

FORTIFIER LA FAMILLE



GUIDE DE L'INSTRUCTEUR

FORTIFIER LA FAMILLE

GUIDE DE L'INSTRUCTEUR

Publié par
l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours
Salt Lake City (Utah, États-Unis)



« PRIEZ LE PÈRE DANS VOS FAMILLES,
TOUJOURS EN MON NOM,
AFIN QUE VOS [FAMILLES] SOIENT BÉNIES. »

3 NÉPHI 18:21





TABLE DES MATIÈRES

« La famille : Déclaration au monde »	iv
Directives pour l'instructeur.....	v
1. Principes et méthodes d'éducation des enfants	1
2. Comprendre le développement de l'enfant	13
3. Communiquer avec amour	23
4. Prendre soin des enfants	33
5. Favoriser la confiance en soi	47
6. Surmonter la colère	57
7. Résoudre les conflits	71
8. Enseigner un comportement responsable	81
9. Appliquer les conséquences.....	91
Annexe	103

AUTEURS DES PHOTOGRAPHIES

Sauf indication contraire, toutes les photos sont de Robert Casey. © Robert Casey. Reproduction interdite.

Page xii : Christina Smith.

Page 12 (en haut) : © Superstock. Reproduction interdite.

Page 22 (en haut) : Matt Reier.

Page 44 (en haut) : © Steve Bunderson. Reproduction interdite.

Page 44 (en bas) : © Dynamic Graphics, Inc.

LA FAMILLE

DÉCLARATION AU MONDE

LA PREMIÈRE PRÉSIDENTE ET LE CONSEIL DES DOUZE APÔTRES DE L'ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS

NOUS, PREMIÈRE PRÉSIDENTE et Conseil des douze apôtres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, déclarons solennellement que le mariage de l'homme et de la femme est ordonné de Dieu et que la famille est essentielle au plan du Créateur pour la destinée éternelle de ses enfants.

TOUS LES ÊTRES HUMAINS, hommes et femmes, sont créés à l'image de Dieu. Chacun est un fils ou une fille d'esprit aimé de parents célestes, et, à ce titre, chacun a une nature et une destinée divines. Le genre masculin ou féminin est une caractéristique essentielle de l'identité et de la raison d'être individuelle prémortelle, mortelle et éternelle.

DANS LA CONDITION PRÉMORTELLE, les fils et les filles d'esprit connaissaient et adoraient Dieu, leur Père éternel. Ils acceptèrent son plan selon lequel ses enfants pourraient obtenir un corps physique et acquérir de l'expérience sur la terre de manière à progresser vers la perfection, et réaliser en fin de compte leur destinée divine en héritant la vie éternelle. Le plan divin du bonheur permet aux relations familiales de perdurer au-delà de la mort. Les ordonnances et les alliances sacrées que l'on peut accomplir dans les saints temples permettent aux personnes de retourner dans la présence de Dieu, et aux familles d'être unies éternellement.

LE PREMIER COMMANDEMENT que Dieu a donné à Adam et Ève concernait leur potentiel de parents, en tant que mari et femme. Nous déclarons que le commandement que Dieu a donné à ses enfants de multiplier et de remplir la terre reste en vigueur. Nous déclarons également que Dieu a ordonné que les pouvoirs sacrés de procréation ne doivent être employés qu'entre l'homme et la femme, légitimement mariés.

NOUS DÉCLARONS que la manière dont la vie dans la condition mortelle est créée a été ordonnée par Dieu. Nous affirmons le caractère sacré de la vie et son importance dans le plan éternel de Dieu.

LE MARI ET LA FEMME ont la responsabilité solennelle de s'aimer et de se chérir et d'aimer et de chérir leurs enfants. « Les enfants sont un héritage de l'Éternel » (Psaumes 127:3, traduction littérale de la King James

Version, N.d.T.). Les parents ont le devoir sacré d'élever leurs enfants dans l'amour et la droiture, de subvenir à leurs besoins physiques et spirituels, et de leur apprendre à s'aimer et à se servir les uns les autres, à observer les commandements de Dieu et à être des citoyens respectueux des lois, où qu'ils vivent. Les maris et les femmes (les mères et les pères) seront responsables devant Dieu de la manière dont ils se seront acquittés de ces obligations.

LA FAMILLE est ordonnée de Dieu. Le mariage entre l'homme et la femme est essentiel à son plan éternel. Les enfants ont le droit de naître dans les liens du mariage et d'être élevés par un père et une mère qui honorent leurs vœux de mariage dans la fidélité totale. On a le plus de chance d'atteindre le bonheur en famille lorsque celle-ci est fondée sur les enseignements du Seigneur Jésus-Christ. La réussite conjugale et familiale repose, dès le départ et constamment, sur la foi, la prière, le repentir, le pardon, le respect, l'amour, la compassion, le travail et les divertissements sains. Par décret divin, le père doit présider sa famille dans l'amour et la droiture, et a la responsabilité de pourvoir aux besoins vitaux et à la protection de sa famille. La mère a pour première responsabilité d'élever ses enfants. Dans ces responsabilités sacrées, le père et la mère ont l'obligation de s'aider en qualité de partenaires égaux. Un handicap, la mort ou d'autres circonstances peuvent nécessiter une adaptation particulière. La famille élargie doit apporter son soutien quand cela est nécessaire.

NOUS LANÇONS UNE MISE EN GARDE : les personnes qui enfreignent les alliances de la chasteté, qui font subir des sévices à leur conjoint ou à leurs enfants, ou qui ne s'acquittent pas de leurs responsabilités familiales devront un jour en répondre devant Dieu. Nous faisons également cette mise en garde : la désagrégation de la famille attirera sur les gens, les collectivités et les nations les calamités prédites par les prophètes d'autrefois et d'aujourd'hui.

NOUS APPELONS les citoyens responsables et les dirigeants des gouvernements de partout à promouvoir des mesures destinées à sauvegarder et à fortifier la famille dans son rôle de cellule de base de la société.

Cette déclaration a été lue par Gordon B. Hinckley, président de l'Église, au cours de son discours prononcé lors de la réunion générale de la Société de Secours qui s'est déroulée le 23 septembre 1995 à Salt Lake City.

Réfléchissez aux conseils suivants pour organiser le cours :

- Suivez les directives de l'agence concernant les frais d'inscription lorsque le cours est proposé par une agence des services familiaux de l'Église. Lorsque le cours est organisé par un pieu ou une paroisse, les participants ne doivent payer que le coût de la documentation. Pour favoriser l'assiduité, les participants payeront ces frais à l'instructeur au début du cours.
- Incitez les conjoints à assister ensemble au cours si possible. Les principes qu'ils apprennent ont plus de valeur lorsque les deux parents les comprennent et les appliquent. Ces principes peuvent devenir source de division si l'un des parents ne s'implique pas ou n'apporte pas son soutien. Lorsqu'un seul parent peut assister au cours, veillez à ce que l'autre parent soutienne son conjoint dans sa participation et soit réceptif à de nouveaux enseignements sur l'éducation.
- Notez le nombre de séances auxquelles chaque participant a assisté en faisant l'appel à chaque réunion (voir la page 102 de l'annexe).
- Prenez contact avec l'agence des services familiaux de l'Église la plus proche si vous avez des questions sur la manière d'enseigner ce cours. L'adresse et le numéro de téléphone des agences se trouvent sur le site www.ldsfamilyservices.org.

ANNONCE DU COURS

Lorsque vous donnez des renseignements sur le cours, décrivez les avantages que les parents peuvent en retirer en y participant. Une liste d'avantages qu'il y a à apprendre des principes et des méthodes d'éducation (par exemple une plus grande unité et une meilleure communication dans la famille ou une plus grande capacité de résoudre les conflits sans se mettre en colère) motivera davantage les parents à participer au cours qu'une liste de sujets à aborder.

