



PARENTALITÉ
ACTIVE & CRÉATIVE



Valérie Roumanoff

à l'école comme un poisson dans l'eau

favoriser l'épanouissement
de votre enfant à l'école

FIRST
ÉDITIONS

Valérie Roumanoff

Illustré par Mélisandre Luthringer

à l'école
comme un poisson
dans l'eau

favoriser l'épanouissement
de votre enfant à l'école



FIRST
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2019.

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-04761-3

ISBN numérique : 978-2-412-05220-4

Illustrations couverture et intérieur : Mélisande Luthringer

Maquette intérieure : Transparence

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75013 Paris France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Email : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Avant-propos

« Les enfants ne sont pas des personnes de demain, mais des personnes d'aujourd'hui. »

Janusz Korczak

Dans mon cabinet d'hypnothérapie, je reçois beaucoup d'enfants pour lesquels l'école est (devenue) un problème : difficulté avec la maîtresse, soucis avec les apprentissages, tourments dans la cour de récréation, anxiété des devoirs à la maison... la liste est longue et leur mine est sombre.

L'école a pourtant été créée – soit dit en passant, pas par Charlemagne¹ ! – pour garantir à chaque élève l'acquisition d'un « socle commun de connaissances, de compétences et de culture » pour réussir « sa vie d'individu et de futur citoyen », selon les termes du ministère de l'Éducation nationale. Le projet est plutôt alléchant. On nous offre (gratuitement !) non seulement un mode de garde pour nos enfants (ce qui est bien pratique, avouez-le), mais en plus on leur apprend à lire, à écrire, à compter et tout un tas d'autres choses, sans même qu'on ait besoin de s'en préoccuper. Comment se fait-il que cette superbe initiative se transforme en un instrument de torture pour les uns ou en obligation pénible pour les autres et

provoque des « Maman, j'ai mal au ventre » le matin ou des « Fais tes devoirs ou tu seras privé de dessert » le soir ?

Vous l'aurez compris, il s'agit de remettre les choses à leur place, de permettre à votre enfant d'apprécier l'école à sa juste valeur et de profiter de tout ce qu'elle a à lui offrir sans pour autant sacrifier à sa gloire et à celle de ses résultats scolaires l'insouciance et la joie de vivre si caractéristiques de l'enfance. Car l'école tient une place importante dans la vie d'un enfant et, par ricochet, dans la vie de toute la famille. Elle dicte l'organisation de ses journées, de ses vacances, elle met en place ses relations, détermine ses apprentissages et occupe une très grande partie de son temps. Chaque parent se sent obligé de plier aux exigences de l'école en termes d'horaires, de comportement, de résultats, de travail à la maison. Comment transformer cette obligation en plaisir ? Comment aider au mieux votre enfant à s'épanouir dans cet environnement si particulier ?

Je vous propose un voyage en partant de vos propres peurs pour accoster dans l'île de la confiance (en soi et en l'autre), en faisant une escale qui permet de prendre le recul nécessaire sur les résultats scolaires et en naviguant sur le plaisir (comme moteur de tout apprentissage). En vous aventurant sur ce chemin, vous êtes comme l'explorateur qui avance en éclaireur pour ouvrir en toute sécurité la voie aux siens (et en l'occurrence à vos enfants). Parce qu'une famille est un système à part entière, dès qu'un des éléments change, progresse, apprend, les autres éléments sont obligés de bouger à leur tour et un nouvel équilibre se crée.

Ce livre, qui a pour but de faciliter la scolarité de votre enfant, vous est destiné en premier lieu. Déjà parce que c'est vous qui le lisez (eh oui !), mais aussi parce que vous faites partie intégrante du microcosme dans lequel il évolue et que vous avez votre rôle à y

jouer. Vous n'êtes pas responsable de ses difficultés (s'il en a), mais vous pouvez être acteur de son évolution positive. Aucune notion de culpabilité donc, mais plutôt une focalisation sereine sur l'objectif à atteindre : une scolarité douce et tranquille pour être, à l'école, aussi à l'aise qu'un poisson dans l'eau.

Grâce à la première partie de ce livre, vous pourrez percevoir l'école d'une manière positive et transmettre cette vision à votre enfant. Vous y trouverez aussi des outils concrets pour le rassurer aux différentes étapes de sa scolarité, de la rentrée en maternelle à celle au collège, tout en le rendant autonome pour la suite.

Dans la deuxième partie, vous pourrez considérer l'intérêt de sortir de la pression des résultats scolaires en vous recentrant sur vos valeurs personnelles pour une vie familiale plus apaisée. (Parce que 12/20, ce n'est peut-être pas complètement la fin du monde, si ?)

Dans la troisième partie, vous découvrirez comment fonctionne votre enfant en termes d'apprentissage, pour adapter sa méthode de travail à ses compétences personnelles et réduire le temps des devoirs à la maison en lui apprenant à devenir plus efficace au quotidien. (Parce qu'on a quand même autre chose à faire de nos soirées, non ?)

Et la quatrième et dernière partie vous donnera les clés pour booster la confiance de vos enfants en leurs propres capacités.

Attention : à la fin de votre lecture, vous aurez peut-être, vous aussi, envie de retourner à l'école... Allez, on parie ?

1. L'école existait bien avant Charlemagne. Mais, telle que nous la connaissons aujourd'hui, elle est issue des lois votées à l'initiative de Jules Ferry entre 1881 et 1889,

qui lui confèrent son caractère gratuit, obligatoire et laïc.



1

Donner une image positive
de l'école à nos enfants

« La plus grande découverte de notre temps a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser. »

William James

Le mot « école » ne laisse personne indifférent. Chacun y associe des souvenirs, des souffrances parfois (souvent), des joies aussi, des rencontres, des amour(ette)s, des images, des couleurs... Et quand notre enfant fait sa première rentrée scolaire, telle une madeleine de Proust, c'est sans le vouloir ni pouvoir le contrôler que toute cette période refait surface. Il est alors normal de ressentir toutes sortes d'émotions contradictoires qui peuvent osciller entre le soulagement (« Enfin débarrassé ! ») et l'angoisse (« Non, je ne veux pas le laisser dans cet endroit horrible ! »). Se défaire des traces de notre propre expérience – car, il est temps ! – nous permet de lui laisser vivre pleinement la sienne.

Se défaire de nos préjugés

Imaginez, pendant quelques secondes, une vie où vos enfants aiment (passionnément) l'école... Ils se réveillent enthousiastes le matin, se préparent avec entrain, avancent gaiement sur le chemin de l'école pour arriver bien à l'heure en classe et vous saluent d'un au revoir rapide, le sourire aux lèvres... Vous partez le cœur léger, sachant qu'ils y passeront une bonne journée... Vous les retrouvez le soir, curieux d'apprendre toutes les choses merveilleuses qu'ils ont à vous raconter : découvertes, apprentissages, amitiés... Sans avoir à le leur demander, ils se mettent au travail et vous percevez au loin des éclats de rire et une joie communicative qui vous prouvent qu'ils sont bien en train de faire leurs devoirs...

Et pourquoi pas ? Pourquoi ça ne se passerait pas de cette façon-là ? Savez-vous qu'une grande partie de notre vie est dirigée par ce que l'on se raconte (dans notre tête) ? et que les enfants sont très facilement imprégnés par nos croyances (conscientes et inconscientes) ? S'ils ne nous écoutent pas quand on veut leur faire entendre raison, ils écoutent en revanche très bien tout ce qui n'est jamais dit et qui est exprimé de mille et une autres façons dans la vie

de tous les jours. Si vous avez (même inconsciemment) une mauvaise image de l'école qui vous procure peut-être encore en y repensant une sensation de malaise, un ressentiment, une peur (ou de l'urticaire), tout cela se communique à votre enfant et l'empêche en quelque sorte de ressembler à ces enfants rêvés du début du paragraphe précédent. (On a dit « pas de culpabilité », vous vous rappelez ?)



Test : L'école et moi

Pour savoir ce que vous pensez réellement de l'école, faites le test !

1. L'école, c'est :

- A. Inutile, on oublie tout après.
- B. Sympa, on se fait des copains.
- C. Mal organisé, on perd beaucoup de temps.
- D. J'sai pas, j'y est pas étaient.
- E. Intéressant, on y apprend plein de choses.

2. À l'école primaire, les professeurs sont :

- A. Incompétents parce qu'ils sont mal payés.
- B. Mal payés et donc incompetents.
- C. Fainéants. (Non mais vous avez vu toutes les vacances qu'ils ont !)
- D. Des gens passionnés et passionnants.
- E. Des héros du quotidien, comment font-ils pour supporter 30 gamins ? Moi, avec deux, j'ai déjà du mal !

3. La cour de récré :

- A. C'est dangereux, on peut se faire harceler.
- B. C'est chouette, on peut y jouer.

- C. C'est moche, c'est tout en béton.
- D. C'est nécessaire pour souffler !
- E. C'est pratique pour tomber amoureux.

4. Les résultats scolaires :

- A. Sans opinion. (Ah bon ? Il y avait des notes à l'école ?)
- B. C'est important pour savoir où on en est.
- C. C'est très important pour pouvoir progresser.
- D. C'est très, très important parce que sinon je ne vois pas l'intérêt d'aller à l'école.
- E. Ce serait mieux si c'était remplacé par des images et des bons points (ou même des bonbons).

5. À l'école primaire, j'avais...

- A. Des mauvaises notes. L'école était mon pire cauchemar.
- B. Beaucoup d'humour. Je faisais rire toute la classe.
- C. Le sens de la débrouillardise. J'avais toujours la moyenne.
- D. Beaucoup de copains (sur lesquels je pouvais copier) !
- E. Des bonnes notes. C'était trop facile !

6. Au collège, c'est là que :

- A. Je me suis renfermé, c'était difficile. (Et depuis, ça va mieux, merci, je me soigne !)
- B. J'ai commencé à décrocher, c'était trop de travail. (Dix matières, faut pas exagérer quand même !)
- C. J'ai eu mes premiers boutons d'acné, l'enfer ! (Heureusement, maintenant c'est fini !)
- D. J'ai été élu délégué, c'était la classe !
- E. Je suis tombé amoureux, c'était trop bien. (Où es-tu Solène ?)

Résultats

Vous avez une majorité de D et E

L'école évoque pour vous de bons souvenirs et il vous sera facile d'encourager votre enfant à y aller. S'il a des difficultés, ce sera sans doute, pour vous, plus compliqué de le comprendre. Pensez à éviter les « moi, à ton âge... », car la comparaison, qu'elle soit au sein de la fratrie ou entre les parents et les enfants, est très rarement bénéfique.

Vous avez une majorité de A

L'école était pour vous un (très) mauvais moment à passer et vous faites encore des cauchemars où vous vous retrouvez dans la cour de récré. Vous vous réveillez en sueur mais heureux, en comprenant que vous n'aurez plus jamais l'obligation d'y retourner. Vous appréhendez la rentrée de vos enfants, comme si c'était la vôtre. Il est temps de prendre du recul en vous disant qu'il peut en être tout à fait autrement pour eux.

Vous avez une majorité de B et C

Vous n'étiez pas le premier de la classe, mais l'école était pour vous un bon moyen de vous faire des copains et des copines. Gardez cette décontraction, elle sera d'une grande aide pour vos enfants, car, avec l'humour, ce sont deux armes très puissantes et efficaces pour lutter contre toutes sortes de difficultés (à l'école ou ailleurs, du reste).

Plus vous serez apaisé par rapport à l'école en général, et à tout ce qui s'y passe, plus votre enfant le sera lui aussi. L'école représente une grande partie de sa vie sociale, affective et intellectuelle. Quand il pense à sa journée du lendemain ou à sa semaine à venir, l'enfant s' imagine à l'école. C'est elle qui structure son emploi du temps, qui détermine l'heure de son coucher (et de son lever), il rentre chez lui

quand sa journée (d'école) est finie. C'est un peu comme si elle était « toute sa vie ». S'il en a une image positive, tout sera plus facile.

Combien de parents galèrent tous les matins à réveiller leurs enfants pour partir à l'école, alors qu'ils sont debout aux aurores le week-end ? Combien d'enfants rechignent à s'habiller, à mettre leur manteau, leurs chaussures, leur cartable pour retarder le plus possible le fatidique instant où il faudra y aller pour de bon ? Vous avez le pouvoir de faciliter tous ces petits (et pourtant parfois très longs) moments du quotidien en donnant (sincèrement) dès le départ l'idée à vos enfants que l'école va leur apporter beaucoup de choses positives.

Vous voudriez bien le faire, mais vous en pensez tellement de mal que c'est trop difficile ? Alors l'outil suivant est fait pour vous ! Il permet de changer d'idée en quelques minutes et (presque) sans effort.

 « Est-ce que je suis sûr que c'est vrai ? »

Pour modifier vos préjugés négatifs sur l'école, voici un outil simple¹ à utiliser qui pourra vous servir dans toutes sortes de circonstances.

Première étape : prendre conscience de ses croyances négatives (préjugés)

Les croyances sont négatives quand elles provoquent une émotion désagréable. Y penser ne nous rend pas serein, bien au contraire. On appelle ces pensées « croyances », car, la plupart du temps, elles ne sont pas conscientes. En fait, on ne sait même pas qu'on considère ces choses comme étant vraies, tant elles sont présentes en toile de fond, sans jamais venir au premier plan de notre conscience. Pourtant, ces pensées ont une grande importance dans notre

quotidien, car elles déterminent nos émotions et nos comportements (rien que ça !).

Cochez les cases qui correspondent à ce que vous pensez ou considérez comme vrai :

- Le système éducatif français est nul, il faudrait complètement le réformer.
- J'ai souffert à l'école, mon enfant va souffrir aussi.
- Les enfants seraient mieux en pleine nature.
- Les matières enseignées sont inutiles dans la vraie vie.
- Le niveau d'enseignement est faible.
- Les enseignants sont cruels.
- C'est moins bien qu'avant, les enseignants sont moins investis.
- Il est impossible de s'épanouir à l'école.
- Dans la cour, les enfants sont livrés à eux-mêmes.
- Les enfants sont méchants entre eux (harcèlement, racket).
- Autre :

Deuxième étape : remettre ces croyances en question

Pour cela, il suffit de se demander : « Est-ce que je suis sûr que c'est vrai ? », « Est-ce que je suis *vraiment* sûr que c'est *toujours* vrai ? »

Prenons, par exemple, la phrase « J'ai souffert à l'école, mon enfant va souffrir aussi ». En vous posant la question « Est-ce que je suis sûr que c'est vrai ? », vous ne pouvez que répondre « Non », puisque, jusqu'à preuve du contraire, vous n'êtes pas devin ni voyant et vous ne pouvez pas prédire l'avenir avec certitude (vous n'êtes pas voyant, dites ?). Une fois remise en question, cette croyance commence à s'affaiblir naturellement.

Avec la phrase « Les enseignants sont cruels », demandez-vous « Est-ce que c'est *toujours* vrai ? » et, là encore, vous êtes obligé de répondre « Non », sauf si vous faites preuve d'une mauvaise foi

défiant toutes les lois de la physique quantique. (Je sais, ça n'a rien à voir, mais ça sonne bien.)

Troisième étape : retourner cette croyance dans l'autre sens

Maintenant, vous choisissez une phrase à mettre à la place qui vous convient mieux, car elle permet de vous sentir plus apaisé et plus serein.

Par exemple, avec la phrase « J'ai souffert à l'école, mon enfant va souffrir aussi », vous pouvez dire : « J'ai souffert à l'école, mais mon enfant y sera bien », « Comme j'ai souffert à l'école, je vais pouvoir aider mon enfant pour qu'il s'y sente bien », « J'ai souffert à certains moments à l'école, mais à d'autres je me suis bien amusé » ou toute phrase que vous pouvez accepter comme étant vraie pour vous, et qui exprime l'idée inverse de la phrase originale.

Cette nouvelle croyance, ainsi installée, va produire des émotions différentes de la précédente qui, à leur tour, vont mettre en place des comportements, des paroles et des gestes en accord avec votre nouvelle manière de penser. Cela va influencer votre enfant et lui permettre d'avoir plus de choix quant à l'idée qu'il se fait de l'école en général et de celle qu'il fréquente en particulier.

Cette méthode pour transformer des croyances limitantes en croyances bénéfiques peut être utilisée chaque fois que vous en avez besoin. Par exemple, quand vous pensez « Cet enfant veut me pousser à bout ! », vous pouvez vous demander « Est-ce que je suis sûr que c'est vrai ? » et découvrir tout un tas d'autres interprétations possibles : « Il est fatigué », « Il a une rage de dent », « Il essaie de détourner mon attention pour que je ne lui demande pas son bulletin scolaire », ~~« Il me casse les pieds »~~, « Il s'est cassé le

piéd »... Car, c'est souvent l'interprétation que l'on fait des choses que l'on vit qui nous rend malheureux et non pas les choses elles-mêmes. « Plus je pense qu'il cherche à me pousser à bout, plus je m'énerve et moins je peux trouver une réponse efficace ~~à son cinéma~~ à l'expression de son besoin non satisfait. » « Plus je cherche une interprétation logique à son comportement, moins je suis emporté par mon émotion et plus je peux l'aider à redescendre sur Terre. » (Parce que, à un moment, ça va, faut se calmer quand même, non ?)

1. Méthode inspirée du *Travail* de Katie Byron.

Nos enfants ne sont pas des « mini-nous »

L'effet puissant des étiquettes

Il est normal, en tant que parent, de chercher à se retrouver en son enfant. D'ailleurs, une des premières choses que l'on entend quand un enfant vient au monde, c'est : « Oh, il a tes yeux », « C'est le portrait craché de sa mère », « Il a la bouche de son père ».

Or il est important de garder à l'esprit qu'il n'existe pas deux personnes pareilles. Chaque empreinte digitale est unique au monde – et cela est vrai *a priori* depuis le début de l'humanité. Il n'y a donc pas deux expériences identiques. Ce que l'on a vécu, ce que l'on sait faire ou non, ne présage pas forcément de ce que vivront ou feront nos enfants. En recherchant à tout prix la ressemblance, nous enfermons nos enfants dans des comportements qui ne leur conviennent peut-être pas.

Si à la première mauvaise note, on s'écrie « T'es nul en maths, comme ton père ! », c'est comme si on lui collait une étiquette sur la tête, lui indiquant la direction à suivre pour le restant de ses jours.

Un enfant est particulièrement crédule et a une fâcheuse tendance à considérer les paroles de ses parents comme des vérités universelles (sauf quand ils lui disent d'aller au lit, vous avez remarqué ?). Il veut aussi de tout son être (et contrairement aux apparences) vous faire plaisir et fera tout son possible pour faire correspondre son comportement à l'étiquette dont vous l'avez affublé. S'il croit « être nul en maths », cette affirmation deviendra sa nouvelle identité et, pour lui, grandir voudra dire « faire grandir » cette caractéristique.

C'est pour cela que les étiquettes sont dangereuses. Un enfant « coléreux » deviendra naturellement de plus en plus coléreux, puisqu'il croit que c'est ce qu'on lui demande. La phrase « Tu es *comme ceci* » lui montre le chemin à prendre, le point à développer, l'axe à intensifier. Plus la focalisation est importante et récurrente, plus l'effet est impressionnant.

Mettre un mot positif après « Tu es... » n'est pas forcément une meilleure idée, car, de nouveau, on réduit ses choix. On l'oblige en quelque sorte à suivre un modèle, on l'écarte de sa véritable nature, qu'il mettra ensuite des années à essayer de (re)découvrir : « Mais qui suis-je en réalité ? » est sûrement une question que vous vous êtes déjà posée (mais si, dites-moi que si !). Difficile de s'y retrouver dans toutes les injonctions envoyées par la société, l'école ou notre éducation. Il est important de faire la différence entre les comportements de votre enfant et son identité. Ses comportements ne déterminent pas son identité – pas plus que ses capacités d'ailleurs – et toutes les phrases qui commencent par « Tu es... » touchent à son identité. On peut « faire » des colères sans « être » coléreux, on peut « avoir » de mauvaises notes sans « être » un mauvais élève. L'identité de votre enfant est beaucoup plus large que la somme de tous ses comportements. Et il en est de même pour la vôtre ! C'est pourquoi il est toujours très réducteur de définir

quelqu'un – ou de se définir soi-même – par un adjectif : « Il est timide, comme sa mère. » Que cette ressemblance entre lui et vous soit positive ou négative, l'effet est le même : elle réduit les choix de votre enfant et l'empêche d'être parfaitement lui-même. Si vous étiez bonne élève, et que vous insistez sur cette ressemblance, il pourra ressentir la pression de faire « aussi bien que maman ».

N'est-il pas plus intéressant de permettre à un être tout à fait original et différent de vous de s'épanouir plutôt que de vouloir créer une pâle copie de son père ou de sa mère ou d'un mélange des deux (même si je suis sûre que vous êtes des êtres tout à fait exceptionnels, là n'est pas la question, bien sûr !). La spécificité de son identité fait toute la richesse d'un individu et, en le privant de cette liberté, c'est comme si vous lui enleviez un bout de son âme. (Bon, j'exagère un peu, mais je pense que vous voyez l'idée générale. Vous la voyez, dites ?)

Le pouvoir insoupçonné de la négation

Si vous avez effectivement souffert à l'école, il est possible que vous vouliez protéger votre enfant de cette souffrance. Hélas, non seulement la peur ne protège pas du danger, mais le plus souvent elle l'attire. « J'ai été harcelé au CM2, c'était horrible, et je ne veux pas que mon enfant vive une chose pareille, alors je le mets en garde, il sait ce qui l'attend », me confie une mère de famille. En lui parlant de cette façon, sans le savoir, elle lui suggère de vivre le même genre d'expérience. Pour comprendre comment cette transmission d'information fonctionne à notre insu, il faut savoir que le cerveau ne comprend pas la négation. Si j'écris « Ne pensez pas à un singe vert », pour comprendre cette phrase, vous êtes obligé de créer dans votre cerveau l'image d'un singe vert que vous allez ensuite barrer, rayer ou recolorer. Le cerveau humain fonctionne avec des images,

et il n'est pas possible de concevoir une « non-image ». C'est pour cela que quand on dit à un enfant « Ne cours pas ! » il se met à courir aussitôt. Pour comprendre ce qu'on lui dit, son cerveau crée l'image de lui en train de courir et en partant à toute allure vers le passage piéton (ben oui, sinon, c'est pas drôle), il ne fait, en vérité, que nous obéir scrupuleusement. Vous avez sans doute remarqué l'effet des phrases comme : « Ne gigote pas », « Ne fais pas de bruit », « Ne t'approche pas du four », « Ne tape pas sur ta sœur... » Eh bien maintenant, vous n'en serez plus surpris ni même contrarié, mais vous pourrez utiliser ce mécanisme plus subtilement en leur disant, par exemple : « Ne range pas ta chambre », « Ne mets pas la table », « Ne fais surtout pas tes devoirs », « Ne te dépêche pas de t'habiller... ». Alors, cette mère de famille qui dit à son enfant « Fais bien attention à ne pas te faire harceler » donne à son cerveau l'occasion de former toutes sortes d'images de harcèlement, qui créent un sentiment de peur et de vulnérabilité qui sont repérables par de potentiels harceleurs à la recherche d'une nouvelle victime. Et la mère pourra ensuite s'écrier avec sincérité : « Je le savais ! On se ressemble tellement ! »

Réparer l'irréparable

Certains parents voient aussi dans leurs enfants la possibilité de se venger ou de racheter leur passé (d'écolier). Anciens mauvais élèves ou enfants indisciplinés, ils veulent rattraper le coup par le comportement exemplaire de leur progéniture. La pression sur les (frêles) épaules de ces enfants est peut-être alors trop lourde à porter. Les enfants ne sont pas la prolongation de leurs parents, mais des êtres à part entière qui ont le droit à leur propre destinée. Le meilleur moyen de les libérer de ce « devoir de réparation » est encore de se « réparer soi-même » et c'est le but de l'exercice que je

vous propose maintenant. Parce que, quel que soit notre passé, il est possible de s'en libérer ou du moins d'en être apaisé (maintenant que vous êtes grand). Oui, c'est possible ! Milton Erickson, un des plus grands psychiatres du xx^e siècle et père de l'hypnose moderne, disait : « Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse. » Alors, pourquoi pas tout de suite ?

À la rencontre de notre « soi plus jeune »

Pour être parfaitement apaisé avec l'idée de laisser votre enfant à l'école, lors de sa première rentrée et tous les matins qui suivront, il peut être utile d'aller reconforter la partie de vous qui est restée coincée dans le passé, à l'école justement.

Les points de suspension présents dans cet exercice sont là pour laisser le temps à votre cerveau de mettre en place la mise à jour qui vous permettra de vous libérer du passé.

Asseyez-vous dans un endroit confortable où vous êtes sûr de ne pas être dérangé pendant quelques minutes. Fermez les yeux, après avoir lu les consignes de l'exercice (parce que, avant, ce ne serait pas très pratique), et connectez-vous à vos ressources au sens large... votre force... votre intelligence... vos connaissances... votre savoir-être et votre savoir-faire... Tout ce qui fait que vous vous sentez bien aujourd'hui dans votre vie... Puis, après quelques instants... laissez venir sur votre écran mental l'image de votre « vous plus jeune » à l'école, celui qui a souffert...

Regardez cette image comme si c'était une photo et mettez-la en noir et blanc... Puis, placez sur cette photo, à côté de votre « vous plus jeune », votre « vous d'aujourd'hui » avec toutes ses

connaissances, ses compétences... et transformez cette photo en un film où le « vous d'aujourd'hui » aide, protège, soutient le « vous d'hier »... en lui donnant tout ce dont il a besoin... Laissez le « vous d'aujourd'hui » faire tout ce qu'il y a à faire... pour le « vous d'hier »... jusqu'à ce que le « vous d'hier » ait reçu tout ce dont il avait besoin... pour se sentir apaisé... compris... valorisé... entendu... écouté... Une fois qu'il a reçu tout cela... ce qui peut prendre entre quelques secondes... et plusieurs minutes... donnez au temps le temps d'agir naturellement...

Un dialogue peut se mettre en place entre ces deux parties de vous-même... où chacune est entendue et écoutée complètement... et entièrement... Une fois que le « vous d'hier » est apaisé... complètement apaisé... les deux « vous » fusionnent... et s'associent... dans une sorte de réconciliation intérieure régénérante... Cette alliance intérieure vous permet de sentir une nouvelle force... une puissance retrouvée... comme si vous étiez maintenant... en contact avec votre nature profonde... et merveilleusement intense... comme une harmonisation paisible... qui permet de se retrouver pleinement... et entièrement... comme si un sentiment de paix se générait naturellement de l'intérieur... Profitez quelques instants de ce moment... pour laisser les effets de ce processus... s'intégrer dans toutes les parcelles de votre corps... et toutes les parties de votre esprit... En vous réconciliant avec vous-même de cette façon... vous avez mis en place à l'intérieur... une sensation particulièrement apaisante...

Ouvrez lentement les yeux, étirez-vous agréablement et profitez pleinement de votre journée et des suivantes !

