s'occuper de l'autre. Exactement comme les masques à oxygène dans l'avion : il faut d'abord mettre le sien avant de mettre celui de notre enfant.

## Ceci étant dit, la quête de bienveillance peut nous conduire à traverser au moins six problèmes dans notre vie de parents :

### 1 On « enferme » notre enfant

Nos écueils sont rarement dus à un excès de bienveillance, c'est plutôt nos peurs qui nous jouent des tours. Il existe une telle pression sur le parent qu'on en oublie d'écouter notre intuition, et on agit avec notre enfant par peur de mal faire. Ainsi, par souci de bienveillance, certains parents vont avoir du mal à confier leur enfant ou à le laisser à la garderie. Ils s'obligent alors à être 100 % présents pour leur enfant, mais par devoir plus que par plaisir, ou par peur qu'une autre personne ne s'en occupe pas aussi bien qu'eux. Résultat : le parent s'enferme dans une bulle avec son enfant, au lieu de lui permettre de s'ouvrir aux autres. Quand des personnes différentes s'occupent de l'enfant, chacune d'elles lui apporte la richesse de leurs différences. C'est rassurant pour l'enfant aussi d'avoir d'autres personnes avec qui il s'entend bien, avec qui il peut aussi jouer et rire. À l'inverse, il peut être angoissant pour lui de se dire que sa vie ne dépend que d'une seule et unique personne : son parent. Car notre objectif en tant que parent, c'est que justement notre enfant puisse être heureux sans nous. Ce n'est pas de nous rendre indispensable pour lui.

### 2 On s'oublie

Autre écueil possible à cette pression de la bienveillance, c'est que parfois, on s'oublie. Alors que ce que nous souhaitons pour notre enfant plus tard, c'est qu'il ait une vie et des projets qui l'animent, des activités qui le font se sentir vivant, un amoureux ou une amoureuse qu'il aime pleinement. Et le meilleur moyen d'y arriver, c'est qu'il nous voit vivre pleinement notre vie. Que par notre exemple, on lui donne la chance de croire qu'il est possible de se lever le matin, enthousiasmé à l'idée de la journée qui commence, heureux du travail que l'on a choisi, enflammé par des projets que l'on a entamés, amoureux de celui ou celle avec qui on a choisi de partager la vie. C'est alors qu'il cherchera, une fois adulte, à atteindre lui aussi ce niveau d'épanouissement, qui sera devenu pour lui la normalité. Alors que si en tant que parents, on a tendance à se sacrifier pour nos enfants et à s'empêcher de remplir nos journées de choses qui nous animent, on risque rapidement d'être fatigué, de râler, de subir notre quotidien... Est-ce vraiment l'image que l'on veut inspirer ? La bienveillance commence envers nous-même. S'honorer, c'est être bienveillant. S'honorer, c'est le chemin qui nous permet de rayonner. Et un parent rayonnant, c'est ce que je souhaite pour mes enfants.

### 3 On surprotège

Parfois aussi, par souci de bienveillance, nous cherchons à protéger notre enfant des tensions ou de situations désagréables. On aimerait que tout le monde lui parle gentiment. Mais comme nous ne vivons pas dans un monde parfait, il sera plus utile et surtout plus réaliste de lui donner les outils qui lui permettront de ne pas se laisser atteindre ou blesser par la colère, les reproches ou les moqueries (maîtresse, camarades, conjoint(e), grand-parents, etc.). Apprendre à nos enfants à se défendre plutôt que de les défendre, est vraiment la meilleure des écoles.

Réduire l'éducation positive à la façon dont on s'adresse à son enfant, c'est omettre notre mission la plus importante : guérir nos propres « casseroles ».

### 4 On n'ose pas s'affirmer face à notre enfant

Il peut arriver qu'il se comporte avec nous comme nous n'aimerions pas que quelqu'un d'autre se comporte avec lui. Il tape, utilise des phrases blessantes, etc. Là aussi, tolérer que notre enfant nous traite ainsi n'est pas lui rendre service. Ça peut lui envoyer un message selon lequel « il faut être gentil dans la vie, quitte à accepter que l'on te parle mal ». Lui montrer comment s'affirmer, en s'affirmant nous-même avec sérénité, fermeté, est une meilleure option.

## 5 On craint les changements

En tant que parents, on peut penser que des changements, petits ou grands, vont être nocifs pour notre enfant. On a peur de déménager ou de divorcer, par peur de le perturber. Là encore, je pense que la meilleure chose que nous puissions montrer à notre enfant, c'est qu'il est important de s'honorer, d'honorer nos rêves, notre bonheur et de ne pas accepter de vivre une vie faite de tensions ou une vie qui ne nous épanouit pas.

Être heureux nécessite de savoir changer de chemie, et cela demande forcément de passer par des phases de transition pas toujours agréables. Plutôt que de les protéger, il me semble plus utile pour leur avenir de leur faire confiance pour qu'ils sachent s'adapter. Et au final, plus leurs parents seront heureux et bien dans leur vie, plus les enfants y gagneront.

## 6 On glisse dans une relation trop fusionnelle

Aimer quelqu'un, ce n'est pas faire dépendre notre bonheur de sa présence, que ce soit dans la relation de couple ou dans notre relation parent-enfant. Nos enfants ne sont pas là pour combler un manque d'amour ou un manque de sens dans nos vies. Quelle responsabilité pour l'enfant de sentir que son père ou sa mère est malheureux quand il n'est pas là, et qu'il est donc responsable de leur bonheur. Combien d'enfants (petits ou adultes) s'empêchent de vivre, de s'absenter, de peur de faire de la peine à leur parent ? Quant au parent, et comme tout adulte, éviter la dépendance affective est essentiel. Pour cela, avoir autre chose dans notre vie ou d'autres personnes avec qui on aime passer du temps, permettra à l'enfant de s'autoriser à vivre pleinement sa vie et à voler de ses propres ailes.

Toutes ces « casseroles » que nous avons héritées de notre famille ou de la société, nous pouvons les dépasser, seuls ou en nous faisant accompagner. Nous avons une telle capacité d'évolution pour atténuer notre colère, nos angoisses et nos peurs, que cela vaut vraiment le coup d'essayer ! Et mon dernier livre *Des casseroles, des parents, et des étoiles*, permet à chacun de l'entamer. ■



Charlotte Ducharme est coach, auteure, conférencière, présente dans les médias et fondatrice du site de coaching parental *Enf de son livre Cool Parents Make Happy Kids* (éditions Marabout), traduit en 6 langues. Son dernier livre, *Des casseroles, des parents et des étoiles*, est paru à la rentrée 2022. À travers ses coachings, elle a accompagné plus de 20 000 parents. Enfin, Charlotte est maman de 3 enfants de 3, 8 et 10 ans.

Plus d'infos : [www.coolparentsmakehappykids.com](http://www.coolparentsmakehappykids.com)