Les parents apprendront à écouter leurs enfants de façons qui les inciteront à faire part de leurs sentiments. Ils apprendront à exprimer leurs sentiments efficacement, même lorsqu'ils sont fâchés. Les parents vont également apprendre comment enseigner à leurs enfants à se comporter de manière responsable, à résoudre les conflits, comment leur donner confiance en soi et les aider à se développer sainement. Ils apprendront comment imposer des mesures de discipline qui aideront leurs fils et leurs filles à se comporter de manière responsable. Ils acquerront une meilleure compréhension de l'importance éternelle des relations familiales et de ce que signifie être de bons parents.

Les parents qui mettent en pratique les principes et les méthodes enseignés dans ce cours créeront un meilleur cadre familial, dans lequel l'Esprit du Seigneur pourra demeurer. Ils auront des relations plus heureuses et plus harmonieuses.

Vous pourriez utiliser la feuille de renseignements de la page 100 de l'annexe pour donner des renseignements sur ce cours.

QUALIFICATIONS POUR ENSEIGNER CE COURS

Ce cours peut être donné par un adulte qui a un bon contact avec les gens et des connaissances dans l'éducation des enfants. Les clés d'un bon enseignement sont, entre autres, la sensibilité aux autres et la compréhension du caractère sacré de la vie de famille.

La qualification la plus importante pour enseigner ce cours est d'être prêt à recevoir l'inspiration du Saint-Esprit. Le Seigneur a dit : « L'Esprit vous sera donné par la prière de la foi ; et si vous ne recevez pas l'Esprit, vous n'enseignerez pas » (D&A 42:14). Il est déjà arrivé à la plupart des gens d'enseigner avec difficulté une leçon pendant laquelle les pensées semblaient s'éparpiller et le message ne semblait pas

toucher l'assistance désintéressée. Comparez ces expériences aux fois où l'Esprit était présent, où les connaissances et les impressions vous venaient à l'esprit, où il vous était plus facile de vous exprimer et où l'Esprit communiquait la vérité au cœur et à l'esprit des autres personnes.

ENSEIGNEMENT EFFICACE

Vous serez plus efficace si vous recherchez l'inspiration et enseignez avec vos connaissances, vos idées, vos expériences personnelles et votre personnalité. Prenez le temps de penser à votre vie et réfléchissez à la manière dont vous pouvez utiliser vos expériences pour enseigner les concepts de ce cours et les appuyer. Prenez cet enseignement à cœur et vos relations avec les participants vous apporteront beaucoup de joie.

L'expérience de chaque participant constitue pour vous un grand atout pour donner ce cours. Reconnaissez la responsabilité de chaque parent envers sa famille et faites part de vos connaissances et de votre savoir-faire selon l'inspiration de l'Esprit. Vous devez aussi comprendre que votre responsabilité est d'ouvrir des possibilités et non de dicter une conduite aux participants du cours. Le cours est une collaboration où les participants et vous faites part de vos idées et de votre compréhension et vous apportez un soutien mutuel.

Lorsque vous faites part de vos connaissances, de vos expériences et de vos idées, demandez aux participants de penser à leurs expériences et à leurs points forts. Aidez-les à identifier les principes qui peuvent les aider à s'améliorer et encouragez-les dans leurs efforts pour les appliquer. Si vous mettez ces mêmes méthodes en pratique, vos compétences pédagogiques augmenteront.

Vous pouvez organiser votre enseignement en réfléchissant à ce que chaque membre de la classe a besoin d'apprendre sur le sujet que vous abordez. Essayez de vous demander : « Qu'est ce que les participants ont besoin d'apprendre aujourd'hui ? » Une ou deux idées principales vous viendront probablement à l'esprit. Demandez-vous ensuite quelles autres idées aideront les participants à comprendre l'idée principale. Une fois que vous avez identifié une idée principale et des idées qui s'y rapportent, décidez de la meilleure façon de les présenter. Les méthodes pédagogiques suivantes peuvent vous aider pendant votre planification.

Utilisation des histoires pour illustrer un principe

Pour commencer une séance, vous pouvez écrire l'idée ou le principe majeur au tableau puis raconter une histoire pour l'illustrer. Les histoires sont d'une grande efficacité parce qu'elles peuvent toucher le cœur et changer la vie ; elles peuvent illustrer des principes abstraits et les rendre plus faciles à comprendre. La vie est faite d'histoires et les gens se souviennent facilement des histoires et des principes qu'elles enseignent.

Le Sauveur a enseigné avec puissance au moyen d'histoires. Essayez de raconter les histoires de manière aussi succincte et simple que possible. Veillez à ne pas raconter trop d'histoires personnelles. Elles pourraient porter atteinte à la vie privée de votre famille et offenser d'autres personnes.

Les participants auront du mal à s'identifier à vos expériences personnelles si votre famille semble trop parfaite. Un nombre trop important d'histoires de ce genre pourrait décourager les participants de faire des efforts pour changer. Si cela semble opportun, racontez des histoires concernant des difficultés et des problèmes que vous avez eus aussi bien que des histoires concernant vos réussites. Quand vous racontez ces expériences, expliquez ce qu'elles vous ont appris. Soyez positif et expliquez ce que vous avez fait pour vous améliorer. Si vos histoires exposent trop de problèmes, vous risquez de perdre votre crédibilité et les participants pourront avoir l'impression que les principes que vous enseignez ne donnent pas de résultats.

Jeux de rôle

Après avoir enseigné aux participants comment mettre un principe en pratique, vous pouvez souligner ce principe en faisant un jeu de rôle. La meilleure façon de commencer un jeu de rôle est souvent de dire : « Qu'est-ce qui se passe en général dans cette situation ? » Demandez à une personne d'en faire la démonstration. Les participants peuvent alors parler des erreurs des parents dans ces circonstances. Après la discussion, vous pourriez dire : « Rejouons cette scène en appliquant, cette fois-ci, le principe dont nous avons parlé. Puis nous verrons ce qui a marché et où nous avons besoin de nous améliorer encore. »

Cette méthode pédagogique est souvent un moyen efficace d'aider les parents à apprendre les principes et à changer de comportement.

- Enseignez un principe et la façon dont il peut être mis en pratique par les parents.
- Demandez à une personne de jouer un exemple typique de comportement.
- Discutez du jeu de rôle et de la façon dont les parents peuvent mettre le principe en pratique dans cette situation et dans d'autres situations semblables.
- Demandez à une personne de jouer une meilleure mise en application du principe.
- Discutez du jeu de rôle et de la façon dont la méthode des parents pourrait être améliorée.
- Continuez ce procédé de jeu de rôle et de discussion jusqu'à ce que les parents connaissent bien les moyens efficaces de mettre le principe en pratique⁴.

On ne doit pas attendre des participants qu'ils jouent à la perfection. Il se peut qu'ils découvrent qu'ils font bien certaines choses mais ont besoin de s'améliorer dans d'autres domaines. Ils peuvent aussi se rendre compte qu'ils n'ont pas besoin d'être tout de suite parfaits : ils peuvent s'améliorer avec le temps. Lorsque vous remarquez des choses qu'ils font bien, signalez leurs points forts. Il se peut que d'autres participants veuillent jouer la même situation au cours de la séance ou choisir un cas personnel. Ils peuvent continuer de s'exercer à mettre un principe en pratique jusqu'à ce qu'ils comprennent les méthodes qu'ils ont besoin d'apprendre.

Si vous sentez que les participants ne sont pas à l'aise avec les jeux de rôle, lancez-les dans une discussion sur la façon de mettre le principe en pratique dans de nombreuses situations différentes, des situations qu'ils ont vécues ou des situations rencontrées par des couples qu'ils connaissent (sans dévoiler de renseignements qui permettraient de les identifier ni se livrer à des commérages).

Susciter et guider une discussion de groupe

La discussion de groupe est un outil pédagogique précieux. Lorsque vous favorisez la discussion, vous montrez que vous appréciez les idées et l'expérience des autres et que vous n'avez pas l'impression que vous devez connaître toutes les réponses à tous les problèmes. Vous montrez aussi que les difficultés peuvent être résolues de nombreuses façons. Appuyez-vous sur l'Esprit pour enseigner et soyez conscient que l'Esprit inspirera également les participants. Demandez-leur leurs suggestions. Il leur sera bénéfique d'entendre de nombreuses idées différentes.