Apaiser les peurs

Maintenant que vous êtes apaisé (vous avez bien fait l'exercice, dites ?), vous êtes en pleine possession de vos moyens pour pouvoir facilement rassurer votre enfant. Car il est quasiment impossible de calmer une peur quand on est soi-même inquiet. « Maman revient te chercher très tard ce soir... Tu vas rester tout seul dans cet endroit affreux où tu ne connais personne, avec cette dame qui a l'air très sévère et ces petits monstres qui commencent déjà à se taper dessus... Sois courageux, mon chéri, et ne t'inquiète pas trop. Mais non, je ne pleure pas ! Qu'est-ce que tu racontes ? Maman sait que ta journée va être très difficile et pour moi aussi, ça va être très dur, tu sais. »

La peur de l'inconnu et les premières rentrées

La rentrée en maternelle

Pour préparer un enfant à sa première rentrée, vous pouvez simplement lui parler de ce qui l'attend avec des mots simples et

rassurants, en détaillant par exemple le déroulement de ses journées : activités (peinture, jeux, sport), récréation, cantine, sieste... Vous pouvez aussi, quand c'est possible, lui faire visiter l'école à l'occasion de la journée portes ouvertes, qui a généralement lieu au mois de juin (ce qui contribuera aussi à vous rassurer, par la même occasion, n'est-ce pas ?).



Côté parent, Solène, maman d'Aurore, 3 ans : *J'avais pourtant tout expliqué.*

« J'ai passé beaucoup de temps à expliquer à ma fille, Aurore, comment allait se passer la journée de la rentrée des classes. Elle avait bien compris que j'allais la laisser seule avec les autres enfants et la maîtresse, qu'elle allait apprendre à faire de nouvelles choses amusantes et que je viendrais la chercher après le goûter. Tout s'est très bien passé. Aurore a été parfaitement calme au moment de la séparation et pendant toute la journée. C'est le lendemain matin que les choses se sont fortement compliquées. Ma fille avait compris qu'il n'y aurait qu'une seule journée d'école en tout et pour tout ! J'avais oublié de lui dire que cette première journée n'était que le début d'une longue série qui allait durer de nombreuses années ! »



Côté pro, Anne, directrice d'une école primaire : *Aidez-le à accrocher son manteau.*

« Il faut aider votre enfant à devenir un élève. L'école maternelle porte mal son nom, elle n'a pas vocation à être "maternelle". Vous n'avez pas besoin de faire la maîtresse à la maison, de la même manière que la maîtresse ne fera pas la maman à l'école. Il est préférable que l'enfant vienne à pied à l'école et non en poussette ou dans vos bras, explique-t-elle. Ce n'est plus un bébé que l'on porte, mais un élève qui se rend en classe. Pour bien préparer un enfant à la rentrée en maternelle, il est important de le rendre autonome sur l'expression de ses besoins physiologiques. Il doit pouvoir dire s'il veut aller aux toilettes, s'il a froid ou chaud, s'il a faim ou soif. Il faut l'encourager à mettre et à enlever son manteau et ses chaussures tout seul et à se moucher. Certains parents préparent leur enfant à la maternelle en lui apprenant à compter, parfois à lire, mais le petit, le plus souvent, n'est pas capable de dire qu'il a envie de faire pipi. L'idée est de commencer le plus tôt possible à lui parler normalement, sans utiliser le "langage bébé", qui contribue à l'infantiliser. Vous pouvez reformuler ses phrases en corrigeant leur construction et l'habituer à parler de manière plus compréhensible. Un enfant de 3 ans se fait toujours comprendre de ses parents,

mais pas forcément de quelqu'un d'autre. Plus il pourra dire ses besoins clairement à la maîtresse ou aux Atsem (agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles, appelées "dames de service" il y a quelques années), plus il se sentira en sécurité avec elle (et vous aussi). »

Il n'est pas rare d'entendre les enfants pleurer le jour de la rentrée. Certains n'ont en effet jamais connu la collectivité et cette nouvelle expérience peut engendrer la peur de la séparation. De nombreux professeurs des écoles en témoignent, c'est souvent le parent qui commence à pleurer en premier et qui déclenche ainsi les pleurs de son enfant. Dès qu'il a le dos tourné, l'enfant attrape un jouet, s'apaise presque instantanément et peut commencer tranquillement sa journée d'écolier. Certains parents pensent que si l'enfant ne pleure pas, c'est qu'il ne les aime pas vraiment. L'enfant qui cherche, souvent, à satisfaire le besoin (caché) de son parent est capable de se mettre dans un état pas possible pour lui faire plaisir. (D'où l'importance de faire l'exercice du « soi plus jeune », vous l'avez bien fait, dites ?)

Ce qui rassure particulièrement l'enfant, c'est de sentir la confiance que vous avez dans l'équipe pédagogique : « Je vous le confie, mais je n'ai pas confiance en vous » est souvent le message non verbal véhiculé par les parents des enfants en pleurs le jour de la rentrée. Comme le dit Bénédicte, institutrice depuis plus de vingt-cinq ans : « Nous sommes des professionnels, nous connaissons notre métier. Avoir un échange cordial avec la maîtresse le premier jour de classe rassure l'enfant. Il comprend alors qu'il est entre de bonnes mains et peut commencer à entrer sereinement en relation avec les autres. » Et, pour avoir la reconnaissance éternelle (ou presque) de la maîtresse, suivez les conseils pratiques de cette institutrice expérimentée. « Mettez-lui des vêtements faciles à

retirer : un gilet au lieu d'un pull, un manteau facile à déboutonner et, s'il ne sait pas faire ses lacets, mettez-lui des chaussures avec des scratchs. Ne l'habillez pas pour qu'il soit beau sur le "selfie de la rentrée", mais pour qu'il puisse être à l'aise tout au long de la journée. »

Il s'agit en réalité aussi bien d'avoir confiance en la maîtresse et son Atsem qu'en votre enfant. Êtes-vous rassuré sur sa capacité à pouvoir se débrouiller (sans vous) ? C'est cette confiance en ses compétences, en son intelligence, en son être tout entier qui lui donnera la force d'affronter ou plutôt de vivre sereinement cette journée spéciale et toutes les suivantes !



Séparation difficile : mode d'emploi

Si la séparation est difficile pour votre enfant (elle ne l'est plus pour vous puisque vous avez fait l'exercice du « soi plus jeune », n'est-ce pas ?... Vous avez vu, c'est énervant quelqu'un qui nous demande toutes les trois minutes si on a bien fait nos devoirs, non ?) donc, si la séparation est difficile, vous pouvez mettre en place un des trois outils suivants.

Le rituel rigolo

L'idée est d'inventer quelque chose de rigolo qui peut être fait facilement et qui signifie à l'enfant que c'est le moment de « vivre sa journée à lui ». Ça peut être trois petits bisous sur le front, une petite danse face à face, une phrase particulière (en langage codé, peut-être ?). C'est mieux si c'est interactif, c'est-à-dire que vous faites quelque chose et l'enfant répond autre chose, ce qui contribue à le rendre acteur du processus de séparation.

Le câlin à durée indéterminée

Vous pouvez aussi lui faire un câlin en lui disant : « Dès que le câlin est fini, tu te détaches de moi ou c'est toi qui me dis. » Lui donner le pouvoir de décider de la fin du câlin permet à la fois de faire durer celui-ci exactement le temps nécessaire pour lui (parce que c'est lui qui a besoin d'un câlin, on est bien d'accord, n'est-ce pas ?) et de le rendre autonome ; il décide, il ne subit pas. Donc, pas de pleurs, pas de cris, pas de « Maman/Papa, attends ! », puisqu'il a reçu ce dont il avait besoin. Cela peut paraître étonnant, mais en le laissant se détacher de lui-même, le câlin est souvent beaucoup plus court que celui que nous lui aurions volontiers accordé. Nos enfants auraient-ils moins besoin de nous qu'on l'imagine ? (Ou auraient-ils moins besoin de câlins que nous ?... Je vous laisse dix minutes et je ramasse les copies !)

Le caillou dans la poche et le bisou dans la main

Si votre enfant n'aime pas du tout les séparations, vous pouvez aussi lui demander de quoi il aurait besoin pour être rassuré. On ne pense pas (assez) souvent à leur poser cette question, alors qu'ils sont quand même les premiers intéressés dans l'affaire, non ? S'il vous dit qu'il a besoin de vous, ou besoin que vous restiez avec lui, vous pouvez lui donner un petit caillou, un petit galet en lui disant qu'avec cette pierre, c'est comme si vous étiez près de lui. En le touchant dans le fond de sa poche, il sentira combien vous pensez à lui, combien vous lui donnez de la force ou de l'énergie ou tout ce dont il a besoin. Si vous n'avez pas de caillou à disposition, vous pouvez aussi lui faire un petit bisou dans le creux de sa main en lui disant qu'il y a des milliers de bisous de vous dans sa main maintenant et que quand il pense à vous, il n'aura qu'à ouvrir sa main pour sentir les bisous tout doux de sa maman (et de son papa, bien sûr).

[La rentrée au CP](#)

Comme pour toutes les rentrées scolaires, il est préférable d'adapter progressivement son heure de coucher et de lever une semaine à l'avance, pour éviter qu'il soit en complet décalage horaire le jour J. Pour préparer un enfant à entrer au CP, il n'y a rien de particulier à faire (sauf peut-être justement de ne rien faire, ce qui est une activité à part entière !) et notamment concernant l'apprentissage de la lecture, histoire de ne pas lui mettre de pression inutile.



Côté pro, Nathalie, directrice d'école primaire : *On m'a menti !*

« Corentin a très bien vécu ses trois années de maternelle. Je le vois le jour de sa rentrée au CP, très content et surtout très impatient de savoir lire. Deux semaines plus tard, je m'aperçois qu'il se dispute à chaque récré avec ses petits camarades. Je le fais venir dans mon bureau et je lui demande ce qui ne va pas. "On m'a menti, me dit-il rageusement, on m'a dit qu'au CP je saurais lire et ce n'est pas vrai !" Il pensait sans doute qu'une fois la porte de la classe franchie il recevrait un coup de baguette magique de la déesse de la lecture en personne. C'est pourquoi il peut être important de vérifier ce que l'enfant comprend (ou croit avoir compris) en lui posant quelques questions, par exemple :

"Et qu'est-ce que tu vas faire au CP ?

– Je vais lire !

– Tu vas lire une fois que tu auras appris à lire, et ça va prendre un peu de temps, tu sais ?"

Au CP, l'enfant n'a pas besoin d'un cartable surchargé, explique Magalie, institutrice à Rouen. Il ne sert à rien de les emmener acheter les fournitures scolaires, ça les énerve et ils vous font acheter des gadgets à paillettes qui ne les aident pas à travailler. Ils passent ensuite toute la matinée à se montrer leurs "nouveaux trucs". Si l'enfant ne sait pas lire à Noël, rassurez-vous ! Cela n'a aucune importance et ne présage pas de la suite, parce que la lecture vient d'un coup : le lundi, l'enfant n'a pas compris et le jeudi, il a compris et il lit. On plante des petites graines qui poussent au rythme de chacun. Le rôle du parent est de valoriser ses apprentissages en s'intéressant à son travail, en ouvrant son cartable tous les jours et en regardant son classeur, ce qui permet aussi de ne pas passer à côté des mots à signer. »

Pour les rentrées suivantes

Il existe des stages de prérentrée d'une semaine pour les élèves en difficulté de CM1 et CM2. Venir en avance et travailler en petit groupe de six leur permet souvent de se sentir plus à l'aise le jour de la vraie rentrée.

Le conseil dans lequel tous les enseignants se retrouvent, et qui ne concerne pas seulement les rentrées mais aussi tous les autres jours de l'année, est d'éviter autant que possible la télévision le matin, comme l'explique très bien Céline Alvarez : « Les écrans détraquent complètement le système attentionnel de nos enfants. Nous les voyons les yeux écarquillés, totalement hypnotisés [...] Leur cerveau est comme surpris par le débit inhabituel d'images et active un mode d'attention qui prépare l'être humain à la défense ou à l'attaque [...]. Ce système attentionnel d'alerte, qui n'est dans la réalité pas censé durer plus de quelques secondes, épuise pendant de longues minutes le système nerveux des enfants, qui ont beaucoup de mal par la suite à focaliser leur attention au moment où nous cherchons à leur enseigner quelque chose d'important. ¹ »



Les points magiques

Si votre enfant est stressé ou inquiet à propos de la rentrée, vous pouvez lui apprendre à utiliser les points magiques² (qui pourront lui servir tout au long de sa vie). Il s'agit de points d'acupuncture, situés essentiellement sur la tête et que l'on active avec deux doigts. Associé à la phrase « Même si j'ai peur, je suis un garçon/une fille génial(e) ! », le tapotement de ces points permet au stress de s'évacuer naturellement et surtout rapidement. (Vous pouvez utiliser cette technique pour vous, ça fonctionne aussi très bien avec les adultes.)

Pour commencer, vous lui demandez d'évaluer sur une échelle de 1 à 10 à combien se situe sa peur. Vous faites ensuite une « ronde »,

c'est-à-dire le tour des points dans l'ordre, soit en le tapotant vous-même, soit en lui montrant comment le faire tout seul. Puis vous lui demandez de nouveau d'évaluer l'intensité de sa peur. À la première ronde, l'intensité de l'émotion diminue, il est alors possible d'en faire une deuxième et même une troisième, car c'est très rapide.

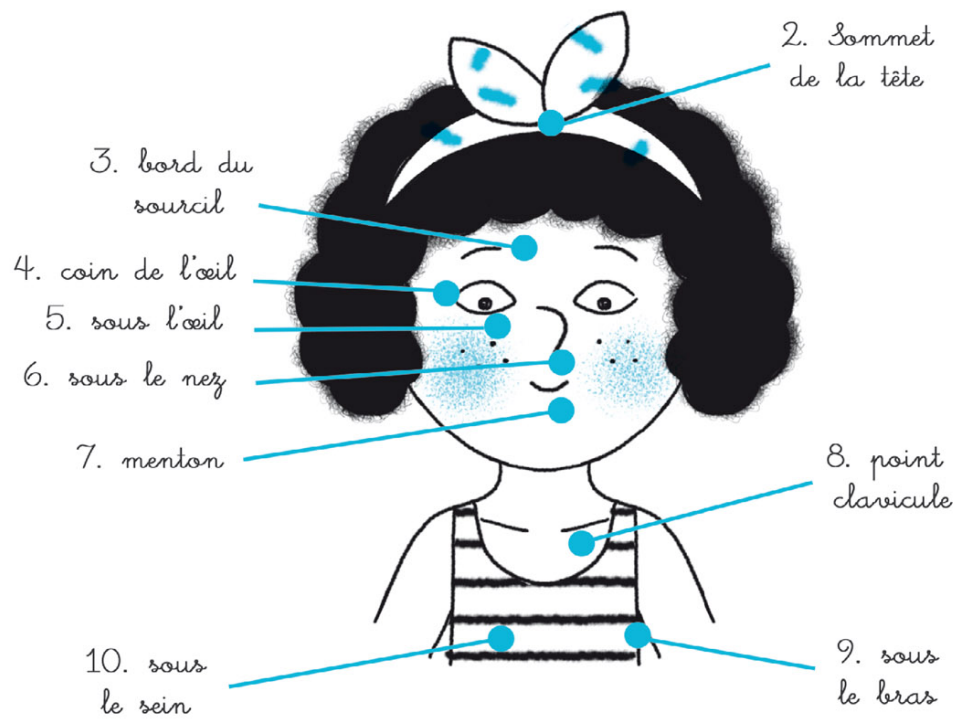
Cette technique peut servir pour toutes les émotions : peur, colère, tristesse... La phrase doit toujours être construite sur ce modèle : « Même si j'ai "*ce problème*" [exemples : peur de la rentrée, de la maîtresse, d'aller à l'école ; ou, je suis en colère, je suis triste, je n'ai pas envie de dormir...], je suis un garçon/une fille génial(e) ! »

Vous trouverez facilement sur Internet des vidéos qui vous permettront de repérer encore mieux les différents points à tapoter, avec ce mot-clé : EFT.

Les 10 points magiques :



1. point karaté :
« même si... »



La peur de la maîtresse

Il arrive que le courant ne passe pas très bien entre votre enfant et la maîtresse, et, pour les enfants particulièrement sensibles (mais ne le sont-ils pas tous ?), cela peut diminuer fortement leur envie d'aller à l'école.



Côté pro, Bénédicte, institutrice au CP : *T'es qu'une conne !*

« Il est important que les parents parlent avec respect de la maîtresse à la maison. Les neurones miroirs incitent naturellement l'enfant à penser et à agir comme ses parents. J'ai eu un élève assez difficile en classe de CP, il ne voulait rien faire. J'ai eu beau essayer plusieurs méthodes pour l'intéresser aux activités de la classe, rien ne fonctionnait. Finalement, ne sachant plus comment le recadrer, je lui ai dit que j'allais mettre un mot dans son carnet pour informer ses parents de son attitude et il m'a répondu en me regardant droit dans les yeux : "Je m'en fiche, mon père, il a dit que t'étais qu'une conne !" J'avoue que j'ai été choquée. Il ne faut pas s'étonner ensuite si les enfants ne respectent pas les règles de la classe. »

Si votre enfant « n'aime pas » sa maîtresse, il est utile de comprendre ce qui cloche (parce que si vous ne le faites pas, qui le fera ?). L'enfant peut avoir des difficultés à raconter à la maison ce qui se passe en classe. C'est comme si, une fois arrivé chez lui, le monde de l'école disparaissait de son esprit et *vice versa*. (Certains adultes pratiquent aussi cette séparation parfaitement hermétique entre le travail et la maison, ils « cloisonnent ». Serait-ce un reste de leur petite enfance ?) Si quelque chose a contrarié votre enfant, même s'il ne sait pas mettre des mots dessus, cela peut lui (et vous) gâcher toute la soirée ainsi que (toutes) les suivantes. (Le cloisonnement n'est donc pas tout à fait au point, mais l'est-il jamais ?) Il est alors utile d'être attentif au langage non verbal : « Est-ce qu'il est plus agité que d'habitude ou, au contraire, plus

apathique ? » (le « Chouette ! Mon enfant est enfin calme ! » peut alors se transformer en « Mince, qu'est-ce qui lui arrive, pauvre chou ? »), « Est-ce qu'il est plus pâle ou plus rouge ? », « A-t-il, depuis la rentrée, développé un symptôme particulier : difficulté à s'endormir, crise de colère, tic... ? » Et s'il n'arrive pas à répondre à vos questions (« Est-ce que la maîtresse t'a dit quelque chose qui t'a fait du mal ? », « Est-ce que tu t'es fait gronder ? »), c'est le moment de demander un rendez-vous. Il ne faut en effet vraiment pas hésiter à aller voir les enseignants de vos enfants régulièrement, cela renforce la relation de confiance entre vous et contribue la plupart du temps à apaiser les choses d'un côté comme de l'autre. On peut, par e-mail notamment, demander un entretien pour faire « un bilan sur le travail de son enfant ». C'est avec plaisir que l'enfant verra que tout le monde travaille main dans la main pour améliorer son quotidien.



Côté parent, Alicia, maman d'Arthur, 5 ans : *Espèce d'abruti.*

« Il se peut que la mésentente entre l'élève et son enseignant se développe à partir d'un malentendu. C'est pourquoi je demande toujours un rendez-vous avec la maîtresse avant que les choses dégénèrent, raconte la maman d'Arthur, ce qui peut arriver très rapidement. On peut se sentir rejeté ou jugé par l'école tout entière en un rien de temps et c'est comme si une guerre civile se mettait alors en place, avec, de chaque côté, des blessés et des pertes lourdes. Un jour, mon fils de 5 ans rentre à la maison et m'explique que sa maîtresse l'a traité d'abruti. Mon sang ne fait qu'un tour et je me vois déjà en train de le changer d'école et de signaler cette femme maltraitante à l'Inspection. Puis, une fois l'émotion retombée, je me dis qu'Arthur a peut-être mal compris : "Sais-tu pourquoi elle a dit ça ? - Non", me répond-il avant d'aller tristement dans sa chambre. La maîtresse m'expliquera ensuite que ce matin-là, elle avait dit : "Attention, la télé ça peut vous abrutir" et, comme Arthur regardait la télé en rentrant de l'école, il s'est senti visé et insulté. Si je n'avais pas parlé à la maîtresse, le sentiment d'animosité d'Arthur et le mien n'auraient fait que grandir tout au long de l'année, et ça aurait été très difficile pour tout le monde. »

Il arrive parfois malheureusement que certains enseignants ne soient pas ouverts au dialogue. Il est alors possible de se tourner vers le directeur de l'établissement. Si vraiment les choses ne s'arrangent pas, un médiateur peut intervenir. Puis, en dernier recours, et pour les cas graves uniquement, une inspection peut être demandée. L'idée est de ne pas laisser la situation se dégrader et de mener l'enquête pour savoir ce qui ne va pas, parce qu'on peut parfois sauter sur des conclusions trop rapidement : « Est-ce que tu as peur de la maîtresse ou est-ce que tu as peur de ne pas y arriver ? »

J'ai reçu dans mon cabinet d'hypnose Sophie, 6 ans, qui se plaint de maux de ventre le matin (tous les matins d'école, en fait). Elle dit qu'elle a peur de sa maîtresse, qui « crie tout le temps et qui crie très fort ». Elle a peur d'arriver en retard, de ne pas comprendre ce qu'il y a à faire et n'ose pas demander des explications. Ce cas de figure est assez fréquent, il s'agit d'enfants sages, assez perfectionnistes, qui veulent bien faire et qui ne sont pas habitués à se faire gronder (puisque justement, ils font tout pour ne jamais être pris en faute). Il est important que votre enfant sache que vous respectez sa maîtresse, mais il est aussi très important qu'il sache que vous êtes de son côté et que vous le soutenez. Vous pouvez lui expliquer que la maîtresse a besoin de crier pour faire régner le calme dans sa classe et que ses cris ne lui sont pas destinés. « Dis donc, ta pauvre maîtresse, elle doit avoir mal à la gorge à la fin de la journée à force de crier comme ça ! C'est vraiment dommage pour elle que tous les autres enfants ne soient pas sages comme toi, elle doit être contente en tout cas que tu sois dans sa classe ! » Vous pouvez également lui dire que l'école est faite pour apprendre et non pour montrer ce qu'on sait déjà faire. Apprendre, ça veut dire : essayer, se tromper, recommencer, se tromper encore et encore (et encore). Pour l'aider à prendre conscience de l'importance de l'erreur, vous pouvez lui

faire remarquer toutes les erreurs que vous commettez, vous aussi (dites donc, d'ailleurs, ne seriez-vous pas, vous aussi, un peu perfectionniste par hasard ?... Les enfants ont pour habitude de capter et de reproduire nos défauts) : « Oh, maman s'est trompée de manteau ! », « Zut, j'ai oublié les clés de la voiture ! », « Mince, j'ai raté ma pâte à crêpes. Ce n'est pas grave, je vais recommencer : tu m'aides ? » (Vous trouverez dans la troisième partie de ce livre des idées supplémentaires pour aider vos enfants à accepter l'erreur.)



La respiration ballon et 5-5

Respirer est quelque chose de naturel et d'indispensable, pourtant il peut être assez utile d'apprendre à votre enfant à (bien) respirer. Quand il a peur, la première chose que l'enfant fait, comme s'il voulait disparaître ou passer inaperçu, c'est de bloquer sa respiration (ce que font les adultes aussi, d'ailleurs). Et en faisant cela, on prive son corps d'oxygène, les muscles se tendent, la circulation est moins fluide et on commence naturellement à se sentir mal.

Il existe trois sortes de respiration :

- la respiration basse, qui vient du ventre, qui procure de la détente et qui est celle de l'endormissement : c'est la respiration abdominale ;
- la respiration moyenne, au niveau des poumons, qui est celle que l'on utilise le plus fréquemment : c'est la respiration thoracique ;
- la respiration haute, au niveau des clavicules, est rapide et peu profonde, on l'adopte quand on crie ou quand on pleure, ou encore en cas d'effort physique intense : c'est la respiration claviculaire.

Respiration ballon

Pour aider votre enfant à calmer sa peur, vous pouvez lui apprendre la respiration basse, abdominale. Il pourra ensuite devenir autonome en l'utilisant dès qu'il en aura besoin : avant de partir à l'école le matin, avant une évaluation, pour s'endormir le soir... En respirant en gonflant son ventre, il y a comme un relâchement naturel qui s'opère et qui détend tout le corps (qu'on le veuille ou non !), car cette respiration active notre système parasympathique, qui est destiné au repos et à la relaxation.

Pour bien comprendre le mouvement, vous pouvez lui faire imaginer qu'il y a un ballon dans son ventre qui se gonfle quand il inspire et qui se dégonfle quand il expire (il peut même choisir la couleur de ce ballon imaginaire). Pour l'aider, vous pouvez mettre votre main sur son ventre (ce qui contribuera aussi à le détendre). Si vous avez le temps d'allonger ou d'asseoir votre enfant, vous pouvez aussi placer un doudou sur son ventre pour qu'il puisse observer comment le doudou monte et descend en fonction de ses mouvements respiratoires. Ensuite, vous lui demandez de ralentir sa respiration pour que son doudou préféré soit bien confortable, comme s'il voulait le bercer doucement ! C'est encore mieux si vous respirez au même rythme que lui, car cela contribuera encore plus à le calmer et vous aussi (ce qui ne gâche rien n'est-ce pas ?). Quand nos enfants ont peur, cela peut faire écho à nos propres peurs : « Vais-je être à la hauteur et réussir à... le calmer ? » En nous apaisant par la respiration, on lui montre que c'est facile, que c'est possible et que ça fait du bien... à tout le monde ! (Tiens, parlez-en donc à votre conjoint. On ne sait jamais, sur un malentendu, il pourrait être tenté par l'expérience...)

Respiration 5-5

Une fois que le mouvement respiratoire est bien acquis, vous pouvez amplifier encore plus la détente en proposant à votre enfant de compter lentement jusqu'à 5 en inspirant, puis de compter de nouveau lentement jusqu'à 5 en expirant. Le but est que l'inspiration et l'expiration durent chacune 5 secondes. Cet exercice est la base de la cohérence cardiaque³, une technique de relaxation et de gestion du stress utilisée par les pompiers, les gardes du corps, les pilotes de chasse... les personnes soumises à un stress intense et répétitif (qui ont des journées presque aussi dures que celle de nos petits écoliers, donc... d'ailleurs, soit dit en passant, il est vraiment nécessaire qu'ils se détendent, nos petits choux, parce que s'ils sont déjà stressés en primaire, vous imaginez la suite ?). En adoptant ce rythme respiratoire plus lent (5-5), on ralentit naturellement notre rythme cardiaque et on équilibre notre système nerveux autonome. En pratiquant cette respiration pendant 5 minutes, cela contribue à améliorer les fonctions naturelles du corps : la digestion, le système immunitaire, le sommeil... et cela élimine le stress ! (C'est un peu comme les tablettes pour la machine à laver, c'est tout en un !)