Certains participants se sentiront tout de suite à l'aise pour prendre part aux discussions en classe. D'autres seront plus réservés et auront tendance à ne pas donner leur opinion et leurs idées. Les participants retireront davantage du cours s'ils ont tous l'occasion de parler. Leurs idées profiteront également aux autres. En montrant du respect pour tous, créez une ambiance où les participants se sentiront en sécurité. Montrez que vous attachez de la valeur à l'opinion et aux expériences de chacun et ne permettez à personne de se moquer des commentaires des autres.

Les directives suivantes vous aideront à susciter et à guider la participation du groupe et permettront de créer une ambiance dans laquelle les participants se sentiront à l'aise.

1. Fixez des règles claires pour aider chacun à participer sans crainte. Elles comprendront les points suivants :
 - **Confidentialité.** Les renseignements personnels mentionnés en classe restent dans la classe.
 - **Concision.** Les commentaires des participants doivent être brefs.
 - **Équilibre.** Les participants peuvent prendre la parole aussi souvent qu'ils le désirent à condition de laisser la même occasion aux autres.
 - **Patience et gentillesse.** Les participants auront besoin de temps pour apprendre et assimiler de nouvelles compétences. Les parents doivent être patients et gentils les uns avec les autres et avec eux-mêmes.
 - **Encouragement.** Les participants doivent s'encourager les uns les autres dans leurs efforts pour appliquer les enseignements du cours chez eux.
 - **Pardon.** Tout le monde fait des erreurs, même après avoir appris de nouvelles façons d'agir. Chaque participant doit comprendre qu'il est important de se pardonner et de pardonner aux autres.*
2. Posez des questions qui donnent la possibilité d'exprimer des opinions non de donner une seule bonne réponse. Par exemple, vous pourriez demander : « À votre avis, quelles sont les qualités les plus importantes d'un bon père et d'une bonne mère ? » Au lieu de : « Quelle est la qualité la plus importante... ? » Les gens sont plus enclins à donner leurs idées lorsqu'ils savent que vous ne recherchez pas une seule réponse.
3. Respectez les commentaires de chacun. Vous pourriez écrire un résumé de chaque commentaire au tableau, montrant ainsi que vous tenez compte de ce qui a été dit. Recherchez des occasions de faire des compliments sincères, par exemple : « Ce sont de très bonnes idées. » Remerciez les personnes qui font des commentaires, même lorsqu'un commentaire est contestable.
4. Lorsqu'une personne a tendance à monopoliser la discussion, dirigez avec tact les questions vers d'autres personnes. Cette réorientation n'est pas toujours facile parce que certains participants veulent parler en profondeur des problèmes qu'ils rencontrent. Bien que leurs intentions puissent être bonnes, vous ne devez pas les laisser utiliser le temps nécessaire à l'instruction ou priver d'autres parents de l'occasion de raconter leurs expériences. Écoutez attentivement et tenez compte de leurs sentiments mais dirigez l'attention vers les autres membres du groupe. Vous pouvez dire par exemple : « Cela a vraiment dû être une épreuve pour vous. Cela m'intéresserait de savoir comment les principes et les méthodes que vous allez apprendre au cours de cet atelier vont vous aider. Qui d'autre voudrait parler d'une situation ou d'une difficulté ? » ou « Vous avez soulevé des questions difficiles que l'on pourra peut-être mieux traiter dans les séances suivantes. »
5. Certains participants peuvent recommander des comportements inacceptables. Au lieu de condamner la méthode et de provoquer de la gêne, aidez la personne à découvrir de nouvelles idées. Vous pouvez aussi dire : « Cela a l'air vraiment difficile. Je donnerai plus tard quelques idées sur ce sujet et vous les trouverez peut-être très utiles. Le groupe aura aussi quelques idées. » Ne prenez pas part à des débats sur des méthodes différentes.

* Le texte coloré indique les informations disponibles dans le *Guide de documentation pour les parents* : Fortifier la famille..

6. Lorsque les participants se sentent en sécurité, estimés et respectés, vous pouvez les aider à devenir plus sensibles aux sentiments de leurs enfants. Lorsqu'ils racontent les expériences qu'ils ont eues, posez des questions telles que : « Si vous aviez été à la place de votre enfant dans cette situation, qu'auriez-vous ressenti ? » « À votre avis, qu'en a pensé votre enfant ? » ou « Selon vous, pourquoi cette situation a-t-elle été difficile pour elle [lui] ? » Ne posez pas ces questions sur un ton accusateur. Lorsque les gens établissent un lien entre les sentiments de leurs enfants et leurs propres expériences, ils peuvent mieux comprendre leurs enfants.
7. Posez des questions qui vous aident à évaluer les besoins des participants. Dirigez la discussion en fonction de leurs besoins. Adaptez le programme et les activités d'apprentissage à leurs capacités.
8. Aidez les parents à découvrir les situations où leur comportement est inapproprié ou inefficace. Demandez-leur d'élaborer un plan pour réagir différemment dans cette situation et de le mettre par écrit.
9. Ayez un humour de bon goût et soyez enthousiaste et dynamique.
10. Alternez les moments où vous enseignez les principes et ceux où vous faites d'autres activités. Vous pouvez par exemple lancer une discussion de groupe, raconter une histoire ou faire une activité de groupe pour que le rythme reste animé.
11. Après chaque séance, remerciez les personnes qui ont participé.

Respect d'un horaire

La discussion peut parfois devenir si animée et intéressante que l'on a du mal à faire passer les participants à l'activité suivante. Une fois que les participants ont compris un principe et savent comment l'appliquer, poursuivre la discussion peut faire perdre le temps dont vous avez besoin pour d'autres activités. Redirigez la discussion ou passez à l'activité suivante lorsqu'il est temps de le faire.

Le fait d'indiquer l'horaire du cours au tableau peut parfois vous aider à garder un bon rythme. Cet horaire peut être aussi détaillé ou général que nécessaire. Vous pourriez écrire par exemple :

7h00 à 7h15—Révision des concepts et des activités d'apprentissage précédents

7h15 à 7h30—Importance de l'éducation et façons d'éduquer

7h30 à 7h45—Étapes pour aider les parents à éduquer leurs enfants

7h45 à 8h30—Entraînement aux méthodes d'éducation⁵

Si vous êtes prêt à passer au point suivant et que des participants veulent encore discuter du sujet précédent, vous pouvez attirer l'attention sur l'horaire et dire : « Vous avez de bonnes idées. Peut-être pourrions-nous en discuter plus tard. Pour l'instant, passons au sujet suivant. » Néanmoins, si vous avez l'impression qu'il sera bénéfique pour les participants de continuer une discussion sur un sujet, vous pouvez modifier l'horaire du cours.

Utilisation de la documentation audiovisuelle

Si c'est opportun, choisissez un court extrait d'un CD, d'un DVD ou d'une cassette vidéo pour vous aider à enseigner des concepts et pour capter l'attention des participants. Il est recommandé d'utiliser de la documentation approuvée par l'Église. Les courts extraits sont plus efficaces que les longs pour maintenir l'attention des participants. Veillez à n'enfreindre aucun droit d'auteur. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez appeler le bureau de la propriété intellectuelle de l'Église au 1-801-240-3959.

Être un modèle de ce que vous enseignez

Ce cours a pour objectif d'enseigner des méthodes efficaces et d'inciter les parents à les utiliser pour créer un cadre chaleureux et bienveillant pour leurs enfants. Le cadre de la classe est une bonne occasion de montrer l'exemple de ce que vous enseignez aux parents concernant les principes, les attitudes et les méthodes nécessaires pour élever des enfants. Enseignez aux pères et aux mères à être gentils et doux en les traitant avec gentillesse. Soyez sensible, compréhensif et bienveillant, particulièrement quand les participants doivent changer de manière d'agir. Soignez votre manière de communiquer. Certaines personnes ont rarement l'occasion de rencontrer quelqu'un qui est prêt à les écouter attentivement. Les rapports que vous aurez avec elles pourront être aussi importants que les connaissances que vous transmettez. Votre bon exemple peut les aider à changer les rapports qu'elles ont avec les membres de leur famille.

Certains participants peuvent, parfois, être agacés ou même en colère et hostiles. Votre façon de réagir peut être déterminante dans ce que ces participants vont retirer de ce cours. Si vous réagissez avec gentillesse, vous démontrerez de bonnes capacités d'écoute et de résolution des problèmes. Ne laissez pas une personne en colère dominer les échanges en classe.

DÉBUT ET FIN DU COURS

Les suggestions suivantes vous aideront à bien commencer et terminer le cours.

Pour commencer

Pour permettre que la première leçon se déroule bien, vous pouvez faire ce qui suit :

- Si les participants ne connaissent pas le bâtiment, vous pourriez disposer des panneaux indiquant la direction de la classe et des toilettes.
- Apportez pour les participants des exemplaires de *Fortifier la famille : Guide de documentation pour les parents*. Vous pouvez aussi prévoir des badges et des feutres ou des stylos pour que les participants écrivent leur nom sur un badge et le portent jusqu'à ce qu'ils connaissent tous le nom des autres.
- Si le cours est proposé par une agence des services familiaux de l'Église, donnez aux participants le numéro de téléphone de l'agence pour qu'ils puissent téléphoner s'ils ont des questions.

Au début des séances, consacrez quinze à trente minutes à la révision des concepts et des activités d'apprentissage qui ont été abordés à la séance précédente.

Suivi et évaluation

Au cours de la dernière séance, vous pourriez faire ce qui suit :

- Distribuez des exemplaires du Questionnaire d'évaluation du programme (voir à la page 103 de l'annexe) et demandez à tous les participants de le remplir.
- Félicitez les participants de leurs efforts et de leurs progrès. (Vous pourriez utiliser le certificat qui se trouve à la page 104 de l'annexe.)

NOTES

1. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
2. *L'Étoile*, janvier 1998, p. 82.
3. « Parent Educator Training: A Guide for Instructors », *Principles of Parenting*, Circulaire HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, université d'Auburn (Alabama).
4. Plan adapté de « Parent Educator Training », page 8.
5. Adapté de « Parent Educator Training », page 6.



« LES PARENTS ONT LE DEVOIR SACRÉ D'ÉLEVER LEURS ENFANTS DANS L'AMOUR ET LA DROITURE... DE LEUR APPRENDRE À S'AIMER ET À SE SERVIR LES UNS LES AUTRES. »

« LA FAMILLE : DÉCLARATION AU MONDE »



bons ; (3) comme une ardoise vierge ; (4) modelés par des facteurs biologiques ou (5) capables d'interpréter leur entourage, de façonner leur propre comportement et de modifier ou d'abandonner les valeurs parentales.

- **Naturellement mauvais.** Certaines personnes pensent que les enfants sont naturellement mauvais à cause de la chute d'Adam et Ève. Par conséquent, ils soutiennent que les enfants ont besoin de punitions sévères pour « faire sortir » le démon qui est en eux. Les parents qui ont cette opinion témoignent rarement de l'affection à leurs enfants et peuvent même considérer la gentillesse comme nuisible. Une variante de cette opinion existe peut-être dans l'esprit de certains parents qui font subir des sévices à leurs enfants⁴.
- **Naturellement bons.** Une autre opinion consiste à croire que les enfants sont naturellement bons et bien intentionnés et « ne sont corruptibles que par une société d'adultes corrompue ». Selon le philosophe français Jean-Jacques Rousseau, si les enfants étaient laissés à eux-mêmes, ils atteindraient leur plus haut potentiel. Par conséquent, les parents essaient de leur permettre d'apprendre par expérience et de suivre leurs tendances personnelles. Des psychologues humanistes, tels que Carl Rogers et Abraham Maslow, ont eu des points de vue similaires⁵.
- **Ardoise vierge.** John Locke a soutenu la thèse selon laquelle les enfants sont un peu comme une ardoise vierge, ni mauvais ni bons. Les enfants, pensait-il, sont principalement façonnés par leurs expériences. Des comportementalistes, tels que John B. Watson et B.F. Skinner, ont eu tendance à être d'accord, affirmant que les parents peuvent conditionner un enfant ou le façonner pour devenir la personne qu'ils désirent en contrôlant et en modifiant son environnement⁶.
- **Biologique.** Cette optique, qui a pris de l'ampleur au cours du 20^e siècle, comprend les théories évolutionniste, dispositionnaliste et biologique. Ces théories suggèrent que les enfants sont plus qu'une ardoise vierge à la naissance et que les différences précoces entre les gens peuvent s'expliquer dans une certaine mesure par des facteurs biologiques. De nombreuses versions de cette optique sont déterministes et tendent à diminuer le rôle du libre arbitre des gens.
- **Constructiviste.** Cette optique, défendue par le psychologue suisse Jean Piaget et d'autres, met l'accent sur la capacité de la personne d'interpréter, ou même de construire, son environnement. Elle reconnaît plus le libre arbitre que d'autres opinions et suggère que les gens peuvent modifier les effets des influences biologiques et environnementales. Mais elle ne peut pas expliquer d'où vient cette capacité et n'aide ni le parent ni l'enfant à savoir ce qui est bien ou mal. Les partisans de cette théorie croient que les enfants appliquent leur propre interprétation à ce qui leur est enseigné. Par conséquent, ils suggèrent souvent que les enfants peuvent naturellement et inévitablement abandonner ou modifier les valeurs enseignées par les parents et d'autres personnes.

La plupart de ces points de vue ou tous comportent des éléments de vérité. Par exemple, bien que les enfants soient purs et innocents, les être humains ont une nature déchue et les facteurs extérieurs, la biologie et le libre arbitre ont tous une influence sur notre vie sur la terre. Néanmoins, sans la connaissance qui vient de Dieu, chacune de ces opinions, ou leur combinaison, restent éloignées de la vérité.

De plus, aucune de ces optiques ne fournit de directives stables quant à une conduite morale. Les parents qui voient leurs enfants comme naturellement mauvais recherchent et voient ce qu'il y a de plus mauvais en eux et interprètent et condamnent même des actes innocents. Ces parents peuvent se sentir justifiés de tous leurs comportements envers leurs enfants, quels que dommageables qu'ils soient, de par leur sentiment de supériorité morale. L'opinion de l'ardoise vierge non seulement ne

tient pas compte du libre arbitre de l'enfant en suggérant qu'il est purement un produit des facteurs extérieurs mais elle ne donne pas non plus de direction morale. Les parents qui voient leurs enfants comme naturellement bons peuvent ne pas ressentir le besoin de les guider et les discipliner, acceptant tout comportement qui leur vient naturellement. Avec cette optique, les parents peuvent excuser et accepter des comportements qui étaient jadis considérés comme anormaux ou inconvenants.

Les parents qui croient que la biologie dicte le comportement peuvent favoriser un climat dans lequel les enfants ne se sentent pas responsables de leurs actes. Les parents qui ont une vision constructiviste reconnaissent la capacité de leurs enfants à faire consciemment des choix mais ils ne peuvent donner aucune autre mesure du bien et du mal que celle qui est acceptée par la société. De plus, lorsque les enfants abandonnent les valeurs de leurs parents pour adopter celles de leurs pairs, on considère souvent qu'ils raisonnent à un niveau supérieur. Selon cette vision, tout groupe peut définir sa propre notion du bien et du mal.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : PRENDRE CONSCIENCE DE VOS CROYANCES CONCERNANT LES ENFANTS

Demandez aux participants de réfléchir à certaines des croyances qui influencent ce qu'ils pensent de leurs enfants et la manière dont ils se comportent avec eux. Demandez-leur d'écrire de quelle façon ils traitent leurs enfants (positive et négative), y compris les comportements qu'ils désirent changer. Puis demandez-leur d'écrire les croyances qui peuvent influencer leurs actions.