Le spécialiste de cette méthode, le Dr David O'Hare, explique qu'elle « aide l'enfant à s'apaiser et à se recentrer, qu'elle augmente l'attention et la confiance en soi, qu'elle améliore l'apprentissage et la mémorisation et qu'elle développe l'empathie et la bienveillance⁴ ». C'est un exercice que vous pouvez aussi pratiquer, car plus vous êtes détendu, plus vous serez en possession de vos capacités pour aider au mieux votre enfant. (Et aussi, tout simplement, parce que ça fait du bien, et on a bien le droit, en tant que parent, de s'occuper un peu de nous, de temps en temps, quand même, non mais sans blague !)





Les bouchons d'oreilles

Quand une maîtresse crie trop fort ou que l'enfant est dérangé par un son quelconque, comme le bruit des autres élèves dans la classe, vous pouvez l'aider à fabriquer des bouchons d'oreille imaginaires. « Mais, ça ne va pas marcher puisqu'ils n'existent pas ! » vous répondront certains enfants peut-être un peu trop matures pour leur âge (parce que si on ne peut même pas croire aux choses magiques, à quoi ça sert d'être un enfant, je vous le demande ?). Vous pouvez faire remarquer à ces petits sceptiques qu'ils ne sentent pas leurs vêtements sur leur corps, ni leurs chaussettes sur leurs pieds, à moins d'y penser, justement. Donc une chose peut exister sans qu'on en ait conscience, et une autre chose peut ne pas exister et avoir une réalité concrète. La différence entre « ce qui existe » et « ce qui n'existe pas » n'est donc pas aussi tranchée que ça – na !

Pour fabriquer ces protections (pas si imaginaires que ça), rien de plus simple ! Il suffit de leur faire décrire les bouchons qui leur permettraient d'entendre la voix de la maîtresse quand elle ne crie pas et de ne plus l'entendre quand elle crie (ou de réduire le volume perçu à ce moment-là). Ils peuvent en imaginer la forme, la couleur, la matière (plus il y aura de détails et mieux cela fonctionnera). Ils peuvent aussi imaginer une petite boîte où les ranger, ou un mot de passe qui déclenchera leur mise en place (comme « chut » ou « maintenant »).

Sophie, par exemple, a créé un bouchon rose à droite et un jaune à gauche, d'une matière douce et molle, très agréable au toucher. Elle a décidé de les mettre en permanence, car ils sont équipés d'un filtre très perfectionné qui permet de savoir quand laisser passer les sons et quand les atténuer.

La peur de la récré : problème relationnel

Si votre enfant rechigne à aller à l'école le matin, qu'il met des heures à sortir de son lit ou à s'habiller (ou les deux), c'est peut-être qu'il rencontre quelques difficultés dans la cour de récréation.



Côté parent, Christophe, papa de Romain, 7 ans : *Mon enfant reste seul.*

« Certains parents mettent la pression à leurs enfants pour qu'ils se fassent des amis le plus vite possible. Ce qui est complètement contre-productif, d'ailleurs. La nature humaine est ainsi faite qu'on n'est pas attiré par quelqu'un qui est sans cesse en demande. C'est le fameux "suis-moi, je te fuis". Mon fils reste parfois seul pendant la récré, mais c'est seulement parce qu'il a besoin d'être au calme. Au cours d'une journée d'école, les enfants sont énormément sollicités : garderie le matin, classe, cantine, étude, judo... C'est important qu'ils aient un moment où ils ne font rien, où ils ne parlent à personne, simplement pour avoir un temps de pause, un temps pour soi. Selon moi, le nombre d'amis qu'ils ont n'est pas un critère d'intégration ni de bien-être à l'école. Romain a un seul copain, mais ils s'adorent vraiment et je ne crois pas qu'il ait de problème à ce niveau-là. »

Si votre enfant se sent seul à l'école ou n'ose pas aller vers les autres, vous pouvez inviter un camarade à la maison. À deux, les relations se tissent plus facilement, des liens se créent et ensuite tout va comme sur des roulettes. Un petit coup de pouce de votre part, en organisant un samedi après-midi à la maison ou une rencontre au parc d'à côté après l'école, permet souvent de les aider à franchir ce fameux premier pas, qui coûte le plus et qui ouvre le chemin de l'amitié.



Côté pro, Madeleine, institutrice en CE1 : *les invitations aux anniversaires.*

« Les parents ont cette mauvaise habitude de faire transiter les invitations aux anniversaires par le cartable de leurs enfants. C'est gênant pour ceux qui ne sont pas invités ou parfois même douloureux. Je conseille pour ma part de donner à la sortie de l'école les invitations directement aux parents concernés ou de demander à la maîtresse de s'acquitter de cette tâche. Moi je le fais toujours

volontiers, en toute discrétion, pour que les enfants qui ne sont pas invités ne se sentent pas rejetés inutilement. Il faut arrêter de penser que les cartons d'invitation sont des trophées ou des signes de réussite sociale. Certains enfants sont invités tout le temps mais n'ont pas franchement de vrais amis. Pour moi, ce n'est ni un critère ni un instrument de mesure. »

J'ai reçu dans mon cabinet d'hypnose Théo, 7 ans, que sa mère amène pour un manque de concentration et un désintérêt total pour l'école. Ses notes sont en baisse constante, elle ne sait plus quoi faire pour le motiver : le punir en le privant de télé ou s'acharner à lui faire faire ses devoirs tous les soirs ? Une fois seul avec moi, Théo me confirme qu'il n'aime pas l'école, il ne voit vraiment pas l'intérêt d'y aller. Puis, sans faire aucun lien avec la phrase qu'il vient de prononcer, il me dit qu'à chaque récré il doit affronter Mathis, « son pire ennemi », qui se moque de lui et trouve toujours des choses méchantes à lui dire. Les parents, souvent focalisés sur les résultats scolaires de leurs enfants, peuvent n'avoir aucune idée de ce qui se passe réellement pour eux à l'école (parce que ces petits bougres n'en sont pas forcément conscients non plus, ce qui ne nous facilite pas la tâche, il faut bien le reconnaître).

En cas de difficultés, il est toujours intéressant de revêtir le costume d'un inspecteur de police enquêtant pour démêler une affaire compliquée. Pour ma part, j'aime beaucoup le lieutenant Columbo, car il procède par petites touches, examine tous les détails avant de se faire une idée et finit toujours par débusquer l'indice caché auquel personne n'avait encore prêté attention. Avec les enfants, le principe est le même, les preuves peuvent être accablantes et pourtant cacher une (grande) partie de la réalité.



La feuille à déchirer

Un enfant peut être exposé à toutes sortes de paroles blessantes. En les gardant pour lui, il augmente leur pouvoir destructeur. Voici un exercice simple et libérateur qui permet d'évacuer ces mots pour toujours.

Demandez-lui d'écrire la phrase qui le dérange sur une feuille de papier puis de la déchirer en mille morceaux, de la piétiner (de toutes ses forces) et ensuite de la jeter à la poubelle. En faisant cela, il remet cette phrase à sa juste place !

Un garçon de 8 ans à qui je faisais faire cet exercice a écrit sur sa feuille à déchirer : « Tu es aussi moche qu'une chaussure ! » Il avait été profondément blessé par cette « injure » qui pourrait pourtant faire sourire un adulte par son côté incongru. C'est là qu'on peut se rendre compte que les phrases qui nous blessent n'ont que l'importance ou la gravité qu'on leur accorde.

Comme l'explique Milton Erickson, dont je vous ai déjà parlé, il n'est pas nécessaire de prendre l'insulte, il vaut mieux la laisser à son propriétaire, c'est-à-dire son émetteur, car finalement, cela ne nous concerne pas. Cela nous blesse à partir du moment où on accorde un quelconque soupçon de vérité à ces propos. Mais si on décide de les jeter directement à la poubelle, leur odeur nauséabonde n'a pas le temps de nous atteindre. C'est un choix qui nous appartient : je prends ou je ne prends pas. C'est tellement simple qu'on peut se demander pourquoi on n'y avait pas pensé plutôt. D'autant que la plupart du temps, cette insulte nous paraît totalement injuste, alors pourquoi à partir du moment où une parole est prononcée, lui accorderait-on du crédit ? Vos enfants seront peut-être heureux de savoir qu'on ne peut pas empêcher les gens de dire des âneries, mais par contre on peut décider d'arrêter de les prendre au sérieux. Tout le monde connaît cette phrase un peu enfantine :

« C'est celui qui le dit qui l'est. » C'est pour moi une vraie parole de sagesse, car celui qui profère des injures ou qui critique sévèrement parle le plus souvent essentiellement et uniquement de lui. (Et c'est quelque chose qu'on peut vérifier dans les propos des adultes aussi, comme vous l'avez peut-être déjà remarqué.)



La valeur d'un billet de 20 €

Si votre enfant a subi des moqueries ou se sent rejeté par ses camarades de classe, vous pouvez lui faire la démonstration suivante, qui illustre très clairement la différence entre la valeur d'une chose et la façon dont elle est traitée.

Présentez-lui un billet de 20 euros et demandez-lui s'il le veut. Froissez le billet en boule et demandez-lui s'il le veut toujours. Froissez-le à nouveau, piétinez-le carrément en sautant dessus à pieds joints et demandez-lui encore s'il le veut.

Expliquez-lui la différence entre la façon dont vous avez traité ce billet et sa valeur. Quoi qu'on lui fasse, sa valeur reste intacte. N'oubliez pas de lui préciser qu'à vos yeux votre enfant vaut, bien sûr, bien plus que 20 euros. À vous de décider ensuite si vous lui donnez finalement ce billet ou non !



L'HISTOIRE DE BOUDDHA OU C'EST CELUI QUI LE DIT QUI L'EST

Voici une histoire que vous pouvez lire à votre enfant pour qu'il sache comment réagir aux paroles blessantes.

L'histoire commence quand Bouddha, qui était un homme très sage, parlait à une foule assemblée sur la place d'un village. Un homme qui l'écoutait se mit à bouillir de rage. La sagesse de Bouddha l'exaspérait. N'y tenant plus, il lui hurla des insultes. Bouddha demeura impassible, c'est-à-dire qu'il ne lui répondit pas et ne montra aucune émotion particulière. L'homme quitta les lieux, plein de colère. Comme il avançait le long des rizières à grands pas, sa colère s'apaisait. En lui monta l'idée que sa colère était née de sa jalousie. Il se sentit si mal à l'aise qu'il fit demi-tour, décidé à présenter ses excuses à Bouddha. Lorsqu'il fut suffisamment près, il se prosterna, suppliant Bouddha de lui pardonner la violence de ses propos. Bouddha le releva doucement et lui dit :

« Je n'ai rien à vous pardonner, je n'ai reçu aucune violence.

– Je vous ai pourtant dit des injures et des grossièretés.

– Que faites-vous si quelqu'un vous tend un objet dont vous n'avez pas besoin ou que vous ne souhaitez pas saisir ?

– Je ne tends pas la main, je ne le prends pas, bien sûr.

– Que fait celui qui vous tend l'objet ?

– Ma foi, que peut-il faire ? Il garde son objet.

– C'est sans doute pourquoi vous semblez souffrir des injures et des grossièretés que vous avez dites. Quant à moi, rassurez-vous, je n'ai pas été touché. Cette violence que vous donniez, il n'y avait personne pour la prendre. »



Le trampoline

Selon le principe des bouchons d'oreilles, vous pouvez proposer à votre enfant de fabriquer un trampoline imaginaire ou une armure

invisible sur lesquels les insultes et les propos blessants rebondiront automatiquement en direction de leur propriétaire. Ce trampoline peut avoir la forme d'un bouclier devant sa poitrine, d'une bulle protectrice tout autour de son corps ou de toute autre forme qu'il imaginera lui-même. Plus la représentation sortira de l'imagination de votre enfant, plus cette protection sera réelle pour lui et donc efficace. Pensez à lui demander sa couleur, sa matière, sa température, s'il y a des motifs, comment elle est accrochée, etc. Équipé d'une armure de chevalier, d'une cape protectrice ou d'un trampoline surpuissant, votre enfant arrivera dans la cour de récré avec une allure de vainqueur que personne n'osera remettre en doute, ne serait-ce qu'une seconde.

L'école est un lieu d'échange et de découverte. Elle permet de se socialiser, de se confronter aux autres et de se révéler soi-même. Les enseignants de vos enfants consacrent leur temps, leur énergie, leur vie parfois au bien-être de vos enfants. Ils leur enseignent tout ce que vous n'avez ni le temps ni la possibilité (ni l'envie ?) de faire vous-même. En remettant toutes les choses à leur place, on peut prendre conscience qu'on a vraiment de la chance de vivre à une époque et dans un pays où l'éducation est gratuite et accessible à tous et à toutes. (Je vous jure, je n'ai pas été sponsorisé par l'Éducation nationale.) Il est toujours possible, bien sûr, d'améliorer les choses, de rendre l'enseignement plus attractif, plus interactif, plus adapté aux différents modes d'apprentissage de nos enfants, à leur créativité naturelle. Mais n'est-il pas préférable de profiter déjà pleinement de ce qui est en place plutôt que de regretter ou de se plaindre que les choses ne soient pas autrement que ce qu'elles sont ? (Ce qui est une très bonne façon de se rendre malheureux à coup sûr.)

Alors, en guise de conclusion, laquelle de ces phrases correspond le plus à ce que vous pensez maintenant ?

1. Je déteste l'école et continuerai à la détester jusqu'à ce que mort s'ensuive.

(Dites donc, avez-vous bien lu le début de cette partie ? Allez, relisez-le encore une fois, parce que ensuite je vous fais une interro surprise !)

2. C'est décidé, je vais faire l'école à la maison !

(Ah, ça alors ! Pourquoi donc lisez-vous ce livre ? Bon, la troisième partie va quand même vous intéresser avec toutes les astuces pour faciliter l'apprentissage, alors un peu de patience s'il vous plaît et, en attendant, rangez-vous dans le rang !)

3. Sans opinion.

(Je suis sûre que vous répondez ça à tous les sondages. Faut faire des choix dans la vie de temps en temps ! Après faudra pas s'étonner que votre enfant rende une copie blanche.)

4. Je suis content que mon enfant soit scolarisé et je vais faire en sorte qu'il le soit aussi.

(Ah voilà, quand même ! Ça me fait plaisir d'avoir des élèves attentifs... mais vous êtes sûr que vous n'en faites pas un peu trop, là ?)

1. Céline Alvarez, *Les Lois naturelles de l'enfant*, Les Arènes, 2016.

2. Il s'agit de la technique de l'EFT (*Emotional Freedom Technique*).

3. Vous trouverez toutes les infos utiles sur cette méthode en visitant ce site internet : <https://www.coherenceinfo.com>

4. David O'Hare, *Cohérence Kid. La cohérence cardiaque pour les enfants*, Thierry Souccar Éditions, 2018.

Mr Edison,
vous n'irez pas
loin avec
un 8/20 !



2

Se défaire des idées fausses
sur les résultats scolaires

« L'homme de génie se révélera toujours en dehors des écoles. »
Honoré de Balzac

Les résultats scolaires ont pris une place très importante dans la vie de nombreuses familles. Source de conflits, de frustrations, de colère ou de tristesse, on peut se demander s'ils méritent vraiment le pouvoir qu'on leur prête. La pression des bons résultats scolaires, réservée auparavant aux classes du collège et du lycée, s'étend aujourd'hui à l'école primaire et, dès le plus jeune âge, on voit des enfants stressés, des parents inquiets, et des week-ends et des soirées transformés en champs de bataille d'une guerre civile interminable. Cette tendance est visible notamment dans le succès rencontré par les cahiers de vacances « de la maternelle au CP » et même de ceux qui accompagnent nos chères têtes blondes « de la moyenne vers la grande section » ! Cette pression incessante a de nombreuses conséquences sur nos enfants et sur notre vie de famille. Vous êtes-vous déjà demandé quelle peur se cache derrière cette course à

la bonne note ? Et si cette réussite à tout prix était en réalité trop cher payée ?

De bonnes notes assurent-elles vraiment un bel avenir ?

Il existe dans l'esprit de nombreux parents une confusion entre notes élevées et salaires élevés, et entre salaires élevés et réussite. Et c'est ce raccourci « bonnes notes = réussite plus tard » et donc « mauvaises notes = échec plus tard » qui cause beaucoup de tourments à l'heure des devoirs du soir et des remises de bulletins trimestriels.

« Travaille bien et tu auras un bon métier ! » (Vraiment ?)

Tous les parents veulent que leurs enfants soient heureux et qu'ils réussissent. Jusque-là, d'accord. Mais qu'est-ce que la réussite ?... Est-ce avoir un bon salaire ? un bon métier ?... Est-ce construire une famille ?... Est-ce plutôt un épanouissement personnel ?... Est-ce que l'argent fait tout, permet tout, résout tout ? À votre avis, vaut-il mieux avoir un bon salaire et s'ennuyer tous les jours au travail ou

faire le métier que l'on aime vraiment en gagnant moins ? Vaut-il mieux se tuer au travail jusqu'à faire un burn-out en gagnant bien sa vie ou vivre de peu et plus sereinement ?... Est-ce que l'argent est votre critère numéro 1 de réussite ?... « Non, non, me direz-vous, bien sûr que non, je veux avant tout que mes enfants soient heureux... mais comment être heureux si on n'a pas d'argent ?! »

Nous vivons dans une société de la performance : il faut être le meilleur en tout et tout le temps. Gagner plus, travailler plus, avoir plus, dépenser plus... Jusqu'où ? Pour quoi faire, en fait ?... Croyez-vous que plus on est riche et plus on est heureux ? ou que la sécurité financière est le socle à partir duquel se construit tout le reste ?... Est-il nécessaire d'être premier dans toutes les matières à l'école pour s'assurer l'accès à cette condition minimale ?

C'est quasiment une réflexion philosophique à laquelle je vous invite ici (mais oui !) en vous posant ces questions. Qu'est-ce qui, selon vous, permet d'atteindre le bonheur ?... Et d'ailleurs, le bonheur existe-t-il vraiment ?... Car si on ne sait pas ce qu'on cherche, c'est encore plus difficile de le trouver, non ?...

Allez, pour vous aider un peu (car peut-être que vos cours de philo sont lointains), voici une citation de Confucius : « Tous les hommes pensent que le bonheur réside au sommet de la montagne alors qu'il se trouve dans la façon de la gravir. » À moins que vous préféreriez une citation de Georges Feydeau : « L'argent ne fait pas le bonheur. C'est même à se demander pourquoi les riches y tiennent tant. » Ou peut-être une de Coluche : « S'il y a des mecs qui ont du pognon et qui sont emmerdés parce que l'argent ne fait pas le bonheur, ils n'ont qu'à le dire : on trouvera toujours des pauvres assez cons pour le leur piquer. »

Une mère de famille, venue me consulter pour des problèmes d'insomnie, me parlait de sa difficile relation avec son fils aîné : « Je

ne comprends pas, me dit-elle, il a tout pour être heureux, il a fait de bonnes études, il a une bonne situation, gagne bien sa vie, mais on dirait qu'il n'est jamais content et qu'il a toujours quelque chose à me reprocher ! » Tout pour être heureux : est-ce vraiment aussi simple que ça ?



Test : Il est où, le bonheur, il est où ?

Pour savoir s'il est utile ou non de vous inquiéter pour les résultats scolaires de vos enfants, répondez aux questions suivantes :

1. Remémorez-vous une période de votre vie où vous étiez moins riche qu'aujourd'hui... Étiez-vous plus malheureux ?

Oui Non

2. Remémorez-vous une période de votre vie où vous étiez plus riche qu'aujourd'hui. Étiez-vous plus heureux ?

Oui Non

3. Pensez à des personnes plus riches que vous. Sont-elles (d'après vous) plus heureuses que vous ?

Oui Non

4. Pensez à des personnes plus pauvres que vous. Sont-elles (d'après vous) moins heureuses que vous ?

Oui Non

Résultats

Si vous avez deux non ou plus, vous pouvez commencer à vous détendre concernant les résultats scolaires de vos enfants.

Si vous avez deux oui ou plus, lisez ce chapitre en entier avant de commencer à vous détendre concernant les résultats scolaires de vos enfants. (Non, non, je ne cherche pas du tout à vous convaincre et je vous assure que les résultats de ces tests ne sont pas du tout truqués.)



Test : Qu'est-ce que la réussite ?

Pour savoir ce que représente la réussite, pour vous, et quel avenir vous souhaitez à vos enfants, faites le test !

1. J'ai réussi parce que :

- Je m'épanouis dans mon (super) travail que j'ai eu grâce à mes bonnes notes à l'école.
- J'ai du temps pour m'occuper de mes enfants parce que je ne travaille pas (beaucoup).
- J'ai des loisirs passionnants (Facebook, Instagram, Candy Crush...) et pendant ce temps j'oublie que je déteste mon boulot.
- Je peux partir en vacances (parce que ça sert à quoi de travailler toute l'année si on ne peut pas profiter !)
- J'ai réalisé mon rêve d'enfant : je suis devenu (acrobate, chanteur, musicien, clown, pompier, vétérinaire, astronaute, président de la République...)

2. Ce pour quoi je suis prêt à tout sacrifier (et c'est pour ça que je réussis) :

- Le solde de mon compte en banque.
- Mon travail.
- Les résultats scolaires de mes enfants.

- Ma dernière vie à Candy Crush.
- Rien, je suis contre le concept du sacrifice.

3. Ce pour quoi je voudrais que mon enfant sacrifie tout :

- Ses résultats scolaires.
- Ses résultats scolaires.
- Ses résultats scolaires.
- Ses résultats scolaires.
- Ses résultats scolaires.
- Rien, je suis contre le concept du sacrifice.

4. Un bon salaire pour mon enfant, ce serait un salaire :

- Aussi élevé que le mien.
- Plus élevé que le mien.
- Plus élevé que celui des enfants de mon frère (et aussi que celui des enfants de ma sœur).
- Qui lui permettra d'entretenir ses parents quand ils seront vieux (ben oui, chacun son tour !).
- Qui permet d'acheter des vies sur Candy Crush (sans compter) !

5. Un bon métier pour mon enfant, c'est :

- Avocat, médecin ou ingénieur (c'est lui qui choisira).
- Un métier avec un bon salaire (reprendre la question 4).
- Un métier artistique (pour qu'il réalise mon rêve, à ma place).
- J'ai déjà eu du mal à choisir pour moi, alors pour lui...
- Un métier où il s'épanouira, bien sûr ! (Je suis un parent modèle !)

6. La réussite pour mon enfant, selon moi, c'est :

- Avoir un bon salaire, bien sûr !

- ❑ Avoir un métier stable (ah bon, ça existe encore, ça ?).
- ❑ Avoir une famille unie (ça s'achète, ça ?).
- ❑ Avoir des amis sur qui compter (et non pas compter ses amis Facebook).
- ❑ Avoir tout ce qui vient d'être cité (pourquoi choisir ?).
- ❑ Mais pas du tout, vous n'avez rien compris, la réussite, c'est pas « avoir », c'est « être » : être heureux, être libre, être épanoui... Non mais allô, quoi !?

Résultats

Vous l'aurez compris, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ce test a été conçu pour vous faire prendre conscience de vos croyances (cachées) sur la réussite, de manière à vous demander s'il est utile ou opportun pour vous de les remettre en question.

Se préoccuper de l'avenir de ses enfants est naturel. Vouloir ce qu'il y a de mieux pour eux l'est aussi. Mais y a-t-il vraiment un rapport entre les résultats scolaires et la réussite ?... Une jeune femme, venue me consulter pour des crises de larmes récurrentes, me racontait que, petite, elle était très bonne élève. Son père, qui voulait ce qu'il y a de mieux pour elle, l'avait encouragé (forcé ?) à faire des études d'ingénierie. Elle a suivi cette voie qui semblait toute tracée et s'est retrouvée plusieurs années plus tard à travailler dans une entreprise qui ne répondait ni à ses valeurs ni à ses besoins. À la suite d'un burn-out, elle a pu finalement changer de voie.

Quand on est engagé dans un chemin qui ne nous convient pas, il est difficile ensuite d'avoir le courage ou même l'idée de repartir de zéro. C'est encore plus difficile de remettre en cause ses choix quand on a un bon salaire. On se sent privilégié et on s'en veut de ne pas être heureux, comme si l'argent faisait le bonheur (drôle d'idée, non ?). Et pourtant, combien d'adultes (anciens bons élèves) consultent pour des crises d'angoisse, un sentiment de mal-être ou

un manque de confiance en soi, simplement parce qu'ils ne s'épanouissent pas dans leur fameux « bon métier qui prouve qu'ils ont réussi » !

Être bon à l'école ne donne donc pas l'assurance d'être heureux plus tard, au contraire même, selon une étude¹ qui révèle que « les bons élèves vivent à l'âge adulte plus de dépressions et d'angoisses (12 %) que les enfants au parcours chaotique (8 %) ».

Il existe de très nombreux métiers où les diplômes ne sont d'aucune utilité et de très nombreux diplômes qui ne conduisent à aucun métier. Pourtant, c'est comme si on manquait tous un peu d'imagination, car 52 % des parents se déclarent stressés par le parcours scolaire de leur enfant².



Côté pro, Anne, directrice d'école primaire : *N'oublie pas d'être premier !*

« Les parents demandent des comptes dès la rentrée. En grande section de maternelle, ils vérifient quels dessins sont accrochés au mur, ils comparent les "résultats" de leur enfant avec ceux de leurs camarades. Ça fait plus de treize ans qu'il n'y a plus de notes sur les bulletins scolaires, mais les parents savent quand même qui est le premier de la classe. Je me demande bien comment ils font, puisque les enseignants eux-mêmes ne le savent pas. Un papa dit tous les matins à son fils, élève au CP : "N'oublie pas, il faut que tu sois le premier !", alors que son fils n'est pas capable de demander quand il a envie d'aller aux toilettes. Ils visent le collège dès l'entrée au CP et sont prêts à déménager simplement pour être dans le secteur du "bon" établissement scolaire. Si ça ne tenait qu'à moi, il n'y aurait aucune notation, car cela encourage la comparaison et la compétitivité qui sont contre-productives. Il faudrait que les enfants puissent apprendre sans devoir être meilleurs que les autres. Apprendre par rapport à eux-mêmes, pour eux-mêmes et non pas en fonction de ce que font les autres. Être le premier dans une classe de cancrès n'est pas plus intéressant que d'être moyen dans une classe de très bons. La comparaison n'a aucun sens... à mon sens. »



Côté parent, Christine, maman de Chloé, 7 ans, et de Jérôme, 9 ans : *C'était la meilleure de la classe.*

« Quand j'étais petite, j'habitais dans un village du sud de la France. Marjorie était très belle et c'était la meilleure de la classe. Tout le monde l'admirait. Elle avait toujours les félicitations sur son bulletin scolaire. J'essayais d'avoir des bonnes notes, mais je n'arrivais jamais à la rattraper et encore moins à la dépasser. C'était l'idéal que tout le monde visait. Elle ne semblait jamais en difficulté quelle que soit la matière. Tout le monde lui prédisait un brillant avenir. Quelques années plus tard, je l'ai recroisée par hasard. Elle était guichetière à la poste. J'avoue que j'ai été surprise. Bien sûr, ce n'est pas dévalorisant, mais à quoi bon toutes ces bonnes notes ? C'est sûrement à cause – ou plutôt grâce – à cette histoire que je ne mets pas la pression à mes enfants concernant leurs résultats scolaires. Qu'ils aient 12 ou 18, qu'est-ce que ça change, en fin de compte ? »

Des mauvais élèves devenus des génies

« J'étais considéré par tous mes professeurs et par mon père comme un enfant très ordinaire, avec une intelligence plutôt en dessous de la moyenne. »

Charles Darwin

Il est facile de confondre « bons résultats » avec « intelligence ». Comme si avoir de bonnes notes était une preuve irréfutable de supériorité intellectuelle. On peut pourtant se demander si avoir l'esprit scolaire est vraiment un signe d'intelligence : apprendre par cœur, remplir les cases dans le bon ordre, obéir aux règles, faire ce qu'on nous demande... Ne serait-ce pas plutôt un signe de soumission et d'obéissance ? Quels adultes veut-on que nos enfants deviennent ?... Veut-on qu'ils se plient aux ordres, qu'ils se conforment au règlement, qu'ils s'inclinent devant les directives de leurs supérieurs ?... Est-ce vraiment l'avenir qu'on leur souhaite ? L'école ne fait pas beaucoup de place à la créativité, à l'originalité, à l'imagination. D'ailleurs, l'expression « C'est trop scolaire » est une critique qui montre bien que cet esprit scolaire n'est pas forcément utile en dehors de l'école. Il n'est donc pas très étonnant que beaucoup de génies qui ont changé l'histoire de l'humanité par leurs

découvertes ou leurs inventions aient été au départ de mauvais élèves.