LA LUMIÈRE DE LA VÉRITÉ DE L'ÉVANGILE

Par la révélation, les saints des derniers jours connaissent la nature divine de l'humanité et la manière dont les parents doivent élever leurs enfants. Dans la déclaration sur la famille, la Première Présidence et le Collège des Douze ont déclaré :

« Tous les êtres humains, hommes et femmes, sont créés à l'image de Dieu. Chacun est un fils ou une fille d'esprit aimé de parents célestes, et, à ce titre, chacun a une nature et une destinée divines... »

« 'Les enfants sont un héritage de l'Éternel' (Psaumes 127:3, traduction littérale de la King James Version, N.d.T.). Les parents ont le devoir sacré d'élever leurs enfants dans l'amour et la droiture, de subvenir à leurs besoins physiques et spirituels, de leur apprendre à s'aimer et à se servir les uns les autres, à observer les commandements de Dieu et à être des citoyens respectueux des lois... Les maris et les femmes (les mères et les pères) seront responsables devant Dieu de la manière dont ils se seront acquittés de ces obligations⁷. »

Les Écritures indiquent que les enfants sont purs et innocents grâce à l'expiation de Jésus-Christ. Le prophète Mormon a enseigné : « les petits enfants se portent bien, car ils ne sont pas capables de commettre le péché ; c'est pourquoi la malédiction d'Adam leur est ôtée » (Moroni 8:8). Cependant « lorsqu'ils commencent à grandir, le péché est conçu dans leur cœur » (Moïse 6:55). David O. McKay a fait remarquer : « L'homme a une double nature, une est liée à la vie terrestre ou animale ; l'autre, la vie spirituelle, est proche du divin. Le corps de l'homme n'est que le tabernacle dans lequel réside son esprit⁸. » Les parents ont la responsabilité de reconnaître le divin chez leurs enfants et de leur enseigner à mener une vie juste et à choisir le bien (voir D&A 68:25).

Chaque enfant d'esprit de Dieu est unique. Chaque esprit entre dans un corps mortel, également unique dans sa composition génétique. Par conséquent, chaque enfant montre des intérêts, des talents, une personnalité, des désirs et des aptitudes individuels.

Les parents, les frères, les sœurs et d'autres personnes ont aussi une influence sur le développement de l'enfant.

Les recherches scientifiques indiquent que les caractéristiques biologiques ont un effet sur « les dispositions et le tempérament des enfants » y compris sur « les tendances à... la timidité, la sociabilité, le caractère impulsif... le degré d'activité... [et] l'émotivité ». De plus, les enfants, dans une certaine mesure, « choisissent, modifient et créent même leur environnement selon leurs prédispositions biologiques⁹ ». Par exemple, un enfant sociable recherchera des occasions d'être en contact avec ses semblables, alors qu'un enfant timide évitera de se retrouver avec d'autres personnes : ces deux enfants renforcent les types de comportement qui pourront se prolonger jusque dans l'âge adulte.

Bien que les facteurs environnementaux et biologiques puissent influencer le développement de l'enfant, chaque enfant de Dieu a son libre arbitre. Neal A. Maxwell, du Collège des douze apôtres, a fait cette remarque : « Bien sûr, nos gènes, notre situation et notre cadre de vie importent beaucoup et nous façonnent de manière importante. Il reste cependant une zone intérieure dans laquelle nous sommes souverains, à moins que nous n'abdiquions. C'est dans cette zone que réside l'essence de notre individualité et de notre responsabilité personnelle¹⁰. »

Les différences entre les enfants demandent des réponses variées de la part des parents. Les enfants vifs peuvent susciter des soucis, des règles supplémentaires et une supervision accrue des parents. Les enfants timides peuvent nécessiter moins de supervision ou d'attention. De plus, les enfants réagissent aux mêmes comportements parentaux selon leurs perceptions personnelles. Par exemple, un enfant anxieux peut percevoir un ordre de ses parents comme une menace. L'enfant peut accepter la demande par obéissance mais se sentir désarmé et avoir peur. Un autre enfant peut percevoir le même ordre comme un défi et avoir une réaction provocatrice ou refuser d'y obéir.

Les parents doivent réagir avec sagesse au comportement de leurs enfants. Brigham Young a conseillé aux parents d'étudier la mentalité et le tempérament de leurs enfants et de les traiter en conséquence¹¹.

LA MÉTHODE D'ÉDUCATION ÉQUILBRÉE

Tout comme les enfants ont des dispositions et un tempérament différents, les parents ont différentes façons d'élever leurs enfants. Certaines méthodes fonctionnent mieux que d'autres. Il est souvent utile pour les parents d'étudier, à l'aide de la prière des méthodes d'éducation différentes pour déterminer ce qui marche le mieux et ce qui a l'air moins efficace.

Trois méthodes d'éducation

Les méthodes d'éducation entrent souvent dans l'une de ces catégories : autoritaire, permissive et équilibrée¹².

Autoritaire. « Les parents autoritaires cherchent à modeler, contrôler et évaluer le comportement et les idées de leur enfant selon des critères de conduite arrêtés. » Dans leurs tentatives pour guider le comportement de l'enfant, ces parents ne lui demandent pas de prendre part à une discussion des règles et des attentes « croyant que les enfants doivent accepter la parole des parents et la considérer comme ce qui est juste ». Ces parents tiennent à un contrôle ferme du comportement de leurs enfants et sont souvent peu chaleureux. Ils incitent rarement leurs enfants à exprimer leurs sentiments ou leur point de vue, particulièrement quand ils les disciplinent¹³.

Permissive. Les parents permissifs font en général preuve de chaleur et d'amour envers leurs enfants mais les guident et les dirigent peu. Ils « tentent de se comporter

de manière non-punitif, tolérante et positive... Ils se présentent comme des aides qui sont à la disposition de leurs enfants quand ces derniers le désirent et non comme des agents responsables du développement ou de la modification du comportement actuel ou futur de leurs enfants. Ils permettent autant que possible à leurs enfants d'organiser leurs propres activités, évitent d'exercer un contrôle et n'insistent pas pour que leurs enfants obéissent à des règles qui viennent de l'extérieur. » Ces parents « évitent d'utiliser un pouvoir manifeste » mais peuvent essayer de réguler le comportement de leurs enfants de façons moins visibles. Ils évitent les confrontations¹⁴.

Équilibrée. Les parents qui ont une méthode d'éducation équilibrée ont les mêmes attentes élevés pour leurs enfants que les parents autoritaires mais ils témoignent aussi beaucoup de chaleur et de sensibilité. Ils sont aimants et d'un grand soutien. Pour guider leurs enfants ils « encouragent les échanges verbaux et expliquent à leurs enfants les raisons d'être de leur règles ». Ces parents « exercent un contrôle ferme sur les points de divergence entre parent et enfant mais n'entravent pas leurs enfants par des restrictions. Ils sont exigeants parce qu'ils guident les activités de leurs enfants avec fermeté et cohérence et leur demandent de participer au fonctionnement de la famille en aidant aux tâches ménagères. Ils sont prêts à affronter leurs enfants afin d'obtenir l'obéissance, énoncent clairement leurs valeurs et attendent de leurs enfants qu'ils respectent leurs règles. » Dans ses études sur plusieurs dizaines d'années, la psychologue Diana Baumrind a découvert que les enfants élevés dans ce genre de foyers ont plus de chances d'être confiants en société, amicaux, auto-disciplinés, coopératifs et orientés vers la réussite¹⁵.

Les principes d'éducation enseignés dans ce cours ressemblent le plus à la méthode équilibrée. Cette méthode concorde le plus avec les Écritures et les enseignements des dirigeants de l'Église.

Selon ce principe, les parents instruisent et guident leurs enfants par la persuasion, la patience et l'amour (voir D&A 121:41-44). Ils sont prêts à discuter de leurs décisions avec leurs enfants et à expliquer les raisons de ces décisions. Ils sont également prêts à réprimander leurs enfants sous l'inspiration de l'Esprit et à leur donner les conseils nécessaires.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE MÉTHODE D'ÉDUCATION

Demandez aux parents de réfléchir à leur méthode d'éducation. Correspond-elle à l'une des trois méthodes décrites ci-dessus (autoritaire, permissive ou équilibrée) ou est-elle une combinaison des trois ? Leur méthode répond-elle aux traits uniques de leurs enfants ? Leur méthode est-elle en conflit avec des principes de l'Évangile ? Leur méthode doit-elle changer en quoi que ce soit ? Demandez-leur d'écrire les changements qui pourraient être nécessaires et de faire des efforts pour améliorer leur méthode d'éducation.

Principes pour une éducation réussie

La Première Présidence et le Collège des Douze ont énoncé neuf principes pour guider les pères et les mères dans leurs responsabilités : « La réussite conjugale et familiale repose, dès le départ et constamment, sur la foi, la prière, le repentir, le pardon, le respect, l'amour, la compassion, le travail et les divertissements sains¹⁶. » Les parents peuvent enseigner ces principes et les mettre en pratique de nombreuses manières.

- **La foi.** Les parents doivent enseigner à leurs enfants à avoir foi en Jésus-Christ et à utiliser leur foi grandissante aux principes de l'Évangile pour diriger leur vie (voir Matthieu 17:20 ; Hébreux 11:6 ; 3 Néphi 18:20 ; D&A 68:25).

- **La prière.** Les enfants doivent apprendre à prier seuls et en famille. Les enfants peuvent apprendre de bonne heure le pouvoir de la prière (voir Énos 1:1-5 ; Mosiah 27:8-14 ; Alma 34:17-27 ; 37:37 ; 3 Néphi 18:21).
- **Le repentir.** Les parents doivent admettre, confesser et abandonner leurs péchés afin de pouvoir être guidés par l'influence du Saint-Esprit. Ils peuvent aider leurs enfants à comprendre ces principes et à les appliquer dans leur vie (voir Alma 34:33 ; 3 Néphi 9:22 ; Moroni 10:32-33 ; D&A 6:9 ; 58:42-43).
- **Le pardon.** Les parents peuvent donner l'exemple du pardon en se pardonnant eux-mêmes leurs défauts et en pardonnant ceux de leur conjoint et de leurs enfants (voir Matthieu 6:14-15 ; Éphésiens 4:32 ; Mosiah 26:29-31 ; D&A 64:8-10).
- **Le respect.** Les membres de la famille doivent apprendre à se respecter mutuellement. Les parents et les enfants peuvent apprendre à se traiter mutuellement avec courtoisie et tendresse, et à avoir une grande estime les uns pour les autres (voir Marc 9:42 ; D&A 121:41-46). Les parents doivent essayer d'éliminer les pensées et les paroles critiques l'un envers l'autre et envers leurs enfants.
- **L'amour.** Les parents doivent aimer leurs enfants de la manière décrite par Paul, Alma et Mormon, avec patience, bonté, gentillesse, altruisme et humilité (voir 1 Corinthiens 13 ; Alma 7:23-24 ; Moroni 7:45-48).
- **La compassion.** Les parents doivent faire preuve de compassion l'un envers l'autre et envers leurs enfants. Ils doivent éprouver du chagrin pour les épreuves rencontrées par les membres de la famille et s'efforcer de les comprendre et de les soutenir dans les périodes difficiles (voir Ruth 1:11-17 ; Zacharie 7:8-10 ; Luc 15:11-32).
- **Le travail.** Le travail en famille donne l'occasion aux enfants d'apprendre à apprécier le travail et à ressentir la satisfaction du travail accompli (voir D&A 42:42 ; 58:27-28), particulièrement lorsque les parents et les enfants travaillent ensemble. Le travail doit être adapté à l'âge et aux capacités des enfants pour favoriser les sentiments de réussite et de confiance.
- **Les divertissements sains.** La famille est fortifiée et revigorée lorsque ses membres participent à des activités saines et plaisantes.

Le plus grand de ces principes est l'amour (voir Matthieu 22:36-40 ; 1 Corinthiens 13:13 ; Moroni 7:46). La chose la plus importante que les parents puissent faire pour leurs enfants, c'est de les aimer à la manière du Christ. Lorsque les enfants se sentent et se savent aimés, il y a plus de chances qu'ils écoutent les enseignements de leurs parents, suivent leur exemple et acceptent leur discipline. L'amour doit motiver et guider tous les comportements des parents.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : NEUFS PRINCIPES POUR UNE ÉDUCATION RÉUSSIE

Demandez aux parents de se demander dans quelle mesure ils suivent ces neuf principes dans leur vie personnelle et familiale. Que font-ils qui semble bien fonctionner ? Quels principes pourraient-ils mieux suivre pour se fortifier eux et leur famille ? Demandez-leur de choisir un principe et de trouver comment mieux l'appliquer. Quand ils commencent à bien appliquer ce principe, ils peuvent en choisir un autre qui peut aider leur famille. Conseillez-leur de continuer d'agir ainsi aussi longtemps que nécessaire.

La norme de l'Évangile concernant l'influence des parents

Par l'intermédiaire de Joseph Smith, le prophète, le Seigneur a donné des conseils qui fixent une norme concernant l'influence des parents :

« Aucun pouvoir, aucune influence ne peuvent ou ne doivent être exercés en vertu de la prêtrise autrement que par la persuasion, par la longanimité, par la gentillesse et la douceur, et par l'amour sincère,

« par la bonté et la connaissance pure qui épanouiront considérablement l'âme sans hypocrisie et sans fausseté —

« réprimandant avec rigueur en temps opportun, sous l'inspiration du Saint-Esprit ; et faisant preuve ensuite d'un redoublement d'amour envers celui que tu as réprimandé, de peur qu'il ne te considère comme son ennemi ;

« afin qu'il sache que ta fidélité est plus forte que les liens de la mort » (D&A 121:41-44).

Selon cette norme, les parents instruisent et guident leurs enfants par la persuasion, la patience et l'amour. Ils sont prêts à discuter de leurs décisions avec leurs enfants et à expliquer les raisons de ces décisions. Ils donnent à leurs enfants les conseils dont ils ont besoin et les réprimandent selon l'inspiration de l'Esprit. Quand les parents réprimandent leurs enfants, ils font preuve d'un redoublement d'amour afin que leurs enfants sachent qu'ils les aiment.

LE POUVOIR DES ALLIANCES

Les parents ne sont pas seuls dans leurs efforts pour sauver leurs enfants. Notre Père céleste a donné des alliances sacrées par lesquelles ses enfants peuvent recevoir des bénédictions. Quand des couples contractent l'alliance éternelle du mariage et en respectent les termes, le Père leur promet la vie éternelle (voir D&A 132:20). Joseph Smith, Brigham Young et Joseph Fielding Smith ont tous enseigné que des bénédictions supplémentaires sont données aux enfants dont les parents sont scellés dans l'alliance du mariage au temple, les aidant à retourner auprès de leur Père céleste¹⁷. Brigham Young a dit que les enfants de cette alliance du mariage deviennent « héritiers légitimes du royaume, de toutes ses bénédictions et de toutes ses promesses¹⁸ ».

Parfois, les enfants prennent la mauvaise voie. Orson F. Whitney, du Collège des douze apôtres, a exhorté les parents de ces enfants égarés à ne pas abandonner :

« Parents, si vos enfants sont obstinés et rebelles, ne les abandonnez pas à leur sort. Ne les rejetez pas. Ils ne sont pas perdus à tout jamais. Le Berger retrouvera ses brebis. Elles étaient à lui avant d'être à vous, bien avant qu'il ne vous les confie ; et vous êtes loin de les aimer autant que lui. Ce n'est que par ignorance que vos enfants se sont écartés du chemin de la justice, et Dieu est miséricordieux en ce qui concerne l'ignorance. Ce n'est que lorsque l'on a la plénitude de la connaissance que l'on est pleinement responsable. Notre Père céleste est bien plus miséricordieux, infiniment plus charitable que même les meilleurs de ses serviteurs, et l'Évangile éternel est plus puissant à sauver que notre intelligence limitée ne peut le concevoir.