Einstein, refusé à Polytechnique

Einstein n'est pas un modèle de réussite scolaire, loin de là. « En réalité, il a mis très longtemps à apprendre à parler, écrit Philippe Frank, et ses parents commençaient à craindre qu'il ne fût anormal³. » Le physicien Gerald Holton rajoute que plus tard, à l'école élémentaire, « il continuait à manquer de facilité de parole et tout ce qu'il disait n'était exprimé qu'après mûre considération et réflexion ». Il est ensuite renvoyé, à l'âge de 15 ans, du lycée de Munich, son professeur de grec le trouvant insupportable. Einstein écrira plus tard : « La plupart des enseignants perdent leur temps à poser des questions tournées de manière à découvrir ce qu'un élève ne sait pas, alors que le véritable art de l'interrogation a pour but de découvrir ce qu'un élève sait ou est capable de savoir⁴. » Il se juge lui-même « incapable de suivre les cours, de prendre des notes et de les travailler de façon scolaire⁵ ». Il rate alors l'examen de l'École polytechnique fédérale de Zurich. Robert Greene raconte que « ses parents, inquiets pour son avenir, l'inscrivirent dans une école [...] qui s'inspirait des méthodes du grand éducateur suisse Johann Pestalozzi, qui insistait sur l'autoapprentissage par observation, conduisant au développement d'idées et d'intuitions. On n'apprenait pas par cœur, on ne faisait pas d'exercices ». Dans cette école, le jeune Einstein se trouva à son aise et, l'année suivante, il put rentrer à l'École polytechnique facilement.

Edison, renvoyé de l'école

Vous connaissez peut-être l'histoire de la lettre du professeur d'Edison ? Après trois mois d'école, le petit Edison, âgé de 7 ans, rentre chez lui avec une lettre de renvoi. « Son professeur,

le révérend Engle, le considère comme un hyperactif stupide, car il se montre trop curieux, pose trop de questions et n'apprend pas assez rapidement⁶. » La légende veut que sa mère ait lu la lettre à son fils comme ceci : « Votre fils est un génie. Cette école est trop petite pour lui et nous n'avons pas d'assez bons enseignants pour l'instruire. » Sa mère, qui était une ancienne institutrice, se charge alors de son éducation. Après sa mort, Edison aurait retrouvé la lettre de son professeur, sur laquelle il était en réalité écrit : « Votre fils est nul ! On détecte chez lui une maladie mentale. Il est renvoyé de l'école. » L'histoire raconte que sa mère, par ses encouragements continuels, aurait permis à son fils de devenir le génie qu'on connaît. Edison, qui n'était donc « pas fait pour l'école », a en effet déposé plus de 1 000 brevets, dont ceux de l'ampoule électrique, du télégraphe, du phonographe, de la centrale électrique et de la caméra. À l'école, son professeur principal aurait pourtant pu dire de lui « qu'il n'était pas une lumière » !

Des cancre devenus écrivains ou ministres

Vous n'avez peut-être pas envie que votre enfant devienne un génie. Soit. C'est un point de vue qui se défend, mais sachez quand même qu'Honoré de Balzac fut expulsé de son collège à 14 ans et que Gustave Flaubert fut turbulent et mauvais élève. Jean Cocteau, lui, rata quatre fois le bac. Et le père de Winston Churchill écrivit que « ses résultats scolaires sont une insulte à l'intelligence » (un père très encourageant, apparemment). André Malraux obtint difficilement le certificat d'études, il fut refusé au lycée Condorcet et c'est sans le baccalauréat qu'il devint écrivain et ministre. « Je déteste mon enfance », dira-t-il.

Vous ne voulez pas non plus que votre enfant devienne un artiste ? Très bien. Vous voulez seulement qu'il soit à l'abri du besoin ?

Faire fortune sans diplôme, c'est possible !

Eh bien, apprenez que Steve Jobs n'est jamais allé jusqu'au bout de son cursus universitaire. De même que Mark Zuckerberg et Bill Gates, qui n'ont jamais pu finir la fac. L'entrepreneur britannique Richard Branson, patron de Virgin, était dyslexique et il a quitté l'école à l'âge de 15 ans. À la tête du groupe Kering, François Pinault, qui est aujourd'hui la septième fortune de France, n'a jamais eu son bac.



Test : Pour ouvrir les yeux, regarder autour de soi

Ce petit exercice rapide vous aidera à revisiter vos croyances sur les résultats scolaires.

1. Faites le tour de vos connaissances et trouvez toutes celles qui sont autodidactes, qui n'ont pas de diplôme et qui « ont quand même réussi ».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Faites à nouveau le tour de vos connaissances et trouvez toutes celles dont les études ne correspondent pas du tout au métier qu'elles exercent actuellement.

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Comme vous le savez maintenant, les résultats scolaires de votre enfant ne sont un signe ni d'intelligence ni de réussite future. « Alors, à quoi ça sert ? » vous demandez-vous non sans raison. On peut en effet se poser la question. Les cancrs ne deviennent pas tous des génies, mais les bons élèves ne deviennent pas tous heureux, et d'ailleurs être un génie rend-il forcément heureux ?... Vous vous sentez un peu confus ?... C'est normal ! Car ce n'est qu'à partir de la confusion que peut naître une nouvelle perception, celle qui vous permettra de considérer les notes de votre enfant d'une manière plus apaisée. Et justement, c'est ce que disait Einstein lui-même : « La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. » Alors, si vous n'êtes pas satisfait de la manière dont vous gérez les devoirs à la maison ou dont vous réagissez aux résultats scolaires de vos enfants, il est peut-être temps de modifier votre perception. Qu'en pensez-vous ? (Vous ne voudriez pas contredire Einstein quand même ? Si ?)

1. Citée dans le livre de la psychologue Jeanne Siaud-Facchin intitulé *Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ?*, Odile Jacob, 2015.
2. Selon un sondage CSA/Apel (2009).
3. Philippe Frank, *Einstein. Sa vie et son temps*, Albin Michel, 1947.
4. Albert Einstein, *Pensées intimes*, Éditions du Rocher, 2000.

5. « La thèse d'Einstein aux enchères ! », Futura Sciences, 13 mars 2009.
6. Wikipedia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Thomas_Edison

Les notes obtenues reflètent-elles la valeur de l'enfant ?

Le deuxième problème causé par les résultats scolaires, c'est quand on s'en sert pour faire une évaluation globale de l'enfant, comme si les notes reçues en classe reflétaient sa valeur en tant qu'individu.

« Je suis ce que je fais ! » (Ah bon ?
Vraiment ?)

Cette confusion peut être présente aussi bien du côté des parents que des enfants eux-mêmes.

« Je suis nul, j'ai eu 3 !

– Non, ce n'est pas toi qui es nul, c'est ta copie à la rigueur, et encore... »

Le parent peut aussi se sentir nul d'avoir un enfant qui n'est pas capable de répondre correctement à une évaluation. « Mais qu'est-ce que j'ai fait de mal pour que mon enfant n'y arrive pas ? » La note devient alors le couperet implacable qui assassine toute la famille

d'un seul coup de stylo rouge. Ce petit dérapage de sens peut avoir de lourdes conséquences quand les enfants s'imaginent qu'on les aime moins parce qu'ils ont eu une mauvaise note. La pression et le stress s'invitent alors dans notre quotidien.

La psychologue Jeanne Siaud-Facchin souligne que « curieusement, les parents peuvent juger sans grande importance le comportement d'un enfant qui ne dort pas bien, qui ne mange plus, qui s'enferme dans sa chambre et refuse de voir du monde... mais si ce même enfant revient deux trimestres de suite avec un bulletin catastrophique et des appréciations négatives des profs, alors, c'est l'alerte générale et la mobilisation maximum¹ ». Comme si les notes étaient tellement porteuses de sens qu'elles prévalaient sur tout le reste. Les enseignants connaîtraient-ils nos enfants mieux que nous ? Sont-ils réellement les personnes les plus aptes à porter un jugement sur eux ? Une note ne représente qu'une quantification à un instant T sur un segment d'un sujet particulier. Comment ce qui n'est finalement qu'un détail dans la journée de votre enfant peut-il prendre une telle importance dans sa vie et dans la vôtre ? Imaginez un instant que toutes ses autres activités soient notées de la même manière : réveil, 11/20 (beaucoup de mal à se lever) ; brossage de dents, 12/20 (non-respect des deux minutes réglementaires) ; discussion matinale avec son frère, 3/20 (trop de disputes et de gros mots) ; état de sa chambre, 5/20 (lit non fait, habits au sol) ; bisous à maman, 18/20... Il y aurait une moyenne de la semaine, du trimestre et de l'année... Absurde, non ?

Dans notre société, les notes sont partout et tout le monde donne son avis sur tout. On note les produits que l'on achète, les spectacles que l'on va voir, jusqu'aux prestations de service que l'on reçoit et, de là, il n'y a qu'un pas pour sauter à pieds joints dans l'absurdité la plus totale : les êtres humains sont alors notés comme des

marchandises avec des critères à respecter et des cases à cocher. Peut-on vraiment résumer l'essentiel dans une note (ou un nombre d'étoiles) ? Et vous, à combien vous estimez-vous en ce moment ? Êtes-vous un parent cinq étoiles ? Ce fameux « jugement des autres » dont on a peur, ne viendrait-il pas de cette ancienne peur des notes à l'école ? Qu'est-ce que les autres vont dire ? Qu'est-ce qu'ils vont penser ?... Et pourquoi, ils seraient (ces fameux autres qu'on ne sait pas très bien qui ils sont, d'ailleurs) aptes à vous juger ?... De quel droit ces autres pourraient émettre un avis sur vous ?... Il en est de même pour votre enfant : si la valeur de votre enfant est contenue dans ses notes, on est quand même en droit de se demander quelle est la valeur de cette notation, non ?... Car, finalement, chacun de nous décide de ce qui est important ou non. Une note peut être très importante pour certains parents et complètement sans intérêt pour d'autres. Ce qui prouve qu'elle n'a pas de valeur en elle-même mais seulement celle qu'on veut bien lui accorder. Alors, réflexion faite, êtes-vous certain de vouloir de votre propre chef donner tant d'importance au système de notation scolaire ?

On a cette fâcheuse habitude à parler de nos enfants uniquement en termes de scolarité :

« Et comment va ton fils ?

– Très bien. Il a 15 de moyenne en maths.

– Et ta fille ?

– Bof, j'ai peur qu'elle redouble. »

Et sa santé ? et son humeur ? son état d'esprit ? sa relation avec vous ? ses amitiés ? ses passions ? et tout le reste ?... Ça n'existe pas ?... Ça n'a pas d'importance ?... Ça n'a pas de *valeur* ?... C'est une habitude tellement ancrée que ça nous paraît bizarre que ça puisse paraître bizarre. Vous avez dit « bizarre » ?

Il est très courant de confondre ce que l'on fait avec ce que l'on est. (Presque autant que de confondre ce que l'on gagne avec ce que l'on vaut.) Mais ce n'est pas parce que tout le monde le fait que c'est une raison pour le faire aussi ! Et si notre valeur était ailleurs ? Et si notre identité était plus large et plus grande que ce que l'on peut imaginer ?... C'est assez réducteur finalement de se définir par rapport à un métier, à un salaire ou à une compétence particulière. Et même assez dangereux, parce que le jour où l'on n'exerce plus ce métier, le jour où ce salaire change, le jour où cette compétence se transforme, qui est-on ? Il en est de même pour vos enfants, si vous dites « Ma fille est une bonne élève », cela devient son identité et le jour où elle a une mauvaise note (ou plusieurs), cela peut la plonger dans un profond désarroi. Si elle n'est plus « bonne élève », qui est-elle ?... Peut-elle encore exister ?... Auprès de qui ?... Comment ?... Tout son être, toute son intelligence, toute son énergie, toutes ses pensées, toutes ses émotions sont dirigées vers qui elle croit être. Alors qu'il y a tant de possibilités en chaque être humain, n'est-ce pas ?

Le poids du passé

« Vivre est la chose la plus rare du monde. La plupart des gens se contente d'exister. »

Oscar Wilde



Test : Réactions à chaud

Avez-vous déjà prononcé (ou pensé) une de ces phrases en apprenant la note de votre enfant ?

« Mais qu'est-ce qu'on va faire de toi ? »

Oui Non

« Et c'est tout ce dont tu es capable ? »

Oui Non

« Et quelle est la meilleure note de la classe ? »

Oui Non

« Tu as eu 19 ! Et pourquoi tu n'as pas eu 20 ? »

Oui Non

Si vous avez coché un oui ou plus, répondez à cette question : vous a-t-on déjà *dit* une de ces phrases ?

« Mais qu'est-ce qu'on va faire de toi ? »

Oui Non

« Et c'est tout ce dont tu es capable ? »

Oui Non

« Et quelle est la meilleure note de la classe ? »

Oui Non

« Tu as eu 19 ! Et pourquoi tu n'as pas eu 20 ? »

Oui Non

En général, ce ne sont pas des phrases que l'on invente mais plutôt que l'on répète (malgré soi). Un sage indien disait : « Si vous voulez juger une personne, remontez d'abord trois générations en arrière. » Alors, autant ne pas juger du tout, c'est plus simple. Car c'est parce qu'on se juge (mal), qu'on se fait des reproches et qu'on se sent coupable qu'on inflige ensuite ces mêmes tourments aux autres. Voulez-vous mettre la pression à vos enfants comme vos parents

l'ont fait avec vous ? ou à l'inverse de ce que vos parents ont fait ?... (Généralement, on n'est pas très imaginatif et on reproduit la même chose ou on fait exactement le contraire.) Et si une troisième voie était possible ?... De la même manière, nos enfants, quand ils nous énervent, reproduisent inconsciemment nos comportements ou agissent à l'inverse de ce qu'on aurait fait. Ainsi, il est utile de se demander si ce qui nous énerve est le comportement de l'enfant lui-même ou plutôt ce qu'il évoque chez nous comme ressemblance (dont on ne veut pas) ou comme différence (que l'on ne comprend pas). Par exemple, devant un élève qui montre un manque d'intérêt pour l'école, on peut facilement s'énerver si on a soi-même été mauvais élève (et qu'on ne veut pas s'en souvenir), et si on a été bon élève, on peut ne pas du tout comprendre (ni vouloir accepter) son attitude, qui nous semble si éloignée de la nôtre.



Côté parent, Sonia, maman de Samuel, 10 ans : *Pourquoi tu n'as pas eu*

« Je n'ai qu'un fils, Samuel (10 ans), et il me cause bien des soucis. Je sais qu'il est intelligent, qu'il a beaucoup de capacités, mais il me ramène toujours des notes décevantes à la maison. Ça me met hors de moi et, dans ces moments-là, je ne me contrôle plus. L'autre jour, il a eu un 19 en maths et je n'ai pas pu m'empêcher de lui dire : "Pourquoi tu n'as pas eu 20 ?" Franchement, 1 point, qu'est-ce que c'est ? Il aurait pu faire un effort. Je sais que 19, c'est une bonne note. D'ailleurs il ne m'en ramène pas souvent. Mais justement, il était si près du but, quel dommage ! Une psychologue m'a fait remarquer que je m'énervais seulement à propos de ses notes. Et surtout quand il me ramène des 12 ou des 13. Quand j'ai sa copie dans la main, mon attention est complètement sur lui, plus rien au monde n'existe. Et elle m'a dit que c'est peut-être ce que mon fils recherche : capter mon attention. Même si ce n'est pas agréable pour lui, c'est le seul moment où je suis complètement là pour lui et ça lui permet de percevoir mon intérêt à son égard. Depuis, j'essaie d'être plus attentive à d'autres moments, sur d'autres sujets, de manière à briser ce rituel négatif qui s'était mis en place malgré nous. »

C'est en prenant conscience de la nécessité de changer que se fait tout naturellement le premier pas qui nous conduit vers un chemin différent. Et plus on sait à quoi ressemble ce chemin, plus c'est facile d'y aller, alors pour avoir les idées plus claires, faites l'exercice suivant !



Test : Mes croyances, celles de mes parents, celles de mes enfants

1. Quelles sont les croyances que vos parents vous ont transmises par rapport au travail scolaire ?

- On n'a rien sans rien.
- Il faut travailler dur pour mériter quelque chose.
- Il faut souffrir pour y arriver.
- Le travail paie.
- Tu dois travailler deux fois plus que les autres.
- Il faut apprendre le goût de l'effort.
- Le travail est plus important que le reste.
- Autre :

2. Et quelles sont celles que vous voulez transmettre à vos enfants ?

- Tu mérites ce qu'il y a de mieux.
- Tu as d'immenses capacités.
- Tu es né sous une bonne étoile.
- Tu as en toi toutes les ressources pour y arriver.
- Je crois en toi, je te fais confiance.
- En travaillant peu et bien, on y arrive mieux qu'en travaillant beaucoup et mal.

- ❑ Les résultats scolaires ne sont pas tout. (Il y a d'autres choses dans la vie, toutes aussi importantes.)
- ❑ Autre : ...

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises croyances, il y a celles qui vous sont utiles et celles qui vous sont nuisibles. Et celles qui vous aident, ou qui vous ont aidé, ne seront pas forcément celles qui conviendront à vos enfants. Une personne qui pense qu'« on n'a rien sans rien », par exemple, pourra se motiver de cette manière pour obtenir ce qu'elle veut et mettre en place tous les moyens nécessaires et adéquats pour y arriver. Une autre, avec la même croyance, pourra se sentir rapidement découragée et laisser tomber ses objectifs, parce que le travail à fournir lui paraît trop difficile.

L'amour inconditionnel (ça se mesure comment ?)

« L'amour pour un enfant ne se mesure pas à ce que le parent ressent et donne, mais à ce que l'enfant perçoit². »

Christine Dimajo Donati

On parle de la nécessité d'aimer son enfant de manière inconditionnelle, c'est-à-dire quoi qu'il arrive, quoi qu'il se passe et, donc, quelles que soient ses notes. Cet amour qui est présent dans le cœur de chaque parent (en tout cas dans le vôtre, n'est-ce pas ?) n'est pas pour autant forcément visible de l'extérieur.

Si votre enfant voit qu'en dessous d'une certaine note, votre attitude change, votre regard se durcit, votre voix se transforme, il peut croire que votre amour dépend de ses résultats scolaires. Et donc qu'il peut perdre la place qu'il occupe dans votre cœur s'il ne se conforme pas à ce que vous attendez de lui. Qu'il soit bon élève ou non ne change

rien. S'il a de bonnes notes et croit que c'est nécessaire pour se faire aimer, c'est qu'il n'a aucune conscience de sa valeur. S'il a de mauvaises notes et croit qu'à cause de cela vous l'aimez moins, c'est aussi qu'il ne sait pas qu'il a une valeur en tant qu'individu. Et vous, le savez-vous ? Que votre valeur ne dépend ni de votre métier, ni de l'endroit où vous habitez, ni de la voiture que vous conduisez, ni du solde de votre compte en banque, ni de la quantité de livres que vous dévorez, ni de votre tour de taille, ni de votre âge, ni des diplômes que vous avez ou non, ni de rien du tout en fait ? Apprenez à vos enfants qu'ils ont (tout comme vous) une valeur intrinsèque et inaltérable et qu'il est important d'en prendre conscience (dès le plus jeune âge, si possible, merci).



Côté parent, Justine, maman de Lucas, 6 ans, et d'Inès, 9 ans : Vous êtes complètement nuls.

« Sur le bulletin de Lucas, qui est en CP, l'instituteur a écrit : "Ne pense qu'à jouer." Je trouve que les enseignants de primaire se prennent parfois un peu trop au sérieux ! Au CP, les élèves sont encore petits, ils sortent tout juste de la maternelle et on ne peut pas reprocher à un enfant d'avoir envie de jouer plutôt que de rester assis toute la journée à écouter un adulte parler ! Et l'institutrice de ma grande, qui est en CM2, n'arrête pas de les rabaisser. Inès rentre parfois en pleurs parce que la maîtresse leur a dit : "Vous êtes encore plus nuls que mes CE1 ! Je n'ai jamais eu une classe aussi bête !" Inès me dit qu'elle avait du mal à avoir le calme dans sa classe, mais je ne suis pas sûre que ce soit la bonne méthode. Car si ça continue, ma fille n'aura bientôt plus envie du tout d'aller à l'école. Elle travaille comme une folle pour montrer à sa maîtresse qu'elle n'est ni bête ni nulle, mais franchement, moi, je trouve qu'elle en fait trop. Elle n'est qu'en primaire, après tout. »

Côté enfant, Eva, 8 ans : T'es bête ou quoi ?

« Quand mon père s'occupe de mes devoirs, ça se passe toujours très mal. Surtout pour les maths, c'est l'enfer. Il s'énerve vite et me dit : "Mais t'es bête ou quoi ?! Pourquoi tu ne comprends pas, c'est simple pourtant !" Et moi, ça me stresse, alors je comprends encore moins. C'est comme si mon cerveau se bloquait, y a plus rien qui rentre. Et mon père, ça l'énerve encore plus. C'est horrible. Je préfère quand je fais mes devoirs avec ma mamie, ça se passe

beaucoup mieux. Et quand après, je rentre avec une mauvaise note (la pire que j'ai eue, c'est un 9), il me crie dessus : "Mais on avait révisé pendant deux heures ! T'avais compris ! Qu'est-ce qui s'est passé ?" Je ne sais pas quoi lui répondre, parce que j'ai cru que j'avais mis les bonnes réponses, mais apparemment c'était pas ça. Je ne peux pas les inventer non plus, ces réponses, si je ne les ai pas. Quand il me parle comme ça, j'ai l'impression que je suis bête et ça me donne envie de pleurer. S'il n'y avait pas mes copines, je détesterais l'école. »

Une grande majorité des personnes qui viennent me consulter disent avoir un problème de confiance en elles. Il y a beaucoup de façons de désigner ce malaise : « manque d'estime de soi », « manque d'amour de soi », « Je ne m'aime pas », « Je ne vauds rien », « Les autres sont supérieurs, valent plus que moi », « Je me sens jugé en permanence », « J'ai peur du regard des autres »... Qu'est-ce qui fait la valeur d'un individu ? Voilà encore une question philosophique (déjà décidément). Cette valeur peut-elle évoluer dans le temps ? Dépend-elle de nos actions ? de nos paroles ? de notre manière d'être ?... Voici un exercice qui vous permettra de vous faire une idée sur la question.



La valeur personnelle

Installez-vous dans un endroit où vous êtes sûr de ne pas être dérangé pendant quelques minutes. Imaginez que vous tenez un tout petit enfant dans vos bras, un enfant qui vient juste de naître. Et demandez-vous quelle est sa valeur ?... Quelle est son importance ?... Ce petit être qui n'a encore rien fait, rien accompli, qui ne sait rien... Prenez quelques instants pour ressentir sa valeur et son importance...

Tout en gardant cette sensation, imaginez maintenant que ce petit être que vous tenez dans vos bras, c'est vous. Vous pouvez être, maintenant que vous êtes adulte, un excellent parent pour ce

nouveau-né... Imaginez que vous dites à ce bébé qu'il a beaucoup de valeur et d'importance et que vous allez prendre soin de lui... Et maintenant, imaginez que vous êtes ce bébé... dans les bras de ce parent aimant... qui est certain de sa valeur et de son importance...

En prenant une bonne inspiration, ressentez votre valeur et votre importance dans toutes les fibres de votre être... Imaginez maintenant que vous grandissez en gardant cette sensation bien présente... Et, pendant que votre inconscient réorganise tous les processus intérieurs concernés... vous prenez conscience de tout ce que cela change dans votre vie d'hier et d'aujourd'hui... En prenant tout le temps du monde, tout le temps nécessaire pour bien ressentir... Vous pouvez commencer à imaginer le futur avec cette sensation bien présente de votre valeur et de votre importance... et de l'importance de votre valeur et de la valeur de votre importance... pour percevoir tout ce que cela influence positivement dans votre vie... à partir de maintenant... Puis revenez dans le présent... en gardant avec vous, à l'intérieur et à l'extérieur, toutes ces sensations et ces perceptions confortables et agréables... Prenez quelques instants pour revenir ici et maintenant... attentif à votre environnement... reconnecté à votre corps... avec ces sensations bénéfiques à l'intérieur de vous... Comment vous sentez-vous ?...

Vous pouvez refaire cet exercice une deuxième fois avec les yeux fermés pour encore mieux en ressentir les bienfaits.

1. Jeanne Siaud-Facchin, *Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ?*, Odile Jacob, 2015.
2. Brigitte Kramer et Christine Dimajo Donati, *Quand tout devient enfin facile ! avec nos enfants*, Josette Lyon, 2017.

Les mauvaises notes sont-elles forcément dues à un manque de travail ?

« Un enfant paresseux, ça n'existe pas ! [...] Un enfant ne travaille que quand il sent qu'il a les moyens de réussir¹. »

Jeanne Siaud-Facchin

Le troisième écueil concernant les résultats scolaires consiste à penser que si l'enfant n'a pas de bonnes notes, c'est qu'il ne travaille pas assez parce qu'il est paresseux.

« Peut mieux faire » (Ah bon ?
Vraiment ?)

Il existe toutes sortes de raisons qui peuvent expliquer des mauvais résultats scolaires. Les parents pensent en général que leurs enfants

ont de grandes capacités qu'ils n'exploitent pas assez. Peu de parents croient que leurs enfants sont bêtes, incapables de réfléchir ou d'apprendre. On entend souvent : « Il a beaucoup de potentiel, mais il ne s'en sert pas. » C'est une idée aussi largement partagée par un grand nombre d'enseignants qui inscrivent régulièrement sur les bulletins scolaires le fameux : « Peut mieux faire. » Mais si cet élève pouvait faire mieux, il l'aurait fait, non ? S'il n'a pas pu faire mieux à ce moment-là, c'est bien que quelque chose l'en empêchait et ce quelque chose, contrairement aux idées reçues, n'est pas forcément dépendant de sa volonté. On a tendance à penser que la volonté peut tout. Mais si c'était vrai, tout le monde pourrait arrêter de fumer facilement, aller faire du sport trois fois par semaine, manger équilibré tous les jours... « Je n'y arrive pas justement parce que je manque de volonté », me répondrez-vous. Est-ce que si quelqu'un vous répétait à longueur de journée qu'il faut faire des efforts, ça vous aiderait vraiment ? À part réussir à nous faire sentir coupable (et incapable), ce genre de discours n'est pas très utile. Car, en réalité, ceux qui y arrivent (à arrêter de fumer, à manger équilibré, à avoir des bonnes notes...) ne le font pas grâce à leur volonté.

Si vous vous retournez sur votre passé et que vous vous dites « Ah, j'aurais pu faire autrement ! » ou « Si seulement j'avais fait ça au lieu de ça », vous vous sentez automatiquement coupable (et donc malheureux). Mais en y réfléchissant un peu plus, au moment où vous avez fait ce choix-là, vous ne pouviez pas faire autrement. Dans la situation où vous étiez, avec les connaissances que vous aviez à l'époque, avec les émotions qui étaient les vôtres à cet instant-là, il n'y avait pas d'autres possibilités pour vous. Alors, bien sûr, il est possible, quelques mois ou quelques années après, d'oublier tout cela et d'imaginer ce qu'on aurait fait aujourd'hui dans cette situation en se disant qu'on aurait quand même « pu mieux faire ».

Mais il n'en est rien. Si vous êtes parfaitement honnête avec vous-même, vous pourrez facilement prendre conscience que, à cette époque, c'était le seul choix qui vous paraissait possible. Un enfant à l'école obéit au même fonctionnement, il fait de son mieux, même si ce n'est pas « le mieux » qu'on attend de lui. Il y a beaucoup de paramètres qui entrent en compte en dehors de la fainéantise ou du prétendu manque de volonté.

L'idée est donc de trouver ce qui fait que, justement, votre enfant n'a pas pu « mieux faire ». Est-ce un manque d'intérêt ? de motivation ? Un stress ? Une incompréhension ?... Les causes peuvent être multiples et parfois même souterraines. A-t-il peur de ne pas être à la hauteur ?... Cherche-t-il à se différencier de son grand frère ou de sa petite sœur qui a toujours des bonnes notes ? Cherche-t-il un moyen d'attirer votre attention ? Veut-il profiter de tout le temps que vous consacrez à ses devoirs pour l'aider, car c'est l'unique moment où vous êtes seul avec lui ? A-t-il peur de son maître ou de sa maîtresse, ce qui l'empêche d'être complètement attentif ? Est-il perturbé par ce qui se passe dans la cour de récré ? A-t-il besoin de savoir pourquoi il doit apprendre toutes ces choses pour s'y mettre ? Ou a-t-il tout simplement d'autres centres d'intérêt dans la vie ? Est-il perturbé par un problème familial ? La fainéantise doit plutôt être considérée comme un symptôme que comme une cause. C'est, en tout cas, une posture plus efficace et qui permet de faire « ce qui fonctionne » plutôt que de continuer (inlassablement) à faire ce qui n'apporte aucun changement.

Si on lui dit qu'il aurait pu mieux faire, c'est une façon de le critiquer doublement. Non seulement on lui explique que ce n'est pas bien, ou en tout cas pas suffisant, et en plus on lui dit que c'est de sa faute. On l'accuse sans même prendre le temps de savoir ce qui s'est réellement passé ou de savoir ce qui est en jeu, pour lui, dans cette

situation. Comme vous le savez sans doute, il est toujours plus efficace de chercher à comprendre que de juger (plus efficace, mais pas forcément facile à faire, on est d'accord). Et même si on croit connaître nos enfants sur le bout des doigts, on est souvent surpris par ce qu'on découvre quand on prend le temps de se mettre à leur place et de connaître le fond de leurs pensées. Hélas, nos enfants ne sont pas comme nous, ils ne pensent pas comme nous, ils ne réagissent pas comme nous... Eh oui, sinon, ce serait trop facile ! (Et peut-être beaucoup moins intéressant, non ?)



Côté parent, Caroline, maman de Corentin, 8 ans : *Il préfère jouer.*

« Je suis inquiète pour mon fils Corentin, qui a 8 ans, car il passe son temps à jouer. Il ne pense qu'à s'amuser dès qu'il rentre de l'école et il joue avec ravissement à des jeux de tout-petits alors qu'il est en CM1. Ce qu'il apprend à l'école ne l'intéresse pas du tout et je ne parle même pas des devoirs, qu'il trouve complètement inutiles ! Je sais qu'il est intelligent et qu'il comprend plein de choses, mais je n'arrive pas du tout à le motiver pour apprendre. L'autre jour, je lui ai expliqué : "Tu sais, si tu travailles bien à l'école, tu pourras choisir ton métier plus tard et faire quelque chose qui te plaît, et tu seras libre !" Et là, il s'est arrêté un moment et il m'a demandé :

"Et toi, tu étais bonne élève à l'école ?

– Oui, c'est pour ça que j'ai pu choisir mes études et mon métier.

– Ah, vraiment, et tu te considères comme libre ?... Tu n'as jamais le temps, tu rentres tard tous les soirs à cause de ton travail, tu n'as presque pas de vacances, tu es tout le temps fatiguée, moi, je n'appelle pas ça *être libre* !"

Et il est reparti jouer. J'avoue que j'ai été scotchée par sa réflexion. J'ai lu quelque part que les enfants agissent parfois pour nous montrer le chemin à suivre. Et c'est vrai que je ne m'accorde pas beaucoup de liberté. Je suis très prise par mon travail et je jongle chaque jour avec toutes les choses à faire pour la maison, les enfants, les repas... Je n'ai pas une minute à moi. Depuis qu'il m'a dit ça, je le regarde comme un exemple à suivre, il sait profiter de chaque instant de la vie et ça, c'est une compétence que j'ai perdue et que je compte bien retrouver le plus vite possible ! En plus, je pense qu'en changeant de façon de faire, cela l'encouragera à changer lui aussi, et il pourra se rendre compte qu'on peut bien travailler à l'école et choisir son métier tout en continuant à profiter de la vie comme il sait si bien le faire. »

Comment motiver son enfant ?

« Donner à l'enfant le désir d'apprendre et toute méthode sera bonne. »

Jean-Jacques Rousseau

Quand on est motivé, cela libère l'énergie. Le corps se met en mouvement et tout devient plus facile. Quand on fait quelque chose en traînant les pieds, tout est plus lent, plus long, plus pénible. C'est quelque chose que tout le monde sait : quand on ne voit aucun intérêt à une tâche, elle est très compliquée à réaliser, car l'effort n'est pas un moteur très puissant (comme vous l'avez sans doute déjà remarqué pour vous-même).

Les quatre cadrans de l'apprentissage²

Chaque personne est différente et sera motivée par des choses différentes. On répertorie quatre phases d'apprentissage qui sont aussi quatre manières différentes d'être motivé. Il est intéressant de savoir quelle est la vôtre et celle de votre enfant, de manière à pouvoir le guider sur le chemin de sa propre motivation (et non pas de la vôtre, ce qui serait bien moins efficace, bien sûr).

Pourquoi ?

Certaines personnes ont besoin de savoir pourquoi : pourquoi apprendre telle chose ? Pourquoi faire ceci ? Pourquoi cela est-il utile ? Sans la réponse à cette question, pas d'engagement, pas d'action, pas de motivation. Il s'agit de donner du sens à l'apprentissage et d'expliquer pourquoi cela est important en donnant des exemples de situations où il sera très utile.

Pour lui expliquer la division, racontez-lui une histoire : « Rappelle-toi la dernière fois qu'on a fait un gâteau au chocolat. J'ai fait des parts égales pour papa, ton frère, toi et moi. Même que ton frère trouvait que ta part était plus grande que la sienne. Ça sert à ça, diviser : partager en parts égales pour que tout le monde puisse se régaler ! »

Quoi ?

D'autres personnes ont besoin d'avoir accès à un contenu précis pour comprendre les faits et pouvoir les analyser. Elles aiment utiliser leurs compétences intellectuelles. Il s'agit de leur montrer ce que disent les experts, quelles sont les preuves, d'apporter des informations sur le thème prévu et de décrire les concepts concernés. Elles apprécient les explications et les schémas.

Pour lui expliquer la division, faites-lui un schéma explicatif.

Comment ?

Les personnes motivées par la question « Comment ? » ont besoin d'expérimenter les choses pour les comprendre et les apprendre. Elles veulent faire pour sentir comment cela fonctionne. Elles demandent : « Qu'est-ce qu'il faut faire ? » et « Est-ce que je peux essayer ? » Un « enfant comment » aura besoin de se mettre en action pour mieux comprendre, on y reviendra plus longuement dans la troisième partie de ce livre.

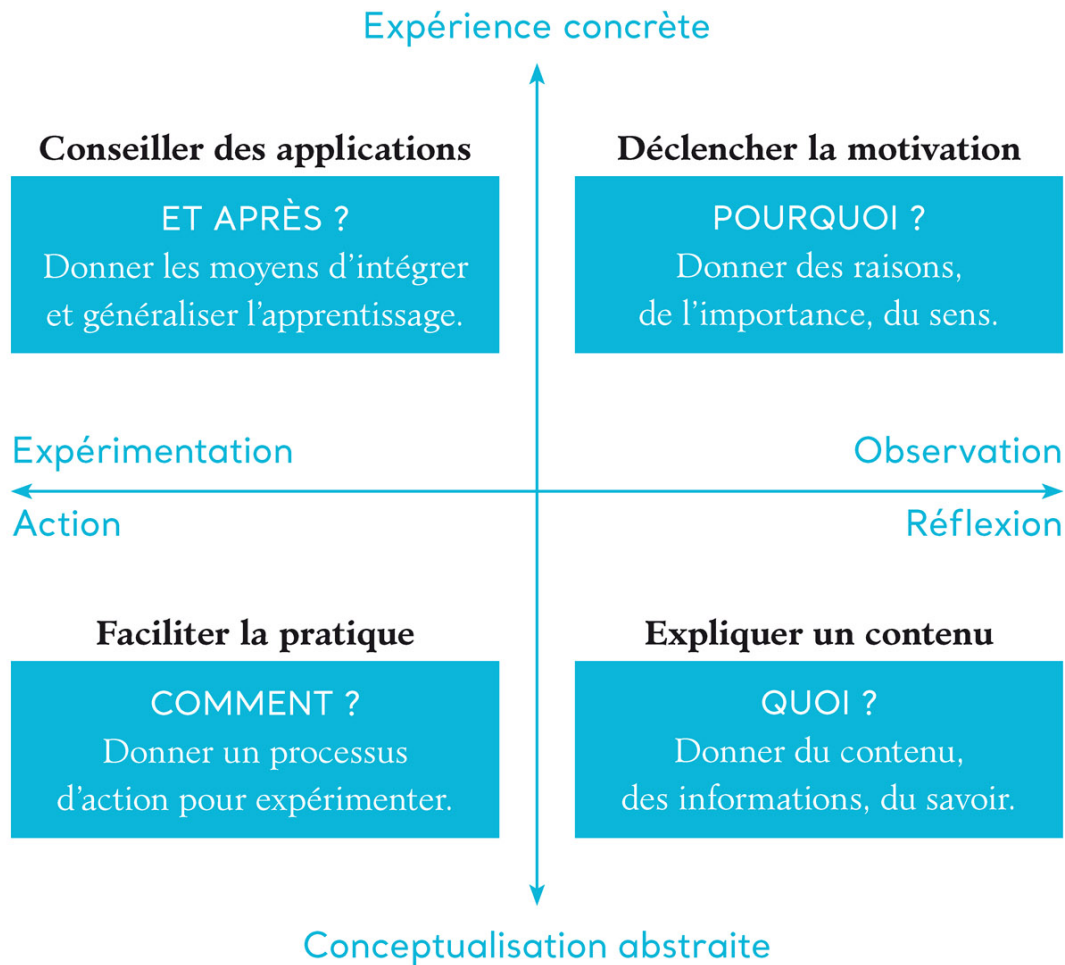
Pour lui expliquer la division, faites-lui expérimenter en vrai, en découpant par exemple une feuille de papier en deux, puis en quatre, puis en huit.

Et après ?

Certaines personnes aiment se demander ce qu'il est possible de faire ensuite avec cet apprentissage, parfois avant même d'avoir commencé à assimiler les choses. Elles ont besoin de connaître les différentes applications envisageables et les différents contextes d'utilisation, de rechercher des possibilités cachées de mise en pratique. Elles aiment se demander : « Où et quand puis-je m'en servir ? », « Si je change cela, qu'est-ce qui va se produire ? ».

Pour l'intéresser à la division, demandez-lui de trouver plusieurs contextes où il pourra s'en servir : réduire les proportions d'une recette de huit à quatre personnes, couper un tiers de la tige d'une fleur pour rafraîchir un bouquet, payer à plusieurs l'addition au restaurant...

Si votre enfant a une préférence pour le « pourquoi ? » et que vous lui expliquez *comment* faire l'exercice demandé, ça ne va pas forcément le passionner. S'il est plutôt intéressé par le « comment ? » et que vous lui donnez des exemples de ce qu'il pourra en faire dans le futur, cela ne l'aidera pas particulièrement non plus. Vous l'avez compris, on a chacun une manière privilégiée de s'intéresser aux choses et plus vous donnez à votre enfant des réponses aux questions qui l'intéressent, plus vous avez de chances d'augmenter sa motivation à travailler.



Test : Déterminez le cadran d'apprentissage de votre enfant

1. Quand vous faites un grand détour pour emmener votre enfant dans un nouveau parc avec des jeux qu'il ne connaît pas (pour lui faire plaisir), il dit :

- A. Mais pourquoi on est venus ici ? Je préfère le parc de d'habitude ! J'ai mal aux pieds !
- B. C'est quoi ce truc ? Je ne vois vraiment pas qu'est-ce que c'est que ce jeu débile !

C. Comment je fais pour monter sur ce toboggan, tout là-haut, réservé aux grands ?

D. Et ensuite, on va manger des crêpes ?

2. À la naissance de son petit frère, il vous a dit :

A. Pourquoi vous avez fait un autre enfant ? À quoi ça sert ?

B. C'est quoi un médecin gynécologue ?

C. Comment on fait les bébés ?

D. Ne me dites pas qu'ensuite vous allez en faire encore un autre ?!

3. Au moment d'aller se coucher, il vous demande :

A. À quoi ça sert de dormir, maman ? Tu crois vraiment que c'est utile ?

B. Dis, c'est quoi la nuit, papa ? Explique-moi comment le soleil se couche, étape par étape.

C. Comment on fait pour passer une nuit blanche ? J'aimerais bien essayer pour voir ce que ça fait...

D. Le matin, on se lève de toute façon... Alors autant ne pas se coucher, non ?

Résultats

Comme vous l'aurez sûrement deviné, les réponses A correspondent au « pourquoi ? », les réponses B au « quoi ? », les C au « comment ? » et les D au « et après ? »

Les deux directions de la motivation

« Tout comportement humain se fonde sur le besoin que nous avons d'accroître notre plaisir ou d'éviter la douleur [...]. Chacun d'entre nous réagit selon un mode dominant. Il y a des gens qui se sentiront plus à l'aise lorsqu'ils vont vers quelque chose qui les intéresse. D'autres tendent à s'éloigner de ce qui peut les blesser ou les menacer³. »

Anthony Robbins

La motivation peut s'activer dans deux directions différentes. Certaines personnes aiment se projeter dans le futur et voir, imaginer ou penser ce que cet apprentissage va leur permettre de faire, d'obtenir ou d'être. C'est le programme « Aller vers ». D'autres, au contraire, vont être très motivées par l'idée de s'éloigner de quelque chose de déplaisant, comme si elles marchaient à reculons en regardant la chose dont elles veulent se défaire à tout prix. C'est le programme « S'éloigner de ». Il est important de savoir qu'aucun de ces deux modes de fonctionnement n'est meilleur que l'autre. Il s'agit seulement de déterminer quel est celui de votre enfant pour savoir s'il sera plus efficace de lui dire « Allez, fais tes devoirs, sinon tu auras de mauvaises notes », ou au contraire « Allez, fais tes devoirs, comme cela tu auras de bonnes notes ». Autre exemple : « Révise, sinon tu seras obligé de rester vivre avec nous toute ta vie, parce que tu ne trouveras pas de travail et que tu continueras à devoir ranger ta chambre tous les jours et à manger des brocolis », ou au contraire « Révise, comme ça tu pourras avoir une maison à toi où tu pourras faire tout ce que tu veux et même mettre tes pieds avec tes chaussures sur le canapé ! » (Le plus impactant dans cette dernière proposition étant la dernière partie de la phrase, allez savoir pourquoi !)

En découvrant quel est le programme dominant de votre enfant, vous ne vous fatiguerez plus à lui dire des choses auxquelles il n'est pas sensible, ce qui vous fera gagner beaucoup de temps ! On a toujours tendance à croire que les autres (et nos enfants en particulier) fonctionnent comme nous et à leur dire ce qu'on aimerait nous-même entendre. Mais, comme vous l'aurez peut-être déjà remarqué, la plupart du temps, cela ne fonctionne pas et il est beaucoup plus efficace de prendre quelques instants pour

déterminer à quoi réagit le mieux votre enfant de manière à le motiver plus efficacement.

Le stress généré par la pression peut-il causer de mauvaises notes ?

Parfois, le stress est trop important et décourage l'enfant. Il préfère ne rien faire plutôt que d'essayer de travailler en étant sûr d'échouer. Sa soi-disant paresse peut être un refuge, une protection derrière laquelle il se cache pour ne pas prendre le risque de décevoir. Des mauvaises notes répétées peuvent aussi décourager l'enfant et lui enlever toute envie d'apprendre.



Test : Mettez-vous (trop) la pression à vos enfants ?

1. Le matin, que dites-vous à votre enfant devant la porte de l'école ?

- A. Passe une bonne journée, mon trésor.
- B. Amuse-toi bien avec tes copains !
- C. Sois sage et surtout travaille bien !
- D. T'as pas intérêt à avoir en dessous de la moyenne, sinon gare à tes fesses !

2. Quand vous rentrez le soir, quelle est la première chose que vous lui dites ?

- A. Ça va, mon chéri ? As-tu passé une bonne journée ? (Ah !... J'aimerais tellement qu'on me la pose, cette question !)
- B. Alors, cette interro, comment ça s'est passé ? (Je montre mon intérêt, d'autant que j'ai passé deux heures à lui faire réviser.)

- C. Quelles notes as-tu eues aujourd'hui ? (C'est quand même ça le plus important, non ?)
- D. Donne-moi ton carnet et plus vite que ça ! (Parce qu'il passe son temps à le cacher, ce bougre d'abruti !)

3. Quand il vous montre sa dernière évaluation, comment réagissez-vous ?

- A. 12 ! Oh, c'est bien ! Bravo, mon cœur ! Maman est fière de toi. (C'est important d'encourager les enfants, je l'ai lu dans un livre d'éducation positive.)
- B. 12 ? Et sinon, tu t'es fait des nouveaux copains ? (Ben quoi, les amis, c'est important dans la vie, non ?)
- C. 12 ?! C'est tout ? Si tu avais plus travaillé, tu aurais pu avoir 15 ou 16 ! (Il est fainéant comme son père !)
- D. 12 !! T'es bête ou tu le fais exprès ? Tu seras privé de télé et de sorties pendant quinze jours ! Je vais t'apprendre à me ramener des sales notes comme ça, moi ! Tu veux finir éboueur ou quoi ? (Faut bien le prévenir que la vie, ce n'est pas qu'une partie de rigolade, non ?)

4. À l'heure des devoirs...

- A. Vous lui faites confiance pour les faire tout seul. (C'est important de donner de l'autonomie à son enfant, je l'ai lu dans ce bouquin-là.)
- B. Vous les faites à sa place. (Parce que ça va plus vite, j'ai pas que ça à faire, moi !)
- C. Vous vous asseyez à côté de lui pour surveiller qu'il reste bien concentré. (C'est la corvée du soir, mais il faut ce qu'il faut, non ?)
- D. Vous lui faites faire trois exercices en plus de ceux demandés dans chaque matière. (S'il devient dame pipi, ce ne sera pas de

ma faute !)

Résultats

Ce qui compte réellement, ce n'est pas tellement ce que vous lui dites ou non, c'est plutôt la manière dont il réagit. Chaque enfant est différent et il n'y a pas qu'une bonne manière de faire. Si vous remarquez que ce que vous faites ne marche pas, la meilleure solution est tout simplement de faire autrement. Sans oublier que ce ne sont pas forcément les mots qui comptent, mais aussi (et surtout) la manière dont on les prononce. Ce que l'on appelle le langage « non verbal » (gestes, expressions du visage, mouvements du corps) et « paraverbal » (intonation, débit, volume, rythme) représente une très grande partie de notre communication. C'est en étant attentif au résultat produit sur votre enfant que vous pourrez ajuster votre communication pour que le message émis soit le même que le message perçu. Si vous criez sur votre enfant pour lui témoigner votre intérêt pour sa scolarité, votre inquiétude pour son avenir, votre amour pour lui et qu'il perçoit que vous êtes déçu par lui, que vous avez une mauvaise opinion de lui et que vous aimeriez qu'il soit autrement que ce qu'il est, cela peut le plonger dans un grand désarroi qui ne l'aidera pas à se mettre (enfin) au travail !

On a tendance à faire toujours la même chose en pensant qu'on finira bien par obtenir le résultat que l'on vise. On tombe alors dans le travers de faire « plus de la même chose », ce qui nous donne automatiquement « plus du même résultat ». Mais au bout d'un moment, il est peut-être temps de se rendre compte qu'il est plus efficace d'essayer (complètement) autre chose, non ? Cette tendance à vouloir persévérer malgré l'absence de résultat est illustrée par cette petite histoire que vous connaissez peut-être.



LES CLÉS ET LE RÉVERBÈRE

C'est la nuit. Un homme est à quatre pattes sous un réverbère. Un policier arrive et lui demande ce qu'il fait.

« Je cherche mes clés de voiture, lui répond l'homme.

- C'est là que vous les avez perdues ? demande le policier.

- Non, répond l'homme, mais c'est là qu'est la lumière ! »

Pour ceux qui ont eu une majorité de D, sachez que les neurosciences apportent aujourd'hui la preuve que le stress empêche de penser et d'apprendre. Catherine Gueguen s'appuie sur de sérieuses études scientifiques pour expliquer ceci : « L'hippocampe est particulièrement sensible au stress et à toute détresse émotionnelle avec des résultats désastreux sur l'attention, la concentration et la mémoire. » Elle écrit : « Quand le stress se prolonge, le cortisol en trop grande quantité réduit les synapses, agresse les neurones de l'hippocampe, freine leur multiplication, diminue leur nombre et peut les détruire [...]. Dès que le stress est là, les circuits qui nous permettent de penser, d'apprendre, de réfléchir, de mémoriser sont perturbés voire inhibés. La peur nous rend moins intelligent⁴. » Ça fait réfléchir, non ?



Côté parent, Michel, papa d'Elodie, 11 ans : *Elle s'y met toujours au dernier moment.*

« Ma fille entre en sixième l'année prochaine et, toutes les semaines, c'est la même histoire. Elle rechigne à faire ses devoirs et s'y met toujours au dernier moment. J'ai peur qu'elle n'ait pas les bases pour faire une bonne scolarité et ça me stresse. Je suis tous les jours après elle, on se dispute, elle se braque et finit par aller pleurer dans sa chambre. Je vois bien que ce n'est pas efficace, mais je ne sais pas comment faire autrement. Dans mon travail, c'est la même chose, il y

a des tâches que je n'ai pas envie de faire et que je repousse le plus possible, et ça me rend malade, car au fur et à mesure que les jours passent mon stress augmente. Je me dis que ça doit être la même chose pour elle, alors j'essaie de l'aider en l'encourageant à faire ses devoirs très en amont, mais elle freine des quatre fers. Je lui dis qu'elle est fainéante et que je vais la punir, et là, c'est ma femme qui se met en colère en me disant que je ne fais qu'aggraver la situation. Depuis peu, et grâce à une hypnothérapeute qu'on est allés voir sur l'idée de ma femme, on a conclu un contrat, elle et moi : je m'engage à ne plus lui parler de ses devoirs (du tout), et elle, de son côté, s'engage à les faire dans les temps. Si au bout d'un mois, ça fonctionne, on continue comme ça et sinon, on testera autre chose. J'ai hâte de voir ce que ça va donner au niveau de ses résultats, en tout cas l'ambiance à la maison est déjà beaucoup plus sereine. »



Côté pro, Nathalie, institutrice de CM2 : *Bravo, je suis fier de toi !*

« Un enfant a besoin d'être valorisé. Il a besoin qu'on lui dise : "Bravo, tu as progressé, tu as fait trois fautes à la dictée au lieu de dix, je suis fier de toi !" L'école a pour habitude de pointer les erreurs, mais il est beaucoup plus efficace de souligner les réussites. Les notes ne sont vraiment pas importantes en primaire et on continue à les utiliser pour des raisons pratiques plus qu'autre chose. Mais les parents n'arrivent pas à s'en passer. C'est comme s'ils étaient accros. Parfois, ils me demandent de faire davantage d'évaluations pour mieux savoir où en sont leurs enfants. Mais s'ils prenaient plus le temps de discuter avec eux, de s'intéresser à ce qu'ils apprennent, ce serait mieux pour tout le monde. Je vois de plus en plus d'enfants terrorisés quand je rends les copies. J'entends parfois des réflexions qui me choquent : "Si j'ai en dessous de 15, je suis privé de télé pendant un mois" ; "Si je n'ai pas au moins un 17 dans la semaine, je dois faire deux exercices en plus par soir". À quoi bon cette course à la perfection ? Les notes sont là simplement pour permettre à l'enfant de savoir où il en est par rapport à cette connaissance qu'il est train d'acquérir. L'école n'est pas un lieu d'évaluation mais d'apprentissage, c'est très différent. »

Alain Sotto et Varinia Oberto dans leur livre *Le Beau Métier de parent*⁵ confirment que « les enfants qui avaient été encouragés et soutenus par leurs parents ont vu leur hippocampe se développer jusqu'à 10 % de plus que l'hippocampe des autres qui n'avaient pas eu cette chance. Or l'hippocampe, qui appartient au système limbique, joue un rôle essentiel dans la mémoire et l'apprentissage ».



LA BAGUE ET LE DISCIPLE

Voici une histoire qui permet de relativiser la valeur des notes données, la valeur d'une appréciation et la valeur que l'on donne aux choses en général.