« Joseph Smith, le prophète, a déclaré, et il n'a jamais enseigné de point de doctrine plus réconfortant, que le scellement éternel de parents fidèles et les promesses divines qui leur sont faites pour leur service vaillant dans la cause de la vérité sauveront non seulement eux mais également leur postérité. Bien que certaines brebis errent aujourd'hui, le Berger garde les yeux sur elles et, tôt ou tard, elles sentiront... la divine Providence les ramener au bercail. Elles reviendront, soit dans cette vie, soit dans la suivante. Elles auront à régler leur dette à la justice ; elles souffriront pour leurs péchés ; elles devront peut-être suivre un chemin semé de ronces mais, s'il mène, à la

fin, comme celui du fils prodigue repentant, au foyer d'un père aimant et miséricordieux, alors la douloureuse expérience n'aura pas été vaine. Priez pour vos enfants insouciants et désobéissants ; accrochez-vous à eux avec foi. Continuez à espérer et à avoir confiance jusqu'à ce que vous voyiez le salut de Dieu¹⁹. »

James E. Faust, de la Première Présidence, a apporté la clarification suivante aux enseignements de frère Whitney :

« Il y a un principe de cette déclaration qu'on laisse souvent de côté, c'est qu'ils [les enfants désobéissants] doivent se repentir totalement, 'souffrir pour leurs péchés' et 'régler leur dette à la justice'...

« Le pouvoir de scellement de parents fidèles ne pourra sauver les enfants égarés que sous condition de leur repentir et de l'expiation du Christ. Les enfants égarés repentants auront le salut et toutes les bénédictions qui l'accompagnent, mais l'exaltation est beaucoup plus que cela. Elle doit être pleinement méritée. La question de savoir qui sera exalté doit être laissée au Seigneur et à sa miséricorde.

« Il y a très peu de personnes qui se sont tant rebellées et ont si mal agi qu'elles ont 'perdu la capacité de se repentir' (Alonzo A. Hinckley, Conference Report, oct. 1919, p. 161). Ce jugement doit aussi être laissé au Seigneur. Il nous dit : 'Moi, le Seigneur, je pardonne à qui je veux pardonner, mais de vous il est requis de pardonner à tous les hommes' (D&A 64:10)²⁰. »

Dans ce même discours, frère Faust a avancé l'idée que les mortels ne comprennent peut-être pas « combien les liens du scellement juste des parents à leurs enfants sont durables ». Il a enseigné qu'il se peut qu'il y ait « plus de moyens à l'œuvre que nous ne le savons » pour ramener les enfants égarés à leur Père céleste, entre autres l'influence d'ancêtres bien-aimés de l'autre côté du voile²¹. Les déclarations des prophètes indiquent que le pouvoir de sauver les enfants est le plus grand lorsque les parents font des promesses par alliance et les respectent.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : AU SUJET DES ALLIANCES

Les alliances sont un guide important du comportement. Les gens font des alliances lorsqu'ils se font baptiser et confirmer, lorsqu'ils reçoivent la prêtrise, lorsqu'ils sont dotés et lorsqu'ils se marient. Chaque alliance, lorsqu'elle est respectée, fortifie les relations familiales. Par exemple, lorsque les membres de l'Église respectent leurs alliances du baptême de « pleurer avec ceux qui pleurent... et [de] consoler ceux qui ont besoin de consolation » (Mosiah 18:9), l'égoïsme disparaît et l'importance des imperfections des autres diminue.

Demandez aux parents de noter les alliances qu'ils ont contractées avec le Seigneur et les effets que ces alliances devraient avoir sur leurs relations avec leurs enfants. (La page 10 comporte une liste qui peut être photocopiée et distribuée aux participants.)

MESURE DE LA RÉUSSITE DE L'ÉDUCATION

Certains parents recherchent des indicateurs de leur réussite. Howard W. Hunter a expliqué : « Un parent a réussi s'il a aimé son enfant, s'il s'est sacrifié pour lui, s'il s'est soucié de lui, s'il l'a instruit et s'il a répondu à ses besoins. Si vous avez fait tout cela et que votre enfant est encore égaré, pose encore des problèmes ou est encore du monde, il se pourrait que, malgré cela, vous soyez quand même un père ou une mère qui a réussi. Il y a peut-être des enfants venus ici-bas qui auraient posé des problèmes à n'importe quels parents dans n'importe quelles conditions. De même, il y en a

peut-être d'autres qui seraient une bénédiction et une joie pour presque n'importe quel père ou mère²². »

Frère Faust a enseigné que les bons parents sont « ceux qui se sont sincèrement efforcés, avec amour et dans la prière, d'enseigner à leurs enfants par l'exemple et par le précepte 'à prier et à marcher en droiture devant le Seigneur' (D&A 68:28) ». Il a ajouté : « Cela est vrai même si certains de leurs enfants sont désobéissants ou suivent les voies du monde... Les parents qui ont réussi sont ceux qui se sont sacrifiés et se sont efforcés de faire de leur mieux dans leur situation familiale²³. »

Les parents qui ont réussi à bien élever leurs enfants doivent faire preuve de tact vis-à-vis de ceux qui croient avoir échoué. Les parents qui ont le sentiment d'avoir réussi doivent être reconnaissants et ne pas se vanter, pour éviter de causer une plus grande tristesse aux autres parents. Frère Faust a déclaré :

« Il n'est ni très juste ni très gentil de juger des parents consciencieux et fidèles parce que certains de leurs enfants se rebellent ou s'éloignent de leurs enseignements et de leur amour. Heureux les couples qui ont des enfants et des petits-enfants qui leur apportent consolation et satisfaction. Nous devrions être attentionnés envers les parents dignes et justes qui ont des difficultés avec des enfants désobéissants et qui en souffrent.

« L'un de mes amis disait : 'Si vous n'avez jamais eu de problèmes avec vos enfants, attendez un peu²⁴.' »

Quant aux parents qui croient échouer, Spencer W. Kimball a donné ce conseil : « S'il y a des problèmes [avec des membres de la famille], vous n'échouez que si vous ne continuez pas à essayer²⁵ ! » Les parents ne doivent pas s'auto-condamner lorsque des problèmes surgissent et que des erreurs sont commises mais essayer d'en tirer des enseignements et s'efforcer de s'améliorer. Le rôle de parent est une responsabilité permanente, même lorsque les enfants quittent le foyer et élèvent leurs propres enfants. Les parents ne doivent jamais renoncer concernant leurs enfants. Ils doivent continuer à les aimer, à prier pour eux et à utiliser avec sagesse toutes les occasions de les aider.

Frère Faust a prononcé ces paroles de réconfort : « Aux parents qui ont le cœur brisé, qui sont justes, diligents et qui prient pour instruire leurs enfants désobéissants, nous disons : le bon Berger veille sur eux. Dieu connaît et comprend votre profond chagrin. Il y a de l'espoir. Trouvez de la consolation dans les paroles de Jérémie : 'Il y aura un salaire pour tes œuvres' et tes enfants pourront revenir 'du pays de l'ennemi' (Jérémie 31:16)²⁶. »

NOTES

1. *L'Étoile*, janvier 1998, p. 82.
2. Voir *L'Étoile*, janvier 1995, p. 70.
3. Dallin H. Oaks, *L'Étoile*, juillet 1995, p. 101.
4. Voir Craig Hart et autres, « Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship », *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, dir. de publ. David C. Dollahite, Salt Lake City, Bookcraft, 2000, p. 101.
5. Voir « Proclamation-Based Principles », p. 103.
6. Voir « Proclamation-Based Principles », p. 102.
7. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
8. Conference Report, avril 1967, p. 6 ; ou *Improvement Era*, juin 1967, p. 24-25.
9. Voir « Proclamation-Based Principles », p. 104-105.
10. *L'Étoile*, janvier 1997, p. 22.
11. Voir *Discours de Brigham Young*, choisis et arrangés par John A. Widtsoe, Salt Lake City, Deseret Book, 1954, p. 208.
12. Voir Diana Baumrind, « Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior », *Child Development*, déc. 1966, p. 889-892.