L'histoire se déroule à une époque reculée et dans un pays lointain. Un disciple demande à son maître : « Maître, comment puis-je faire pour juger de la valeur des choses ? À qui ou à quoi se fier ? » Le sage ne répond pas à sa question mais lui demande d'aller vendre sa bague sur le marché : « Vends-la à qui tu veux, mais ne la vends pas à moins de 20 roupies. » Le disciple va au marché et propose la bague à plusieurs personnes. Le premier marchand examine la bague et lui propose 10 roupies, le deuxième 5, le troisième 4. Le disciple refuse en expliquant ce que lui a recommandé son maître. Les marchands lui rient au nez : « Jamais personne ne t'en donnera 20 roupies, accepte notre proposition, sinon tu rentreras bredouille chez ton maître. » Le disciple revient attristé et désolé de n'avoir pas pu remplir sa mission et raconte à son maître ce qui s'est passé. « Très bien, répond celui-ci, demain tu iras dans la ville et tu présenteras ma bague à un bijoutier. » Le disciple ne sait que penser et part le lendemain pour la ville. Le bijoutier en voyant la bague, lui dit : « La pierre incrustée dans cette bague est un rubis très bien taillé, ce bijou vaut 10 000 roupies. » Le disciple n'en croit pas ses oreilles. « Je ne peux pas l'acheter moi-même, mais je connais quelqu'un qui pourrait te la prendre. Reviens demain si tu veux toujours la vendre », lui explique le bijoutier. Le disciple rentre chez son maître et lui raconte avec passion ce qu'il a appris. « Très bien, lui répond calmement le maître, maintenant, rends-moi ma bague, ta leçon est terminée. »

En prenant du recul sur les résultats scolaires de vos enfants, et en vous apercevant qu'ils ne représentent qu'une goutte d'eau dans l'océan de leur personnalité, vous pouvez commencer à changer d'attitude. Bien sûr, vous pouvez attendre que ce soit votre enfant qui change en premier, parce que c'est tout de même moins fatigant

(au départ). Peut-être avez-vous déjà essayé avec votre conjoint cette technique qui consiste à attendre que ce soit l'autre qui change en premier ? Si c'est le cas, vous avez sûrement dû vous rendre compte que ce n'est pas particulièrement efficace, et même tout à fait inutile, non ? C'est parce que vous entreprendrez un changement que votre enfant à son tour pourra transformer son comportement. La famille est un système dans lequel chaque élément est intimement lié aux autres. Il suffit qu'un des composants bouge (même d'un millimètre) pour transformer tout le reste, avec autant d'effet que dans un parcours de dominos.



1. Jeanne Siaud-Facchin, *Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ?*, Odile Jacob, 2015.
2. D'après le modèle 4 MAT (FORMAT), élaboré par David Kolb.
3. Anthony Robbins, *Pouvoir illimité*, Robert Laffont, 1989.
4. Dr Catherine Gueguen, *Heureux d'apprendre à l'école*, Les Arènes, 2018.
5. Alain Sotto et Varinia Oberto, *Le Beau Métier de parent*, Hugo Doc, 2016.



3

Aider vos enfants à apprendre

« N'use pas de violence dans l'éducation des enfants, mais fais en sorte qu'ils s'instruisent en jouant : tu pourras par là mieux discerner les dispositions naturelles de chacun¹. »
Platon

Il est intéressant de considérer l'apprentissage d'un œil neuf pour sortir des recommandations habituelles, qui sont efficaces pour certains et absolument pas pour d'autres. Chaque enfant est différent et possède un fonctionnement particulier. C'est en lui proposant des méthodes et techniques qui conviendront à ses mécanismes spécifiques que vous pourrez booster ses capacités d'apprentissage. Découvrir le fonctionnement de votre enfant lui permettra de mieux se connaître et de savoir de quelle manière il peut optimiser l'utilisation de son cerveau.

1. Platon, *La République*, 315 av. J.-C.

Les extraordinaires capacités de nos enfants face aux diagnostics « dys »

« Nous avons très probablement et très largement sous-estimé jusqu'à présent les capacités étonnantes de l'être humain dans ses premières années de vie, notamment ses capacités mathématiques intuitives, et que, s'il échoue à l'école, ce n'est peut-être pas parce que les tâches que nous lui proposons sont trop difficiles pour lui, mais parce qu'elles ne sont probablement pas à la hauteur de ses grandes capacités¹. »

Céline Alvarez

L'envie d'apprendre des bébés

En observant un bébé qui bouge et qui regarde le monde autour de lui, on ne peut qu'être fasciné et émerveillé par sa curiosité naturelle et son envie inextinguible de découvrir et d'explorer ce qu'il ne connaît pas encore. (Enfin, quand on a assez dormi, ce qui en tant que parent, n'est pas souvent le cas, il faut bien le reconnaître !)

L'enfant est fait pour apprendre, c'est en tout cas ce que nous confirme le câblage de ses circuits neuronaux. La plasticité de son cerveau, qui est encore immature, permet à celui-ci d'évoluer en fonction de ce que le bébé entend, de ce qu'il sent, de ce qu'il explore. C'est un être en évolution constante. Un bébé a toujours envie de bouger, de toucher, d'expérimenter, de tester, de répéter encore et encore, comme s'il était assoiffé de connaissances et d'expériences en tout genre (avec en prime une patience que certains adultes pourraient lui envier). D'où vient que ce désir naturel d'apprendre et de découvrir se transforme quelques années plus tard en « J'ai pas envie de faire mes devoirs » ou/et en « Je ne veux pas aller à l'école » ? Cette curiosité intrinsèque se mue en ennui, ce désir de comprendre en découragement ou désintérêt.

Repensez à l'époque où votre enfant a appris à marcher. Avez-vous douté un seul instant qu'il y arriverait ?... A-t-il pu lire dans votre regard l'inquiétude ou le manque de confiance en ses capacités ?... Certains enfants marchent à 9 mois, d'autres à 24, personne ne s'en inquiète, car tout le monde sait que tous les bébés finissent par marcher un jour. On sait que c'est difficile, qu'il va beaucoup tomber, qu'il va recommencer encore et encore, que cet apprentissage peut être long, mais à aucun moment on ne lui dit : « Allez, fais un effort ! Tu pourrais quand même t'entraîner un peu plus chaque jour ! Au lieu de jouer, bouge-toi un peu ! » On le laisse aller à son rythme, on l'encourage, on le félicite pour chacune de ses petites réussites, on l'applaudit même parfois, en accompagnant chaque progrès avec des « oh ! » et des « ah ! » d'admiration. Jamais on ne lui dit : « Quoi ?! Tu es encore tombé aujourd'hui ! Mais t'es bête ou tu le fais exprès ! T'es vraiment moins doué que ton frère au même âge ! » On ne remarque que ses progrès, même s'ils sont minuscules, on scrute chaque étape franchie pour l'accompagner

vers la réussite, qu'on sait inéluctable. Et si on faisait de même avec sa scolarité ? Et si on se concentrait sur les réussites, si on l'assurait de notre confiance en ses capacités, et si on le laissait aller à son rythme ? Est-ce que les résultats ne seraient pas bien meilleurs ? (Et l'ambiance à la maison aussi ?)

Le pouvoir de l'effet Pygmalion

L'expérience réalisée par Robert Rosenthal, psychologue américain et professeur à l'université de Californie, et Lenore Jacobson, directrice d'une école à San Francisco, montre que le simple fait de croire en la réussite de quelqu'un améliore grandement ses probabilités de succès. C'est ce qu'on appelle l'« effet Pygmalion ». L'expérience se déroule dans une école élémentaire dans le sud de San Francisco, en 1964. Les enfants sont issus de milieux défavorisés et, pour la majorité, en échec scolaire. Rosenthal et Jacobson font passer un test de QI à l'ensemble des élèves, puis s'arrangent pour que les enseignants apprennent par inadvertance les résultats, en faisant croire à une erreur de transmission de courrier. Mais en réalité, ces résultats sont faux et 20 % des élèves, choisis au hasard, sont surévalués. À la fin de l'année, Rosenthal et Jacobson font repasser un test de QI aux élèves. Les 20 % surévalués au départ ont amélioré significativement et réellement leurs performances. Cette expérience montre qu'en pensant qu'un enfant possède une compétence particulière nous changeons notre attitude, notre discours, notre langage non verbal à son égard et nous l'influençons inconsciemment, jusqu'à lui permettre d'acquérir effectivement cette compétence. L'effet inverse a aussi été constaté, de faibles attentes entraînent une baisse des performances. Cela s'appelle l'« effet Golem ».

Vous avez donc entre les mains un superpouvoir : celui d'insuffler à votre enfant la croyance qu'il peut y arriver (facilement). Et plus vous en serez convaincu (réellement), plus il y arrivera effectivement. Ce n'est pas de la magie, mais un phénomène qui permet à votre enfant de se reconnecter avec son envie d'apprendre, de se libérer de ses blocages et de se servir de toutes ses capacités, qui sont bien plus grandes qu'il le pense. C'est le même processus qui s'est naturellement mis en place quand il a commencé à marcher, puis à parler, accompagné de vos encouragements, de votre émerveillement et de votre confiance inébranlable en sa capacité de réussir.

L'école n'est pas adaptée aux kinesthésiques

Si les enfants ont un désir naturel d'apprendre, qu'est-ce qui fait que, pour certains, l'école est tellement rébarbative ?

Comme vous le savez, chaque personne est différente et perçoit le monde de sa fenêtre. En simplifiant, on distingue trois « fenêtres » principales à partir desquelles les informations nous parviennent. Ces « fenêtres » sont les yeux, les oreilles et la troisième regroupe le sens du toucher, le goût et l'odorat. Selon notre canal préférentiel de perception (c'est-à-dire celui que l'on utilise le plus souvent et le plus volontiers), on aura plutôt une intelligence visuelle, auditive ou kinesthésique (pour la troisième fenêtre). L'école a été essentiellement conçue pour les auditifs et les visuels, car on demande en permanence à l'élève d'écouter et de regarder ce qu'on lui enseigne. Les kinesthésiques ont été oubliés par le système éducatif français et ils le lui rendent bien, c'est-à-dire qu'ils aimeraient bien eux aussi pouvoir oublier l'école ! Les enfants qui ont une prédominance kinesthésique aiment sentir les choses, les

toucher, les expérimenter, ils ont besoin de leurs corps pour apprendre en bougeant, en se déplaçant, en créant du mouvement, mais le corps semble être le grand absent des salles de classe dans lesquelles il est demandé du matin au soir de « rester assis sans bouger ». Les enfants qui ont le plus de difficultés à suivre et à se concentrer sont souvent des kinesthésiques qui s'ignorent et qui se retrouvent parfois diagnostiqués « hyperactif » ou « dys² ». Rester assis six heures sans bouger est pour eux un contresens et une absurdité. Tous les enfants ont besoin de bouger, et certains encore plus que d'autres. Vouloir absolument faire rentrer ces enfants dans le moule de l'Éducation nationale n'est pas forcément une bonne idée. Il est important de leur faire comprendre que ce ne sont pas eux qui ne sont pas adaptés à l'école mais que c'est l'école qui n'est pas adaptée à leur forme d'intelligence.

Voici ce que dit Mark Rapport, chercheur à la Children's Learning Clinic, à l'université de Floride, à propos des enfants qui ont du mal à se concentrer : « Ces enfants ont besoin de bouger pour maintenir leur vigilance. C'est lorsque ces enfants bougent le plus que la plupart d'entre eux sont les plus performants. »

On peut aussi s'interroger sur la recrudescence de ces diagnostics « dys » qui enferment les enfants comme leurs parents dans ce prisme réducteur. Donner une explication, poser un mot sur le problème ne font pas forcément avancer les choses, bien au contraire. Traînés de rendez-vous en rendez-vous, ces enfants « diagnostiqués » n'ont plus de moment de jeu ou de détente, car tout est fait pour les aider à se sortir de « leur problème ». Ils passent leur journée à être confrontés à leur difficulté, comme si elle prenait toute la place et était plus importante que tout le reste. En pensant à l'effet Pygmalion, ou plutôt à l'effet Golem, on ne peut que redouter les conséquences d'un tel diagnostic sur l'évolution des

enfants ainsi catalogués. Il fut une époque où on disait : « Ce n'est pas un matheux. » Aujourd'hui, on entend : « Mon fils est dyscalculique. » Cette difficulté devient alors son identité. Il est compliqué de quitter quelque chose qui nous paraît être une partie de nous-même.



Côté pro, Marie-Laure, enseignante au collège : *On ne peut pas faire du sur-mesure.*

« Les dépistages "dys" entraînent des mesures pratiques à mettre en application pour les enseignants. Techniquement, cela devient vite hyper-lourd à porter quand vous avez 200 élèves à gérer pour un enseignant de langues vivantes, par exemple. Dans une classe de trente, il peut parfois y avoir quatre ou cinq élèves avec des PAI³ : l'un doit avoir un format A3, l'autre doit être évalué uniquement à l'oral, un autre ne doit avoir des photocopies qu'en police Comic sans MS, corps 12, le dernier doit être évalué uniquement à l'écrit sur ordinateur personnel. Et cela peut entraîner des difficultés avec les parents qui ne comprennent pas pourquoi l'enseignant ne met pas en application les recommandations à la lettre. Le parent voit son enfant dans son individualité et c'est très bien. Le professeur lui, malheureusement, ne peut pas toujours faire du "sur-mesure", bien malgré lui. À l'origine des "dys", il y a des problèmes bien plus complexes. Les difficultés d'apprentissage ne sont que le symptôme. »



Test : Visuel, auditif ou kinesthésique⁴ ?

Faites le test pour connaître l'intelligence préférentielle de votre enfant.

1. De quoi se souvient-il le plus facilement après avoir rencontré quelqu'un ?

- A. De ce qu'il a fait et de comment il s'est senti avec cette personne.
- B. De son aspect physique.
- C. De son nom et de ce qu'il a dit.

2. Que déteste-t-il le plus ?

- A. Qu'on lui refuse un câlin.
- B. Être mal habillé.
- C. Les paroles blessantes.

3. Quelle activité aime-t-il le plus ?

- A. Faire de la pâte à modeler.
- B. Dessiner ou colorier.
- C. Écouter ou chanter des chansons.

4. En fonction de quoi choisit-il ses habits ?

- A. Le confort.
- B. La mode.
- C. L'harmonie des couleurs.

5. Qu'est-ce qui lui fait le plus plaisir ?

- A. Qu'on le prenne dans les bras.
- B. Qu'on le trouve bien habillé.
- C. Qu'on lui parle, qu'on l'écoute.

6. Quand il réfléchit, où va plutôt son regard ?

- A. Vers le bas.
- B. Vers le haut.
- C. Sur les côtés.

7. Comment se tient-il ?

- A. La tête plutôt vers le bas.
- B. Plutôt droit, la tête vers le haut.
- C. La tête penchée d'un côté.

8. S'il a perdu quelque chose dans son cartable...

- A. Il cherche en le tâtant.

B. Il cherche en regardant dedans.

C. Il le secoue pour entendre le bruit.

Résultats

Ces indications ne sont que des tendances. Il ne s'agit pas d'enfermer votre enfant dans une catégorie supplémentaire, mais seulement de mieux comprendre comment il fonctionne et ce à quoi il est le plus sensible, pour pouvoir l'aider de manière plus efficace.

Majorité de A

Votre enfant a une prédominance kinesthésique. Il aime le confort, le contact physique (bagarre et/ou câlin), les sensations fortes. Il apprend plus facilement en bougeant et en expérimentant. Il préfère la récréation à la salle de classe. La Brain Gym (p. 144) est tout indiquée pour développer son potentiel. C'est un contresens de lui demander de vous regarder dans les yeux quand vous lui parlez, car cela le déconcentre. Il est plus efficace de le toucher si vous voulez capter son attention. Vous pouvez lui demander de mimer ses leçons pour mieux les retenir.

Majorité de B

Votre enfant a une prédominance visuelle. Il aime ce qui est beau, il observe, regarde, embrasse les choses en un clin d'œil. Il est soucieux de son apparence, parle plutôt vite et se tient à distance des autres. Il retient mieux ce qu'il voit que ce qu'il entend. Il apprend bien en lisant. Les cartes mentales (p. 142) l'aideront à mettre de l'ordre dans ses idées. Il ne sert à rien de lui rabâcher ses leçons ; pour l'aider à mémoriser plus rapidement, faites-lui un dessin ou un schéma avec des couleurs.

Majorité de C

Votre enfant a une prédominance auditive. Il aime parler et écouter. Il retient bien ce qu'il entend, les poésies ou les chansons. Il est

sensible aux différentes intonations de voix. Il peut tenir sa tête légèrement penchée d'un côté. Il apprend mieux en répétant qu'en écrivant. Plutôt que de lui faire relire son cours plusieurs fois, faire lui chanter ses leçons sur un air qu'il apprécie.

Il se peut que votre enfant ait plusieurs canaux privilégiés. Il peut, par exemple, être auditif et kinesthésique, et cela peut aussi changer selon le contexte. Il est utile de savoir comment vous fonctionnez vous aussi, car quand l'enfant et le parent communiquent sur deux canaux différents ils ne se comprennent pas toujours bien. Une mère auditive, par exemple, peut répéter un très grand nombre de fois : « C'est l'heure de faire tes devoirs ! » sans aucun résultat, face à un enfant kinesthésique qui aurait besoin d'être pris par la main pour aller jusqu'à son bureau ou de sentir une main sur son épaule pour pouvoir être plus attentif à ce qu'on lui dit.

J'ai reçu dans mon cabinet d'hypnothérapie une jeune adolescente et son père pour des difficultés à l'école. Justine est diagnostiquée « dyslexique » et son père fait tout son possible pour l'aider : orthophoniste, aide aux devoirs, cours particuliers, rendez-vous chez des spécialistes... Toute sa vie est réglée en fonction de ce problème, avec quasiment un rendez-vous par jour après l'école. Depuis toute petite, elle a une passion pour l'équitation et a développé des compétences assez importantes dans ce domaine. Mais depuis son entrée au collège, trop prise par le travail supplémentaire qu'elle doit fournir à cause de sa dyslexie, elle a été contrainte d'arrêter l'équitation. À la suite de notre entretien, son père prend tout à coup conscience qu'elle « aura une vie » après sa scolarité. Tellement focalisé sur sa réussite scolaire, il en avait oublié qu'elle allait ensuite construire sa vie, peut-être en fonction d'autres critères que ceux prônés par l'école et que tout ce qui lui paraissait aujourd'hui tellement important ne serait plus dans quelques années que de

lointains souvenirs. Cette prise de conscience lui a permis de prendre du recul sur sa manière de l'aider : en la privant d'un des seuls domaines où elle était « plus forte » que les autres, il avait contribué involontairement à entamer sa confiance en elle et à augmenter sa démotivation pour sa scolarité. En hypnose, on se sert des compétences spécifiques de chaque personne comme d'un socle solide sur lequel construire d'autres apprentissages. L'équitation lui permet de se sentir confiante, tranquille et elle peut se servir de cet état d'ouverture et de calme pour engranger de nouvelles connaissances plus facilement. L'état émotionnel dans lequel on se trouve joue beaucoup sur nos capacités. Et tout comme le stress peut nous priver d'une partie de nos connaissances, le calme peut au contraire nous permettre de fonctionner au maximum de notre potentiel. L'équitation est pour cette adolescente une ressource (un moyen d'accès à son état d'apprentissage optimal) qu'elle peut utiliser aussi bien lors de ses devoirs à la maison qu'en salle de classe.

1. Céline Alvarez, *Les Lois naturelles de l'enfant*, Les Arènes, 2016.
2. Appellation regroupant les enfants dyslexiques, dysphasiques, dyscalculiques, dysorthographiques et dyspraxiques.
3. Projet d'accueil individualisé.
4. Inspiré du test d'Eric de la Parra Paz dans *La PNL avec vos enfants*, Macro, 2018.

Pour une meilleure concentration, associez plaisir et apprentissage

« Ma conviction est faite et je n'en démordrai pas : dans la course effrénée que vivent nos enfants aujourd'hui, fascinés par la vie en trompe l'œil et en temps réel, la découverte du plaisir d'apprendre reste l'acte fondateur de toute éducation¹. »

Philippe Meirieu

Plus l'enfant aime apprendre, plus l'apprentissage est facilité. Il s'agit de retrouver ce qui le passionne, comme lorsqu'il apprenait à marcher et qu'il n'avait besoin de personne ni pour le motiver ni pour surveiller ses progrès. Je pense que vous avez deviné de quoi il s'agit : le plaisir ! C'est en effet un moteur puissant qui donne de l'énergie, qui motive et qui met en action. Il est beaucoup plus facile de faire les choses par plaisir que par contrainte ou par devoir, et

c'est pourquoi j'ai toujours trouvé l'expression « Donner le goût de l'effort » très bizarre. Parce que si l'effort devient un goût, ce n'est plus un effort, vous me suivez ?

Pour associer plaisir et apprentissage, réduire le temps des devoirs à la maison et devenir plus efficace au quotidien, il s'agit donc de transformer ces contraintes rébarbatives en moment de plaisir partagé. Et pour cela, il est nécessaire de se défaire de quelques idées reçues : pensez-vous, par exemple, qu'il faut rester tranquille et dans le silence pour bien apprendre ?

Idée reçue numéro 1 : « Reste tranquille ! » Et si bouger l'aidait à se concentrer ?

On a en effet hérité de la croyance que, pour bien travailler, il faut être assis à un bureau, dans le calme et rester tranquille. Ce qui dans les faits peut se révéler complètement inexact. Beaucoup d'enfants préfèrent faire leurs devoirs sur une table basse, assis par terre ou même allongés dans leur lit ou encore à plat ventre sur la moquette. Ces positions « bizarres » sont plus agréables pour eux et donnent aux devoirs un petit côté « fun » qui les amuse et réduit la contrainte. Toutes sortes de positions peuvent être envisagées, il est possible de lire sa leçon en marchant de long en large dans la maison ou même de réviser sa grammaire dans son bain ! Et pourquoi pas ? Ils sont déjà tellement restés immobiles en classe qu'ils ont envie de bouger et c'est bien naturel. Plutôt que de les obliger à rester tranquilles, on peut les encourager à gigoter, à faire quelques pas ou même quelques sauts à pieds joints entre chaque exercice, et leur concentration n'en sera que meilleure.

J'ai reçu dans mon cabinet Jérémie, 7 ans, son père et sa grand-mère. « Tiens-toi tranquille », lui dit-on sans arrêt. Sa grand-mère m'explique qu'il bouge tout le temps, que c'est difficile pour lui de se concentrer et que, à son époque, c'était plus simple : « Moi, quand j'avais son âge, on m'attachait avec des cordes sur ma chaise pour que j'arrête de gigoter, c'était très efficace. » Je leur explique que certains enfants ont plus besoin de bouger que d'autres et que ce n'est pas un frein à l'apprentissage si on veut bien les laisser faire ce que leur corps demande. À la séance suivante, le père de Jérémie me dit avec le sourire : « Depuis que je le laisse bouger pendant les devoirs, ça se passe beaucoup mieux. Avant ça durait deux heures et c'était l'enfer, il fallait tout le temps que je le reprenne et maintenant, il se lève, revient, se relève, et il arrive à tout faire en vingt minutes et c'est beaucoup plus agréable pour tout le monde ! »

Étude américaine : « Apprendre debout »

Avez-vous déjà pensé à faire réviser vos enfants debout ? Travailler debout permettrait de rester plus concentré et en même temps de brûler des calories ! Voici les résultats d'une étude des chercheurs de l'université du Texas A&M, publiée dans l'*International Journal of Health Promotion and Education* : « Les résultats préliminaires montrent que les élèves s'impliquent 12 % de plus, ce qui équivaut à sept minutes de plus par heure de classe. Ces découvertes se basent sur l'observation d'environ 300 enfants du CE1 au CM1, au cours d'une année scolaire. » Les élèves sont, d'après les enseignants, plus calmes, plus attentifs et les parents constatent qu'ils dorment mieux la nuit. Une idée à tester, donc !

Idée reçue numéro 2 : « Il faut du silence. » Et si la musique permettait de mieux réfléchir ?

On a tendance à croire que le silence est nécessaire à la concentration. Peut-être à cause de l'atmosphère des bibliothèques, où tout le monde marche à pas feutrés. Mais en réalité, certaines personnes travaillent mieux dans le silence et d'autres ont, au contraire, besoin de bruit ou de musique pour pouvoir réfléchir plus intensément. Il en est de même pour certains enfants (les auditifs notamment) : écouter de la musique en travaillant améliore leurs performances. En les empêchant d'écouter leur chanson préférée, on peut ralentir leur travail. « La musique stimule, relaxe, calme la douleur, mais a aussi la capacité d'augmenter la plasticité du cerveau et de provoquer les modifications au niveau des connexions synaptiques² », explique Hervé Platel, chercheur en neuropsychologie à l'université de Caen. Écouter de la musique en travaillant stimulerait ainsi la mémorisation et permettrait de moins ressentir la fatigue. « La musique a également tendance, et notamment quand elle nous plaît, à stimuler notre circuit de la récompense, qui délivre de la dopamine. Quand un individu écoute une chanson qui lui plaît, il aura donc un regain d'énergie plus que susceptible de l'aider à accomplir les tâches qu'il est censé compléter³. » L'important est alors de choisir la musique appropriée à la tâche à accomplir et surtout appropriée à la personne qui l'écoute. Car si vous pouvez facilement vous détendre en écoutant une sonate de Mozart, peut-être que votre enfant sera plus boosté par une chanson de Kendji Girac !

Idée reçue numéro 3 : « Calme-toi ! » Et si les émotions étaient importantes dans l'apprentissage ?

On peut croire que les émotions n'ont pas leur place dans la pédagogie et que pour être bien concentré, il faut même être déconnecté de ses ressentis. Je vous propose une petite expérience pour tester la véracité de cette idée. Vous souvenez-vous de ce que vous faisiez vendredi matin, il y a trois semaines ? (Sans regarder votre agenda, hein ! On ne triche pas dans les rangs au fond, s'il vous plaît !) Bon, maintenant essayez de vous rappeler ce que vous faisiez le 11 septembre 2001. Est-ce que le souvenir est plus précis ? J'imagine que vous percevez la différence entre ces deux souvenirs, l'un est chargé d'une intense émotion et l'autre non. (À moins qu'il se soit passé quelque chose de bien particulier pour vous vendredi matin il y a trois semaines ?) La mémoire est émotionnelle et tout ce qui est rattaché à une émotion intense sera d'autant plus imprimé fortement dans notre cerveau. Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de traumatiser vos enfants tous les soirs pour leur faire retenir leurs leçons. Il est possible d'activer la mémoire avec des émotions positives, il est fort probable, par exemple, que vous vous rappeliez avec précision le jour de la naissance de votre enfant. Pour l'apprentissage, la meilleure des émotions est la joie. Non seulement elle booste la mémoire, mais en plus elle éloigne le stress, qui bloque nos capacités cognitives. C'est du deux-en-un, avec l'assurance de ne produire aucun effet secondaire, sauf, peut-être, une bonne humeur contagieuse dans toute la maison.

Idée reçue numéro 4 : *no pain, no gain*. Et si le jeu était moteur d'apprentissage ?

Le bébé ou le petit enfant qui explore le monde le fait avec curiosité. Il s'amuse de ses découvertes et on voit souvent un bébé éclater de rire quand il découvre qu'en lâchant sa cuillère elle tombe par terre. (Ce qui nous amuse moins, en général.) Il découvre la loi de la gravité, il apprend la physique en s'amusant, en jouant, en riant. Personne n'a besoin de le forcer, ni de l'encourager, ni de le contraindre pour qu'il poursuive ses explorations. (On aimerait bien plutôt le stopper, mais bon.) Ce plaisir d'apprendre et de découvrir, qui se perd (souvent) sur le chemin de l'école, peut être retrouvé assez facilement, pour peu qu'on considère la joie et le jeu comme des éléments essentiels d'un apprentissage réussi. Fénelon, qui l'avait déjà constaté, explique : « Remarquez un grand défaut des éducations ordinaires : on met tout le plaisir d'un côté, et tout l'ennui de l'autre ; tout l'ennui dans l'étude, tout le plaisir dans les divertissements : que peut faire un enfant, sinon supporter impatiemment cette règle, et courir ardemment après les jeux ? Tâchons donc de changer cet ordre, rendons l'étude agréable, cachons-la sous l'apparence de la liberté et du plaisir ; souffrons que les enfants interrompent quelquefois l'étude par de petites saillies de divertissements, ils ont besoin de ces distractions pour délasser leur esprit⁴. »

Vous pouvez, par exemple, varier les plaisirs en utilisant autre chose qu'un cahier et un stylo pour écrire : une ardoise, un feutre à paillettes, des crayons de couleur, un grand tableau blanc... Si vous en avez le temps et l'envie, vous pouvez aussi customiser des jeux de société pour leur faire apprendre leurs leçons, comme le conseille

Bruno Hourst dans *J'aide mon enfant à mieux apprendre*⁵ en utilisant un jeu de dominos ou un Memory et en collant sur les jetons ou sur les cartes les mots de vocabulaire ou les notions à apprendre. Plus l'atmosphère sera légère, rigolote et amusante, plus les devoirs seront associés à un moment de plaisir. Et au lieu de répéter inlassablement « C'est l'heure des devoirs ! », vous entendrez « Alors, on les fait quand, mes devoirs ? Tu es prête, dis ? » C'est ce qu'on appelle « créer un ancrage positif ». Après plusieurs séances de « devoirs amusants », ces deux mots vont pour votre enfant devenir indissociables. L'inverse est également vrai et, après de nombreuses soirées à se disputer, à se sentir nul ou incompetent, où la tension et la pression s'associent pour gâcher l'atmosphère, l'association « devoir = enfer » est assez vite faite par votre cerveau et celui de votre enfant. Et cet ancrage pourra ensuite se perpétuer dans tous ses apprentissages futurs dans un sens comme dans l'autre, alors mieux vaut faire tout de suite pencher la balance du bon côté, celui du plaisir comme moteur de curiosité, pour que votre enfant reste aussi émerveillé que quand il était bébé par toutes les choses passionnantes qu'il pourra apprendre tout au long de sa vie !



Côté parent, Judith, maman de Jeanne, 6 ans : *On échange les rôles !*

« Je me suis aperçue que les devoirs prenaient une tournure franchement négative pour ma fille, comme pour moi. Vu qu'on en a pour un certain nombre d'années, on a décidé ensemble qu'à partir de maintenant les devoirs, ce serait rigolo. Depuis, on teste différentes méthodes pour voir ce qui nous fait le plus rire toutes les deux. Elle a des mots à apprendre pour préparer ses dictées : elle les écrit une fois et moi ensuite je dois recopier ce qu'elle a écrit. Après, elle me corrige et me note comme sa maîtresse le fait. Elle est supersévère ! Si mes lettres ne sont pas bien attachées, elle me met un "moins". Ça la fait beaucoup rire que j'écrive aussi mal. Elle me fait recommencer jusqu'à ce que ce soit parfait, vérifie chacune des lettres une par une et elle apprend sans s'en rendre compte à bien écrire le mot. Moi, ça me plaît aussi, car je n'ai plus trop l'occasion d'écrire à la main et ça me rappelle de bons souvenirs. Hier, elle a choisi d'écrire ses mots sur un tapis magique avec de l'eau et, une autre fois, on a même tenté

de le faire avec de la mousse à raser sur une vitre ! Mais c'est son papa qui n'était pas content en rentrant ! Bref, on s'amuse bien et on gagne du temps, car plus elle rigole, plus elle apprend vite et moi, j'adore l'entendre rire ! »

1. Philippe Meirieu avec Emmanuelle Daviet, François Dubet et Bernard Stiegler, *Le Plaisir d'apprendre*, Autrement, 2014.
2. Propos d'Hervé Platel dans l'article « La musicothérapie : la connaissons-nous vraiment ? », France Musique, juillet 2016.
3. Propos d'Hervé Platel dans l'article « Travailler en musique : pourquoi ça peut être efficace mais pas n'importe comment », Atlantico, mars 2014.
4. Fénelon, *Traité de l'éducation des filles*, Klincksieck, 1994.
5. Bruno Hourst, *J'aide mon enfant à mieux apprendre*, Eyrolles, 2014.

Des outils pour apprendre et mémoriser facilement

« Étant donné les très nombreuses études sur les répercussions du stress sur le cerveau de l'enfant et de l'adolescent, il paraît indispensable de tout faire pour mettre en œuvre un enseignement stimulant, motivant, bannissant la peur, le stress et respectant l'enfant dans ce qu'il est ¹ [...]. »

Catherine Gueguen

Voici deux outils que vous pouvez faire connaître à vos enfants et qu'ils pourront ensuite utiliser de manière autonome tout au long de leur scolarité et même de leur vie d'adulte (et que vous pouvez utiliser pour vous aussi !). Le premier est destiné de préférence aux personnes ayant une intelligence visuelle mais peut aussi aider toutes les autres, car il permet d'organiser ses idées et de les résumer efficacement, ce sont les cartes mentales. Le deuxième outil est utile aux personnes ayant une intelligence kinesthésique et est utilisé notamment par les kinésiologues pour aider les enfants

diagnostiqués hyperactifs ou « dys ». Il peut aussi apporter un soutien à toute personne qui a envie de développer son potentiel de manière ludique : il s'agit de la Brain Gym.

Les cartes mentales

Une carte mentale est un schéma en arborescence qui résume les informations de la leçon à retenir. Le sujet est placé au centre et les idées principales y sont rattachées par des branches. Ce dessin reflète visuellement la manière dont fonctionne notre pensée. En organisant nos idées, on découvre des liens entre elles et on se les rappelle plus facilement. Les couleurs et les images viennent égayer ce schéma, qui devient de ce fait bien plus facile et agréable à mémoriser que des textes bruts. Naturellement, des métaphores apparaissent sous forme d'images. C'est le langage privilégié du cerveau humain : nos rêves en sont remplis, notre langage et nos pensées aussi. L'information à retenir, traduite en métaphore, s'inscrit plus durablement dans notre cerveau. Ludiques à réaliser, les cartes mentales favorisent également la créativité. Le travail amusant qui consiste à les concevoir permet de mieux comprendre la leçon et de déjà commencer à l'apprendre sans même s'en rendre compte. On dessine, on colorie, on coupe, on colle et, mine de rien, on mémorise. Quel que soit le degré de complexité du sujet, une carte mentale ordonne les idées grâce à une vision plus globale tout en y insérant les détails essentiels. C'est également un bon outil de brainstorming, utilisé en entreprise notamment. Conçue par Aristote, qui avait compris l'intérêt de la métaphore dans la mémorisation, utilisée par Léonard de Vinci et Darwin, cette méthode a été formalisée en 1971 par Tony Buzan, un psychologue anglais : le *mind mapping* était né !





Comment faire une carte mentale ?

Pour commencer, donnez à votre enfant une belle feuille blanche (sans carreaux) et placez-la dans le sens « paysage », comme s'il allait faire une activité artistique.

Commencez au centre : demandez-lui d'écrire le sujet à traiter au centre de la feuille et de l'entourer par un nuage, une bulle, un cercle... puis de le colorier.

Ajoutez des branches : montrez-lui comment tracer des branches qui partent du centre et symbolisent les idées clés du sujet. La plupart des cartes ont entre quatre et six branches principales, mais on peut en ajouter autant que nécessaire. Les branches sont harmonieusement réparties de part et d'autre du sujet principal, car il s'agit de faire quelque chose d'agréable à regarder !

Une branche = une idée : demandez-lui d'écrire lisiblement, donc assez gros, un mot-clé pour chaque branche et d'ajouter une illustration (dessin, pictogramme, photo). L'important est que l'illustration soit évocatrice pour lui (même si elle ne l'est pas pour vous).

Ajoutez des éléments visuels : laissez-le ensuite enrichir sa carte à sa guise en ajoutant des couleurs et des images.

L'intérêt de la carte mentale est que l'on personnalise la façon dont on a envie de se rappeler des choses à apprendre et c'est en cela qu'elle est très efficace. Il est beaucoup plus intéressant de la faire soi-même que d'acheter ou de récupérer des cartes faites par d'autres. Cette façon d'organiser ses connaissances et/ou ses pensées est utile dans beaucoup de situations comme la prise de notes, la préparation d'un exposé, la structuration d'un objectif ou encore dans l'élaboration d'un projet à plusieurs. Assez rapidement, votre enfant pourra complètement s'approprier cet outil et définir lui-

même à quel moment il est opportun pour lui de l'utiliser. Faire de ses leçons à apprendre une création artistique et personnelle est un projet enthousiasmant à plus d'un titre, qui peut à lui seul redonner la motivation à votre enfant de se mettre (enfin) au travail !

La Brain Gym

« Je veux promouvoir l'idée que l'apprentissage n'a pas besoin d'être difficile et que bouger pour apprendre peut apporter la santé, l'intelligence et l'accomplissement dont nous rêvons pour nous-mêmes et pour nos enfants². »
Paul Dennison

La Brain Gym est un ensemble de 26 mouvements simples, conçus pour les enfants, afin d'améliorer leurs apprentissages (scolaires et quotidiens) et de les apaiser. Son créateur, Paul Dennison, après avoir connu une scolarité difficile, est devenu docteur en science de l'éducation et a reçu un prix pour ses éminentes recherches en pédagogie. Il a formé depuis plus de quarante ans des instructeurs dans plus de 20 pays du monde. Ses recherches et expérimentations l'ont amené à la conclusion que « le mouvement est la clé de l'apprentissage ». Ces 26 exercices ludiques de gymnastique des neurones sont inspirés du yoga, de la psychomotricité, de l'ergothérapie ou encore de la médecine chinoise. Ils sont facilement réalisables en autonomie et peuvent être faits à tout moment sans besoin d'aucun matériel. Aujourd'hui des médecins et neurologues sont d'accord pour déclarer qu'ils aident les enfants à :

- améliorer leurs capacités de lecture, d'écriture, d'expression orale et de logique ;
- favoriser le développement de l'habileté manuelle, de la coordination et de l'équilibre ;

- favoriser la concentration, la mémorisation, la communication, l'écoute de soi et des autres ;
- mieux gérer le stress, mieux se connaître ;
- retrouver le plaisir d'apprendre.

Imaginer que vous essayez de jouer sur un violon mal accordé, vous aurez beau faire de votre mieux et répéter, et répéter encore, le résultat ne sera pas satisfaisant. Et si, comme l'explique Francine Driès dans son livre *Brain Gym. Bouger pour apprendre*³, notre corps était un instrument qui avait besoin d'être accordé pour fonctionner au mieux de ses capacités ? Les mouvements de Brain Gym permettent ce rééquilibrage intérieur, où chaque chose reprend sa place pour plus de fluidité et de dynamisme.

On peut utiliser les exercices de Brain Gym :

- avant de commencer une activité, avant une rencontre, une épreuve : ils permettent de se mettre dans les meilleures conditions ;
- pendant une activité pour continuer à être efficace, pour maintenir la concentration et le niveau d'énergie ;
- après une activité, pour se détendre, apaiser le stress ou un débordement émotionnel ;
- entre deux activités pour mieux gérer les transitions, par exemple de l'école à la maison (ou du bureau à la maison).

Il y a trois types d'exercices qui permettent d'harmoniser les trois dimensions du corps :

- l'équilibre entre le bas et le haut du corps permet d'avoir une meilleure **organisation**. Il est obtenu par des « activités de centrage ».

- l'équilibre avant-arrière permet une meilleure **compréhension**. Trop penché en avant, l'enfant est surfocalisé, trop penché vers l'arrière, il est rêveur et en retrait. Un bon équilibre entre les deux lui permet de développer sa concentration grâce aux « activités de focalisation ».
- l'harmonisation entre le côté droit et le côté gauche du corps permet une meilleure **communication** grâce aux « activités de latéralité ».

Avant de se mettre à travailler, il est intéressant de faire un état des lieux simplement en se posant trois questions :

- à quoi je pense (niveau mental) ?
- qu'est-ce que je ressens (niveau émotionnel) ?
- comment est-ce que je me sens dans mon corps (niveau physique) ?

Si un trouble apparaît à un des niveaux (ou plusieurs), il est utile de pratiquer quelques exercices de Brain Gym, ce qui permet, en moins de cinq ou dix minutes, de se rééquilibrer pour libérer son plein potentiel.

Voici la description de quelques exercices (qui sont les plus connus) pour vous permettre de commencer à profiter sans attendre de l'efficacité de la Brain Gym. Pour bénéficier au mieux de ses effets, il est important :

- de s'hydrater (en buvant simplement un grand verre d'eau) ;
- d'avoir assez d'espace autour de soi et de s'y sentir à l'aise ;
- de s'amuser !

Activités de latéralité (communication droite-gauche)

Les huit couchés

Il s'agit de dessiner, avec son bras, un grand huit à l'horizontal (symbole de l'infini) en l'air devant soi, en suivant des yeux son pouce. On démarre en montant vers la gauche, puis on descend et on remonte vers la droite en un mouvement de lasso. La tête ne bouge pas. On dessine 5 fois un huit avec une main, puis 5 fois avec l'autre main toujours en partant vers la gauche. Et ensuite, 5 fois les deux mains ensemble.

Ce mouvement aide à lire plus facilement, à reconnaître des symboles, à mieux comprendre et à percevoir la profondeur. Il détend aussi le cou et les épaules. Pour les plus petits, on peut dessiner un visage sur leur pouce pour qu'ils le suivent du regard avec plus d'intérêt.

Les mouvements croisés

Debout, on lève la jambe droite et on la touche avec la main opposée (ou le coude), c'est-à-dire le gauche, puis on alterne jusqu'à ce que le mouvement devienne naturel. Ensuite, derrière le dos, on touche le pied gauche avec la main droite et le pied droit avec la main gauche. (C'est beaucoup plus difficile à expliquer qu'à pratiquer !)

Ce mouvement permet de lire plus facilement, de mieux se repérer dans l'espace, d'avoir une écriture plus lisible et une meilleure orientation dans l'espace. Pour varier les plaisirs, il peut aussi se pratiquer en musique sur différents rythmes ou en avançant ! Et notamment pour apprendre quelque chose par cœur.



Activité de centrage (équilibre haut-bas)

Ouvrir grand les oreilles

Comme vous le savez peut-être, nos oreilles ont plein de points d'acupuncture. L'activité consiste à dérouler ses oreilles de haut en bas trois fois de suite doucement comme un petit massage.

Cette activité aide à mieux comprendre ce qu'on nous dit et peut également aider au calcul mental. Elle peut aussi aider à améliorer la concentration, l'attention et l'équilibre.

Les points positifs

Les points positifs sont situés sur le front au-dessus des sourcils à mi-distance entre les cheveux et les sourcils. Fermez les yeux et touchez-les avec légèrement avec deux doigts de chaque main en respirant calmement. Étirez légèrement la peau du front vers l'extérieur pendant trente secondes à cinq minutes.

Ce mouvement sert à se centrer et à se calmer, mais aussi à développer l'estime de soi et la confiance.

Les contacts croisés

Dans un premier temps, debout, croisez les chevilles, étendez les bras devant vous et croisez les poignets paume contre paume. Entrelacez les doigts et ramenez les mains réunies contre la poitrine. Restez dans cette position une minute ou plus et en plaçant le bout de votre langue derrière les incisives à chaque inspiration.

Dans un second temps, décroisez les bras et les jambes et placez les pieds bien à plat au sol. Les mains sont devant la poitrine et sont en contact au niveau du bout des doigts.

Ce mouvement permet de se calmer, de se recentrer et de se sentir en sécurité pour être prêt à réfléchir et à organiser sa pensée.

Activité de focalisation (équilibre avant-arrière)

La chouette

Debout, vous saisissez le sommet d'une de vos épaules avec la main opposée. Vous tenez fermement les muscles de l'épaule, puis en partant du milieu, vous tournez la tête pour regarder par-dessus l'épaule que vous tenez. Faites trois allers-retours de chaque côté. Expirez en tournant la tête.

Ce mouvement favorise la mémoire, la compréhension auditive et la capacité à écouter sa propre voix. Il permet aussi un équilibrage et une détente des muscles du cou.

Les exercices de Brain Gym sont amusants et rapides à réaliser, ils permettent de mettre un peu de vie et de mouvement dans une activité qui est d'ordinaire statique et ennuyante. Essayez-les sur vous pour tester leur efficacité ou faites-les avec vos enfants pour un moment de partage rigolo. Vos enfants pourront ensuite choisir les mouvements qui leur plaisent le plus ou qui leur correspondent le mieux et se les approprier en toute autonomie !

1. Dr Catherine Gueguen, *Heureux d'apprendre à l'école*, Les Arènes, 2018.
2. Paul Dennison, *Apprendre par le mouvement*, Éditions Sully , 2006.
3. Francine Driès, *Brain Gym. Bouger pour apprendre*, Hachette Pratique, coll. « Famille », 2017.



4

Leur (re)donner confiance
en eux

« L'enfant n'est pas un vase que l'on remplit mais une source que l'on
laisse jaillir¹. »
Maria Montessori

La confiance en soi semble être une des choses les moins répandues sur cette planète et aussi une des choses les plus recherchées. Alors quand on a des enfants, il est normal d'avoir envie de leur donner cette clé du bonheur même, et surtout quand elle nous fait défaut. Certains enfants se découragent assez vite devant la difficulté et se mettent à penser qu'ils n'y arriveront pas. Pour contrer ce système de pensées négatives qui fait baisser automatiquement le niveau d'énergie et de motivation, voici quelques pistes qui permettent d'inverser la machine.

1. *L'Enfant*, de Maria Montessori.

Les quatre niveaux d'apprentissage

Il est important de garder à l'esprit qu'avant de maîtriser quelque chose il est normal de ne rien savoir au sujet de ce quelque chose. On distingue quatre étapes qui permettent de comprendre le mécanisme qui se met en place lors d'un apprentissage, quel qu'il soit.

D'abord, on est inconsciemment incompetent, on ne sait pas qu'on ne sait pas, puisqu'on ne sait même pas qu'il y a quelque chose à savoir. Prenons, par exemple, l'apprentissage du vélo : au départ, on ne sait pas qu'on ne sait pas faire du vélo parce qu'on ne s'est jamais posé la question.

Ensuite, on devient consciemment incompetent, on sait qu'on ne sait pas. Dans notre exemple, on sait, en essayant de monter sur un vélo, qu'on ne sait pas en faire, on tombe, on perd l'équilibre, on a du mal à pédaler.

La troisième étape nous permet de devenir consciemment compétent, on a appris les bases de cet apprentissage et, en gardant

notre attention en éveil, on y arrive. On monte prudemment sur le vélo, on tient fermement le guidon en veillant à garder son équilibre et notamment dans les tournants, où l'on se concentre particulièrement pour ne pas tomber.

À la dernière étape, nous devenons inconsciemment compétent, y arriver devient tellement naturel qu'on n'a plus d'effort conscient à fournir. C'est le signe que l'apprentissage est terminé. On roule gaiement sur notre vélo, en admirant le paysage, en parlant à ceux qui nous accompagnent ou en écoutant le chant des oiseaux, notre attention peut être occupée à autre chose.

Ces quatre étapes se retrouvent dans tous les apprentissages : apprendre à écrire, à conduire, à tricoter, à parler une langue étrangère, à se servir d'un ordinateur... Si votre enfant se sent nul ou incompetent dans un domaine, vous pouvez lui expliquer que c'est tout à fait normal et qu'il est déjà à l'étape 2, qui lui permettra bientôt d'atteindre l'étape 3, qui est juste avant la quatrième et dernière ! Il est normal de ne pas tout savoir quand on apprend, sinon cela ne s'appelle pas « apprendre » mais « faire preuve d'une capacité acquise ». L'école est faite pour apprendre, pas pour montrer ce qu'on sait déjà faire.

À l'école, tout est fait pour se comparer les uns aux autres : les notes, les classements, les évaluations... C'est toujours à la suite d'une comparaison qu'on se dévalorise : l'autre est mieux, plus rapide, plus intelligent, meilleur... Et si cette comparaison n'avait aucun sens ? ou plutôt, si elle ne reflétait qu'une réalité temporaire ?

1. incompétence inconsciente



2. incompétence consciente



3. compétence consciente



4. compétence inconsciente





LA FOUGÈRE ET LE BAMBOU

Cette histoire permet de prendre du recul sur le principe de la comparaison.

Voici l'histoire qu'un vieux jardinier raconte à ses petits-enfants.

« Lorsque j'étais plus jeune, j'ai semé des graines de fougère et de bambou. La fougère grandit rapidement, son vert brillant recouvrait le sol. Mais rien ne sortit des graines de bambou. Cependant, je ne me suis pas inquiété.

La deuxième année, la fougère continua à grandir et à se développer de tous les côtés, mais rien ne poussa des graines de bambou. Je ne me suis pas inquiété.

La troisième année, toujours rien ne sortit des graines de bambou. La quatrième année, rien non plus.

Lors de la cinquième année, une petite pousse de bambou sortit de la terre. En comparaison avec la fougère, elle avait l'air très petite et très fragile.

La sixième année, le bambou grandit jusqu'à plus de 20 mètres de haut d'un seul coup. Il avait passé cinq ans à fortifier ses racines. Ces racines l'ont rendu fort et lui ont donné ce dont il avait besoin pour se développer rapidement et solidement.

Il y a beaucoup de façons de grandir et aucune n'est meilleure qu'une autre. Le bambou est différent de la fougère, cependant tous deux sont nécessaires et font de cette forêt un lieu magnifique. C'est pourquoi la comparaison n'a aucun sens. Chaque individu est unique et poursuit son chemin à son rythme. Et de la même façon que ça ne sert à rien de comparer une plante avec une autre, se comparer à quelqu'un d'autre n'a aucun sens. »

S'appuyer sur ses réussites

Pour se dévaloriser, rien de plus efficace que de se dire qu'on aurait dû/pu mieux faire, par comparaison avec une sorte de perfection inatteignable : « C'est nul », « Ce n'est pas assez bien », « Il y a plein de défauts ». Souvent, les enfants – comme les adultes d'ailleurs – adoptent cette attitude par peur d'être prétentieux (comme si c'était le pire défaut sur Terre). Alors, c'est sûr, on n'est pas du tout prétentieux quand on passe son temps à ressasser ses échecs ou à se dévaloriser, mais on n'est pas plus avancé par ailleurs.

La confiance en soi vient des choses qu'on accomplit. Alors, pour l'augmenter, il suffit de s'appuyer sur ce qu'on a déjà fait et non pas sur ce qu'on pourrait faire plus tard (quand on aura confiance en nous et que tout sera parfait). La moindre réussite peut devenir un marchepied utile si on l'utilise à bon escient. Reconnaître une réussite n'a rien à voir avec être prétentieux, c'est seulement être objectif. Imaginer qu'on a accompli des choses qu'on n'a en réalité pas faites, ça, c'est de la prétention et ça n'a aucun rapport avec voir les choses comme elles sont. En se concentrant sur ce qu'on a réussi, on va pouvoir généraliser cette réussite à d'autres applications.

Développer ses talents est une méthode beaucoup plus productive que de se questionner sur ses points faibles.



Côté parent, Maud, maman d'Emma, 6 ans : *Elle adooooore le ping-pong !*

« J'ai testé la méthode avec ma fille, elle n'aime pas échouer (comme la plupart des êtres qui peuplent cette planète, d'ailleurs) et a tendance à arrêter en cas de difficulté. La semaine dernière, elle a essayé de jouer pour la première fois au ping-pong. Comme vous le savez, quand on débute à ce genre de jeux, on rate beaucoup plus de balles qu'on en renvoie (ce qui n'est pas bon pour le moral). Je lui ai donc fait remarquer toutes les balles qu'elle arrivait à toucher avec sa raquette et j'ai simplement ignoré les autres. Elle ne s'est pas du tout découragée comme elle le fait habituellement quand elle commence une nouvelle activité et a progressé d'une manière surprenante. Le problème, c'est que maintenant elle adooooore le ping-pong et elle me poursuit à longueur de journée avec sa raquette à la main ! »

La maman d'Eva me présente sa fille comme une enfant qui n'a pas confiance en elle, en m'expliquant qu'elle se dévalorise tout le temps et qu'aucune de ses productions, notamment en dessin, ne trouve grâce à ses yeux. Eva dessine plutôt bien, elle est créative et s'amuse à imaginer des vêtements, car elle veut être styliste plus tard. « Je vois bien la différence entre un dessin réussi et un dessin raté, m'explique-t-elle, mais je préfère dire qu'il est raté dans tous les cas, parce que je ne veux pas faire trop ma belle... Ben oui, ça ne se fait pas ! précise-t-elle, devant mon air étonné. Je dis toujours que mon dessin est moche, comme ça, je suis tranquille... Je n'aime pas quand ma maman me dit que mon dessin est beau alors que je vois bien qu'il est raté. Ça ne me dérange pas de faire des dessins moches, mais je ne veux pas qu'on me mente. Et puis, je sais que de temps en temps j'en fais des biens, mais je ne le dis pas... parce que c'est comme ça, c'est tout, j'ai pas envie de me vanter, ce ferait trop genre : "Je sais faire et tout et tout"... » En comprenant que reconnaître sa valeur, c'est être objectif et non pas prétentieux, elle

s'autorise finalement à dire (au moins à sa mère) quand elle juge qu'une de ses créations est réussie.



Le carnet de réussites

Pour que votre enfant puisse se rendre compte de tout ce qu'il réussit chaque jour, vous pouvez lui offrir un carnet de réussites dans lequel il pourra inscrire chaque soir tous ses succès de la journée (avec votre aide, si besoin, bien sûr). Chaque petite réussite a son importance : « Aujourd'hui, j'ai réussi à m'habiller tout seul », « J'ai réussi à débarrasser mon assiette », « J'ai réussi à dire bonjour à la voisine », « J'ai réussi à marquer quelque chose dans mon carnet de réussites ». Bien sûr, il ne s'agit pas de lui mettre la pression pour qu'il y ait absolument quelque chose à inscrire dans son carnet, mais simplement de lui permettre de se rendre compte de toutes les choses qu'il sait déjà faire, toutes les choses pour lesquelles il est devenu inconsciemment compétent !

Des mots qui font du bien

Comme l'explique très bien Eric de la Parra Paz dans son livre *La PNL avec vos enfants*, il est possible de créer un comportement positif avec des phrases toutes simples. « Nos pensées, explique-t-il, déterminent l'image que nous avons de nous, qui à son tour détermine nos sentiments et nos comportements¹. » Et comme nos pensées sont liées à ce qu'on entend ou à ce qu'on voit, répéter à un enfant qu'il va y arriver est un bon moyen de lui faire croire que c'est vrai et de lui permettre de mettre en place ce qu'il faut pour que ça devienne effectivement vrai ! Vous pouvez, par exemple, lui dire : « Je sais que tu peux y arriver, c'est très facile et tu vas y arriver. » C'est une phrase simple qui permet d'aplanir d'un coup de baguette magique les difficultés imaginaires qui empêchent de se mettre en action, car on se fait souvent une montagne de ce qui est nouveau, simplement parce qu'on ne l'a jamais fait. Pour des enfants qui aiment bien relever les défis, vous pouvez l'adapter en : « Je sais que tu peux y arriver, c'est difficile, mais tu vas y arriver ! » ; ce qui lui donnera encore plus de mérite à sa réussite !

Par exemple, si votre enfant vous dit qu'il n'arrive pas à dormir, vous pouvez lui répondre : « Je sais que tu peux y arriver, c'est très facile et tu vas y arriver. » Ce qui est vrai, puisqu'un enfant finit toujours par s'endormir à un moment ou à un autre, n'est-ce pas ? Et cela permet en même temps de perdre l'habitude de leur donner toujours des conseils (comme si on savait mieux qu'eux !) et de leur rendre leur autonomie (car ils doivent alors se débrouiller tout seuls pour y arriver). Si votre enfant refuse de monter les escaliers (« Maman, je suis trop, trop fatigué ! Porte-moi ! »), vous pouvez lui dire : « Je sais que tu peux y arriver, c'est difficile parce que tu es fatigué, mais tu vas y arriver ! » Vous pouvez caser cette phrase à tout moment et vous serez étonné des résultats qu'elle produit. Elle a ce petit côté hypnotique qui focalise l'enfant non pas sur l'aide que vous pourriez lui apporter, mais sur ses capacités propres, avec en prime votre autorisation pour commencer à les utiliser ! Devant un devoir de maths, une leçon à apprendre ou des mots à retenir, donnez-lui de cette façon simple l'assurance de votre confiance et laissez-le faire ! Bien sûr, il faut éliminer toute trace de reproche ou d'agacement dans votre voix, au risque de perdre complètement l'effet escompté : « Puisque je te dis que c'est très facile ! Tu vas y arriver, point barre ! » L'idée est de bien mesurer ce que vous lui proposez de faire seul pour ne pas le laisser en difficulté devant une tâche vraiment insurmontable : « Bon, quand tu auras fini tes devoirs, rédige-moi une dissertation en trois parties sur : "Le rôle de la philosophie est-il de nous faire oublier la mort ?" et n'oublie pas de mettre des citations pour étayer ton propos ! »

C'est aussi une phrase qu'on peut se dire à soi-même comme une sorte de mantra avant n'importe quel événement stressant comme... les devoirs du soir : « Je peux y arriver, c'est très facile et je vais y arriver ! »





Des reformulations efficaces

Voici quelques astuces pour prendre conscience de la puissance des mots et les utiliser de manière efficace.

« Et » à la place de « mais »

Saviez-vous que le mot « mais » est un grand annulateur ? Tout ce qui a été dit avant est automatiquement effacé ou rejeté par le cerveau de notre interlocuteur comme étant faux. Pour bien comprendre l'effet dévastateur d'un « mais » employé au mauvais endroit, observer la différence entre ces deux phrases : « Je t'aime, mais tu m'énerves » et « Tu m'énerves, mais je t'aime ».

Alors, convaincu ?... On emploie très souvent ce mot sans s'en rendre compte et, même quand on y fait attention, c'est assez difficile de s'en défaire. Le plus simple est de le remplacer par « et » ou par « maintenant ». Par exemple, au lieu de dire « Tu peux jouer, mais fais tes devoirs d'abord », dites plutôt « Fais tes devoirs et tu pourras jouer après ». Au lieu de « Je te fais confiance, mais fais attention ! », dites plutôt « Je te fais confiance et maintenant fais attention ».

De la négation vers l'affirmation

Vous savez maintenant que la négation n'est en fait qu'une suggestion. Alors imaginez l'effet d'une phrase comme : « Ne gigote pas sur ta chaise. Ne te déconcentre pas. Arrête de faire des ratures ! » Le cerveau de votre enfant entend : « gigote... déconcentre... faire des ratures ! » Tout un programme. Entraînez-vous à exprimer les choses avec la forme positive et même à recadrer positivement certaines formulations : votre enfant n'est pas « bavard », il est « à l'aise à l'oral » ; il n'est pas « rêveur », il est « imagitatif » ; il n'est pas « lent », il est « consciencieux » ; il n'est

pas « agité », il est « plein d'énergie »... Tout est une question de point de vue, n'est-ce pas ?

« Dès que » à la place de « quand » (objectif)

Pour mettre un enfant en action, l'astuce est d'employer « dès que » au lieu de « quand ». Regardez la différence entre : « Quand tu auras fini ton goûter, on fait tes devoirs » et « Dès que tu auras fini ton goûter, on fait tes devoirs ».

La différence est assez subtile : « dès que » focalise naturellement l'enfant sur le but à atteindre, qui devient tout simplement plus proche. « Dès que tu seras prêt, tu descends prendre ton petit déjeuner », « Dès que tu as appris ta poésie, tu viendras me la réciter », « Dès que tu as fini de jouer, viens prendre ton bain ! ».

« Si » à la place de « quand » (incertitude)

Pour évoquer une situation indésirable, « si » est plus indiqué que « quand », car il rend la situation plus incertaine. Comparez : « Si tu as une mauvaise note, demande à la maîtresse de t'expliquer » et « Quand tu as une mauvaise note, demande à la maîtresse de t'expliquer ». « Quand » indique à votre enfant que ça va se produire à un moment ou à un autre, ce qui n'est pas forcément souhaitable. (Rappelez-vous du principe dans lequel nos pensées influencent nos comportements et nos actions.)

« Encore » à la place de « ne... pas »

Et si votre enfant vous dit « Je n'y arrive pas » ou « Je ne comprends pas », vous pouvez reformuler en lui disant : « Tu n'y arrives pas encore » ou « Tu ne comprends pas encore ». Ce qui sous-entend : « Tu vas bientôt y arriver, c'est possible ! Et c'est même certain ! En tout cas, un jour ou l'autre, ça arrivera ! »

Même si vous n'arrivez pas encore à vous souvenir de toutes ces astuces, dès que vous les aurez testées, vous allez pouvoir les adopter facilement. C'est compliqué au début mais très rapidement les choses deviennent naturelles et vous allez vite devenir inconsciemment compétent.



LA COURSE DES GRENOUILLES

Voici une histoire qui montre l'importance des mots que l'on entend au moment où l'on fait un effort pour réaliser quelque chose.

Un jour, dans un village de grenouilles, certaines d'entre elles décidèrent d'organiser une course. La gagnante devait arriver la première tout en haut d'une tour très haute. Dès que la nouvelle de la course se répandit, des grenouilles curieuses se rassemblèrent pour voir et soutenir les concurrentes. Les candidates se placèrent sur la ligne de départ et commencèrent à grimper. Mais très vite, les grenouilles du public se mirent à faire des commentaires décourageants : « Elles n'y arriveront jamais ! », « C'est bien trop difficile ! ». Si bien qu'au bout de quelques minutes à peine certaines grenouilles abandonnèrent. Bientôt il ne resta que quelques grenouilles en course et les commentaires reprurent de plus belle : « Pour qui se prennent-elles, si c'était possible, nous l'aurions déjà fait ! », « Les grenouilles ne sont pas faites pour grimper sur une tour aussi haute ! », « C'est tout simplement impossible ! ». Au bout d'un certain temps, il ne restait plus qu'une seule grenouille en course. Elle grimpait lentement, sans relâche, tandis qu'autour d'elle les commentaires se faisaient de plus en plus négatifs : « Descends, tu n'y arriveras jamais ! », « Tu es ridicule ! », « Arrête ! ». Pourtant, la petite grenouille continua à avancer, lentement mais sûrement. Après un dernier effort, elle finit par gagner le sommet. Une fois qu'elle fut redescendue, toutes les autres grenouilles se précipitèrent autour d'elle pour savoir comment elle avait fait pour réaliser ce qu'aucune grenouille au monde n'avait encore jamais fait. L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander son secret. C'est alors qu'elle découvrit que la petite championne était sourde.

Aimeriez-vous que votre enfant sache qu'il possède toutes sortes de ressources dont il ignore peut-être l'existence ? Cet exercice lui permettra de se connecter à ses forces, à ses capacités, à ses possibilités insoupçonnées, qu'il pourra ensuite plus facilement

utiliser parce qu'il se les sera appropriées. Il lui permet aussi de recevoir des messages d'encouragement de ses proches, de ses idoles et même de lui-même !

Avant de commencer, l'enfant choisit ce pour quoi il a besoin d'aide, ou le domaine où il a besoin d'avoir plus confiance en lui : « Je veux être plus sûr de moi dans la cour de récré », « Je veux répondre de manière plus assurée à la maîtresse », « Je veux me sentir plus tranquille quand j'ai une évaluation »...



Le carré magique²

Pour créer le carré magique, il faut poser neuf papiers au sol, qui symbolisent neuf points de vue. Comme indiqué sur le schéma, il y a trois lignes qui représentent, de bas en haut, le passé, le présent et le futur, et trois colonnes qui mettent en scène votre enfant (au centre), un membre de sa famille ou un ami (à droite), et un ange gardien ou super-héros (à gauche).

	ANGE GARDIEN /SUPER-HÉROS	VOTRE ENFANT	AMI /FAMILLE
FUTUR	8	9	7
PRÉSENT	3	1	2
PASSÉ	6	4	5

En suivant l'ordre des numéros indiqués, votre enfant se déplace dans chacun des carrés. Il se met tout d'abord à sa place (en 1) et il énonce son objectif. Puis, il se déplace sur la case 2, comme s'il était un membre de sa famille ou un ami bienveillant, et se donne un message d'encouragement. Par exemple, Lucas imagine qu'il est son

grand-père : « Lucas, sers-toi de ton intelligence, qui est très grande. » Après avoir parlé à la place de son grand-père, Lucas retourne sur la case 1 pour entendre ce que lui a dit son grand-père en ressentant ce que cela lui fait à l'intérieur. Puis Lucas se déplace vers la gauche (en 3) pour adopter le point de vue d'un super-héros qu'il admire : « Lucas, repense à tout ce que tu as réussi jusqu'ici », lui dit le héros de son jeu vidéo favori. De nouveau, il retourne à sa place (en 1) pour ressentir l'effet de ces paroles bienveillantes. Puis le jeu se poursuit, il s'imagine voyager dans le passé et c'est un Lucas plus jeune (en 4) qui lui dit une parole encourageante, par exemple : « Lucas, je suis impressionné de voir tout ce que tu/nous as/avons fait ! » Entre chaque nouveau personnage, il retourne à sa place (en 1) et prend le temps (quelques secondes suffisent) pour intégrer les paroles qu'il vient de recevoir. Le jeu se termine par ce que lui dit son « lui futur », ce qui est parfois assez émouvant. Ce parcours lui permet d'entendre exactement les paroles qu'il a besoin de recevoir pour se sentir plus confiant. Tout en faisant appel à son imagination, il se connecte à ses ressources pour les voir se concrétiser dans son quotidien.

1. Eric de la Parra Paz, *La PNL avec vos enfants*, Macro, 2018.
2. D'après le carré magique de Robert Dilts.

Leur apprendre la vertu de l'erreur

« Apprenez à échouer ou vous échouerez à apprendre¹. »
Tal Ben-Shahar

La crainte de se tromper, de faire une erreur est souvent ce qui nous empêche d'aller de l'avant. Plus on anticipe l'erreur possible, plus on a l'impression de manquer de confiance en soi. Plus cette peur est grande, plus nous restons figé dans nos habitudes, avec le sentiment de n'avoir pas le courage d'essayer quoi que ce soit de nouveau. Un enfant timide ou réservé a souvent peur de se tromper. Il n'ose pas répondre, n'ose pas dire ce qu'il pense, n'ose pas s'exprimer de peur de dire une bêtise. On dit souvent que l'erreur est utile à l'apprentissage, mais en vérité personne n'aime se tromper et, en tant que parent, même si on répète cette phrase assez souvent, c'est

du bout des lèvres en espérant quand même que notre enfant va finir par « y arriver » !

Et pourtant, quand on se penche sur le fonctionnement de notre cerveau, grâce aux découvertes des neurosciences, on apprend que non seulement l'erreur est utile dans l'apprentissage mais qu'en plus elle est nécessaire ! En effet, le cerveau fonctionne avec un système de prédiction/ajustement. « Notre expérience du monde nous enseigne qu'un objet tombe quand on le lâche. Il s'ensuit que si une personne lâche un objet, nous sommes en mesure de faire la prédiction que cet objet va tomber. Un enfant peut observer qu'un bateau ne tombe pas, il flotte sur l'eau. Ce retour d'information crée alors un signal d'erreur qui est utilisé pour actualiser les prédictions futures et permettre à l'enfant d'apprendre que certains objets flottent sur l'eau². » C'est seulement grâce aux erreurs de prédiction que nos apprentissages et notre compréhension du monde se mettent en place ! Alors, si le cerveau a besoin de faire des erreurs pour apprendre et pour se développer, on peut en faire autant nous-même, sans la moindre honte, n'est-ce pas ? Sans erreur, l'apprentissage est impossible, on ne fait que répéter ce qu'on sait déjà, il n'y a donc pas d'amélioration ni d'évolution. L'erreur, au lieu d'être punie ou décriée, devrait quasiment être fêtée comme une victoire qui nous rapproche de la vérité.

On a tendance à vouloir montrer le bon exemple à nos enfants. À paraître sous notre meilleur jour, à cacher nos doutes ou même parfois nos émotions, comme si ce que l'on prend pour des « marques de faiblesse » pouvait les déstabiliser. Et si, au contraire, cette autorisation à être soi-même était un des meilleurs exemples qu'on pouvait leur donner ? Et s'ils avaient besoin de savoir que papa et maman ne sont pas parfaits pour pouvoir relâcher la pression et s'autoriser à être (enfin) eux-mêmes ?





L'erreur du jour

À table, chacun, à tour de rôle, partage son « erreur du jour » en racontant une anecdote où tout ne s'est pas déroulé parfaitement. (Car l'erreur est humaine, n'est-ce pas ?) Les règles sont les suivantes : libre cours à l'autodérision, mais interdiction formelle de se moquer des autres ! Cet exercice rigolo et relaxant peut être fait tous les jours ou toutes les semaines selon les disponibilités de chacun.

Les erreurs qui ont changé le monde

Les grandes découvertes sont souvent le fruit d'une erreur. En voici quelques exemples, célèbres ou amusants, que vous pouvez lire à votre enfant pour lui montrer comment se tromper peut être utile pour lui et peut-être même pour le reste de l'humanité !

Le 28 août 1853, dans un restaurant de New York, le cuisinier **George Crum** se met en colère. Un client vient de lui renvoyer pour la deuxième fois de suite son assiette de frites comme n'étant pas assez croustillantes. Vexé, Crum découpe une pomme de terre en tranches exagérément fines, qu'il fait ensuite frire. À son grand étonnement, ces copeaux (*chips* en anglais) complètement croquants ravissent le client. Crum s'aperçoit alors que ce qu'il considérait comme une « erreur » est en fait une nouvelle façon très intéressante de préparer les pommes de terre. Quelques années plus tard, quand il ouvre son propre restaurant, il place sur chaque table un panier de chips froides, ce qui fait la renommée de sa cuisine. Les chips telles que nous les connaissons étaient nées !

En 1877, **Constantin Fahlberg**, un chercheur à l'université de Baltimore, analyse les composés chimiques du goudron de houille. Ce jour-là, en partant déjeuner, il oublie de se laver les mains et tout ce qu'il mange a bizarrement un goût sucré. Le chercheur comprend alors qu'il vient de découvrir une alternative au sucre et il dépose immédiatement le brevet de ce produit qu'il nomme la « saccharine ». Aujourd'hui encore, grâce à cette négligence qu'on pourrait identifier comme une erreur de ce chercheur, beaucoup de personnes sucent leurs aliments grâce à cette trouvaille.

En 1898, les deux **sœurs Tatin**, Caroline et Stéphanie, sont renommées pour leur tarte aux pommes. Un jour, dans la précipitation du service de midi, Stéphanie met sa tarte complètement à l'envers dans le four. Au lieu de se dire « Quelle idiote, j'ai tout raté ! », elle décide de la servir sans la laisser refroidir : c'est la première tarte Tatin ! Depuis, ce merveilleux dessert fait le bonheur de tous les gourmands. En as-tu déjà mangé ?

Le 3 septembre 1928, le savant écossais **Alexander Fleming** rentre de vacances. Dans son laboratoire à Londres, il retrouve ses boîtes de Petri dans lesquelles il étudiait les staphylocoques dorés. Il s'aperçoit alors que pendant son absence des moisissures se sont développées et ont tué les staphylocoques. Ces moisissures sont en fait une substance antibactérienne : il vient de découvrir la pénicilline, qui va permettre, dès la Seconde Guerre mondiale, de soigner des milliers de soldats en combattant efficacement les microbes. Cette découverte permettra la naissance des antibiotiques, que tu connais sûrement déjà !

Un jour de l'année 1930, **Ruth Graves Wakefield**, qui tient alors avec son mari une auberge, prépare une fournée de biscuits au

chocolat pour ses clients. Mais elle se rend compte qu'il lui manque du chocolat en poudre, elle décide alors, pour le remplacer, de casser du chocolat sucré en petits morceaux et de les ajouter à sa pâte. Elle s'attend à ce que le chocolat fonde, mais à la sortie du four, elle constate que les petits morceaux sont restés intacts. Au lieu de jeter sa fournée « ratée » et de se mettre en colère contre elle-même, elle en goûte un et le trouve délicieux. Elle vient sans le savoir d'inventer les cookies, ce qui lui permet par la suite de vendre sa recette à Nestlé® et de devenir célèbre pour cela.

En 1945, **Percy Spencer**, ingénieur physicien, travaille sur des équipements de radars aux États-Unis. À un moment, il s'aperçoit que la barre de chocolat au lait, qu'il a placée par inadvertance dans la poche de sa chemise, commence à fondre. Il en déduit que les tubes utilisés pour les radars produisent de la chaleur. Pour en être sûr, il approche un sac rempli de grains de maïs. Ces derniers éclatent en se transformant en pop-corn. Il dépose alors le brevet du micro-ondes. Les premiers modèles mesuraient 2 mètres de haut. S'il s'était énervé contre lui pour n'avoir pas rangé sa barre de chocolat et pour avoir taché sa chemise, il ne se serait peut-être pas rendu compte de la merveilleuse découverte qu'il avait sous les yeux !

Durant l'été 1946, **Pietro Ferrero**, un pâtissier italien, imagine un gâteau dont le dessus est une crème au chocolat. Mais au lendemain de la guerre, les fèves de cacao sont rares, alors il remplace une partie du cacao manquant par des noisettes broyées. Trois ans plus tard, l'été est caniculaire et la crème fond, ce qui la rend plus crémeuse et plus goûteuse. Alors, son fils, Michel Ferrero, adapte cette crème et la vend sous le nom de Supercrema. En 1964, il l'améliore et la nomme Nutella (de *nut*, « noisette » en anglais, et du

suffixe italien *ella*). Si cet été-là, le soleil n'avait pas été si chaud et que Pietro Ferrero avait mis sa crème à l'abri, tu n'aurais jamais pu manger de tartine au Nutella® !

En 1954, dans le nord de la France, pour écouler des excédents de chocolat, un contremaître imagine d'y mélanger du caramel. Mais la machine se dérègle, au lieu de débiter des bonbons carrés, elle produit des petites barres allongées, ce qui donne naissance au Carambar®. Et si les Carambar® étaient carrés, est-ce que tu les aimerais autant ?

La confiance en soi est une qualité qui se cultive au jour le jour, petit à petit, en prenant conscience de tout ce qu'on sait déjà, de tout ce qu'on a déjà réalisé et de toutes les découvertes qui nous restent à explorer. En considérant l'erreur comme une alliée, la peur disparaît et laisse la place au plaisir de l'expérimentation. L'enfant qui avance par petits pas, encouragé pour ses efforts et ses succès, pourra prendre conscience de ses ressources et développer naturellement la juste dose de confiance en soi qui permet de se sentir à l'aise en toutes circonstances.

En l'aidant avec des outils qui lui correspondent, vous permettez à votre enfant d'exprimer sa spécificité, de sortir du moule dans lequel il se sent parfois enfermé et de libérer son potentiel (qui est bien plus grand qu'il peut l'imaginer).

1. Tal Ben-Shahar, *L'Apprentissage du bonheur*, Belfond, 2010.

2. Emmanuel Sander, Hyppolite Gros, Katarina Gvozdic et Calliste Scheibling-Seve, *Les Neurosciences en éducation*, Retz, 2018.

Conclusion

« Aide-moi à faire seul¹. »
Maria Montessori

L'équilibre est une des choses les plus difficiles à trouver : l'équilibre entre le plaisir et le devoir, entre le travail et la détente, entre l'action et le repos, entre le besoin d'être aidé et le désir d'autonomie... si bien exprimé par cette phrase de Maria Montessori. La plupart des personnes qui viennent me consulter dans mon cabinet d'hypnothérapie se rendent compte qu'il y a un déséquilibre dans leur vie et c'est justement en harmonisant à nouveau les choses qu'elles avancent naturellement vers le mieux-être.

En tant que parent, il est difficile de bien doser nos interventions, d'autant que cet équilibre si important et si précieux est en constante évolution. « Ce qu'il y a de bien avec les enfants, c'est que la plupart des problèmes ne durent pas, il y en a toujours un nouveau qui arrive ! » Cette boutade illustre bien le difficile métier de parent qui cherche à faire du mieux possible tout en devant sans cesse faire preuve de créativité et de réactivité. L'entrée en maternelle est une étape importante, tout comme les rentrées

suivantes, mais il est important de garder à l'esprit qu'il est toujours possible (et même souhaitable) de dédramatiser les choses.

L'humour est l'arme la plus puissante que je connaisse et permet de se sortir de toutes sortes de difficultés. Elle nous empêche en tant que parent de nous prendre trop au sérieux, et permet à nos enfants de relâcher la pression. N'oublions pas que nos enfants ont la chance d'être... des enfants ! Et que notre rôle est aussi (surtout) de leur permettre de vivre pleinement et sereinement cette période si particulière où l'émerveillement, la joie, le plaisir, le jeu, la découverte... forment un captivant mélange de saveurs et de couleurs.

Et si au lieu de s'acharner à les faire devenir des adultes responsables, en leur inculquant toutes sortes de principes raisonnables portés par l'Éducation nationale, nous nous inspirions de leur insouciance naturelle qui nous fait (si souvent) défaut pour mieux profiter de la vie ?

1. *L'Enfant*, de Maria Montessori.

Remerciements

Merci à Anne Sarlotte, directrice de l'école Anatole-France à Levallois, pour son regard avisé sur l'enseignement scolaire et le partage de sa grande expérience.

Merci à Bénédicte Boudet, institutrice, qui, grâce à de nombreuses anecdotes, m'a permis d'illustrer de manière vivante le propos de ce livre.

Merci à Carole Bregeon, institutrice, pour toutes les informations de terrain qu'elle m'a fournies.

Merci à Anne-Laure Morille, ancienne enseignante et hypnothérapeute, pour avoir répondu à mes interrogations.

Et un grand merci à tous les autres enseignants et directeurs d'école qui m'ont aidée à enrichir ce livre de leurs expériences.

Merci aussi à tous les parents qui me font confiance pour aider leurs enfants à surmonter leurs difficultés.

Et merci à tous les enfants qui se prêtent avec moi au jeu de l'hypnothérapie pour découvrir les merveilleuses ressources qui sont en chacun d'eux.

Merci à Jane et à Lisa, mes adorables filles, qui m'obligent... euh... pardon... qui me permettent chaque jour de me remettre en question, et à Mathieu, mon mari (presque aussi adorable qu'elles), qui ne m'a pas du tout aidé pour la rédaction de ce livre (mais en même temps je ne lui avais rien demandé).

Bibliographie

Céline Alvarez, *Les Lois naturelles de l'enfant*,
Les Arènes, 2016

Francine Driès, *Brain Gym, bouger pour apprendre*,
Hachette Pratique, coll. « Famille », 2017

Dr Catherine Gueguen, *Vivre heureux avec son enfant*,
Robert Laffont, 2015 ; Pocket, 2017

Dr Catherine Gueguen, *Heureux d'apprendre à l'école*,
Les Arènes, 2018

Gail et Paul Dennison, *Brain Gym. Le mouvement,
clé de l'apprentissage*, Le Souffle d'or, 2010

Paul Dennison, *Apprendre par le mouvement*,
Éditions Sully, 2006

Brigitte Kramer et Christine Dimajo Donati,
Quand tout devient enfin facile ! avec nos enfants,
Josette Lyon, 2017

Stéphanie Éleau Lachaud,
30 activités pour devenir un as des cartes mentales,

Eyrolles, 2018

Fénelon, *Traité de l'éducation des filles*,
Klincksieck, 1994

Philippe Frank, *Einstein. Sa vie et son temps*,
Albin Michel, 1947

André Giordan et Jérôme Saltet, *Apprendre à apprendre*,
J'ai lu, 2015

Bruno Hourst, *J'aide mon enfant à mieux apprendre*,
Eyrolles, 2014

Jean-Philippe Lachaux, *Les Petites Bulles de l'attention*,
Odile Jacob, 2016

David O'Hare, *Cohérence Kid. La cohérence cardiaque
pour les enfants*, Thierry Souccar Éditions, 2018

Eric de la Parra Paz, *La PNL avec vos enfants*,
Macro, 2018

Emmanuelle Piquet, *Je me défends du harcèlement*,
Albin Michel Jeunesse, 2016

Anthony Robbins, *Pouvoir illimité*, Robert Laffont, 1989

Valérie Roumanoff, *Et si on arrêta de crier sur nos enfants ?*, First,
2018

Valérie Roumanoff, *Histoires magiques du soir*, First, 2019

Valérie Roumanoff, *Le marchand de sable va passer*,
First, 2016

Valérie Roumanoff, *Parent solo*, Eyrolles, 2018

Marcel Rufo, *Tu réussiras mieux que moi. Craintes et désirs d'école*, Anne Carrière, 2013

Emmanuel Sander, Hyppolite Gros, Katarina Gvozdic et Calliste Scheibling-Seve, *Les Neurosciences en éducation*, Retz, 2018

Jeanne Siaud-Facchin, *Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ?*, Odile Jacob, 2015

Alain Sotto et Varinia Oberto, *Le Beau Métier de parent*, Hugo Doc, 2016

Alain Thiry et Yves Lellouche, *Apprendre à apprendre avec la PNL*, De Boeck Université, 2018

Tal Ben-Shahar, *L'Apprentissage du bonheur*, Belfond, 2010