13. Diana Baumrind, « Rearing Competent Children », *Child Development Today and Tomorrow*, dir. de publ. William Damon, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1989, p. 353.
14. Baumrind, « Rearing Competent Children », p. 354, 356.
15. Baumrind, « Rearing Competent Children », p. 353-354.
16. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
17. Voir Conference Report, avril 1929, p. 110 ; *Discours de Brigham Young*, p. 209 ; *Doctrine du salut*, comp. Bruce R. McConkie, 3 tomes, Salt Lake City, Publishers Press, 1954-1956, 2:90.
18. *Discours de Brigham Young*, p. 199.
19. Conference Report, avril 1929, p. 110.
20. *Le Liahona*, mai 2003, p. 61.
21. *Le Liahona*, mai 2003, p. 67.
22. Voir *L'Étoile*, avril 1984, p. 65.
23. Voir *Le Liahona*, mai 2003, p. 62.
24. *Le Liahona*, mai 2003, p. 67.
25. *L'Étoile*, avril 1981, p. 8.
26. Voir *Le Liahona*, mai 2003, p. 68.

FAÇON DONT LES ALLIANCES GUIDENT LE COMPORTEMENT

Les membres de l'Église contractent souvent des alliances avec le Seigneur. La liste suivante indique ce que les membres de l'Église s'engagent à faire lorsqu'ils contractent des alliances avec le Seigneur. Ceux qui respectent ces alliances reçoivent des bénédictions, dont la compagnie du Saint-Esprit, pour les fortifier dans la vie de tous les jours.

L'impact potentiel de ces alliances est énorme. Rien qu'en respectant les alliances du baptême, les parents seront capable de résoudre nombres de problèmes qui surgissent dans leur famille.

Le baptême

(Voir 2 Néphi 31:17-21 ; Mosiah 18:8-10 ; D&A 20:37 ; 4^e article de foi.)

- Prendre sur soi le nom de Jésus-Christ.
- Être témoin de Jésus-Christ.
- Toujours respecter les commandements.
- Porter les fardeaux les uns des autres, pleurer avec ceux qui pleurent, consoler ceux qui ont besoin de consolation.
- Montrer une disposition à servir Dieu pendant toute la vie.
- Manifester le repentir de ses péchés.

La Sainte-Cène

(Voir 3 Néphi 18:28-29 ; Moroni 4 ; 5 ; D&A 20:75-79 ; 27:2 ; 46:4.)

- Renouveler les alliances du baptême.
- Se réengager à prendre sur soi le nom du Christ, à toujours se souvenir de lui et à respecter ses commandements.

Le serment et l'alliance de la prêtrise

(Voir Jacob 1:19 ; D&A 84:33-44 ; 107:31.)

- Magnifier les appels en s'acquittant fidèlement des responsabilités de la prêtrise.
- Enseigner la parole de Dieu et travailler diligemment à réaliser les desseins du Seigneur.
- Être obéissant ; apprendre l'Évangile et vivre en fonction de cette connaissance.
- Servir les autres et agir pour leur apporter des bénédictions.

La dotation du temple

« Les ordonnances de la dotation comportent certaines obligations de la part de l'individu, telles que l'engagement et la promesse d'observer la loi de la vertu la plus stricte et de la chasteté, d'être charitable, bienveillant, tolérant et pur ; de consacrer ses talents et ses moyens matériels à la propagation de la vérité et au progrès du genre humain, de rester dévoué à la cause de la vérité, et de chercher à contribuer de toutes les manières possibles aux grands préparatifs faits en vue que la terre puisse recevoir son Roi, le Seigneur Jésus-Christ » (voir James E. Talmage, *La maison du Seigneur*, 1968, p. 82-83).

Le mariage céleste

- Aimer son conjoint, lui rester fidèle et rester fidèle à Dieu pendant toute l'éternité.
- Vivre de manière à contribuer à une vie de famille heureuse et agir de manière à apporter des bénédictions à son conjoint et à ses enfants.
- Être fécond, multiplier et remplir la terre (voir Genèse 1:28).



UNE PROGRESSION GRADUELLE EST ESSENTIELLE
AU BON DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT. LES
PARENTS PEUVENT CRÉER UN ENVIRONNEMENT
RASSURANT ET PROPICE À L'ÉDUCATION.





COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les parents à :

- Comprendre l'importance d'enseigner aux enfants des connaissances et des compétences lorsque ceux-ci ont la capacité de les apprendre.
- Comprendre les périodes de développement de l'enfance et de l'adolescence.
- Être conscients des indices qui signalent qu'un enfant peut avoir des problèmes de développement.

PROGRÈS MESURÉS

Certains enfants commencent à avoir des problèmes parce que leurs parents ont des attentes déraisonnables et inadaptées vis-à-vis d'eux. Neal A. Maxwell, du Collège des Douze, a déclaré : « Un Dieu qui guide ses enfants peut exiger d'eux des choses difficiles » mais il « ne demanderait jamais à ses enfants de faire des choses difficiles, sans leur préparer d'abord la voie (voir 1 Néph 3:7)¹. » Notre Père céleste n'attend pas des choses impossibles de ses enfants ; les parents mortels ne doivent pas non plus attendre d'eux l'impossible.

Parfois les parents ont des exigences irréalistes envers leurs enfants car ils ne savent pas quoi attendre d'eux aux différentes périodes de développement de l'enfance. N. Eldon Tanner, qui a été conseiller dans la Première Présidence, a fait remarquer que les enfants « veulent être à la hauteur des attentes des personnes qui ont la responsabilité de guider leur vie² ». Lorsque les enfants sont incapables de répondre aux attentes peu réalistes de leurs parents, ils se voient souvent comme des bons à rien. Ces enfants croient qu'ils sont incapables ou anormaux, décevants et sans valeur. Les effets à long terme peuvent être des sentiments d'infériorité, d'insécurité, d'anxiété et de dépression et une capacité réduite d'éprouver de l'empathie.

Les Écritures indiquent qu'il y a dans la vie une progression méthodique qui comprend le développement physique et spirituel. Jean a témoigné que Jésus « n'a pas reçu la plénitude dès l'abord mais a continué de grâce en grâce jusqu'à ce qu'il reçoive une plénitude » (D&A 93:13). Une progression graduelle est essentielle au bon développement de l'enfant. À certaines périodes de leur vie, les enfants deviennent prêts physiquement, intellectuellement et psychologiquement à maîtriser des étapes de la croissance comme apprendre à marcher, à parler et à manger tout seul. Au lieu de pousser leurs enfants à faire des choses avant qu'ils ne soient prêts, les parents peuvent créer un cadre rassurant et propice à l'éducation dans lequel leurs enfants peuvent apprendre et progresser.

La recherche indique que les capacités physiques et mentales se développent souvent à certaines périodes ; néanmoins tous les enfants sont différents. La biologie, le tempérament, les enseignements des parents et le cadre de vie ont tous une influence sur le développement de l'enfant. Les parents ne doivent pas s'inquiéter si un enfant prend plus de temps pour apprendre certaines choses et ils ne doivent pas être trop enthousiastes si un enfant semble un peu en avance. Ces différences sont souvent temporaires et ont peu d'influence sur les capacités à long terme de l'enfant. Il vaut mieux profiter du développement progressif de chaque enfant.

Lorsque l'enfant est prêt à apprendre

Il y a un moment où l'enfant est prêt à apprendre ; c'est un concept clé à garder à l'esprit au cours de sa croissance et de son développement. Les parents éviteront de nombreux problèmes s'ils permettent à leurs enfants d'acquérir des compétences à leur propre rythme. Les parents doivent essayer de s'adapter aux besoins de chaque enfant plutôt que de demander à leur enfant de s'adapter à leurs attentes.

Par exemple, les enfants sont généralement prêts à marcher lorsqu'ils ont environ un an. Les parents peuvent guetter les signes qui montrent que l'enfant est prêt à marcher. L'enfant se lève en s'agrippant aux meubles et se tient debout ou marche en se tenant aux meubles. Les parents peuvent jouer avec l'enfant en le tenant en position debout et en lui laissant faire un ou deux pas. Ce jeu peut aider l'enfant à apprendre à marcher un peu plus tôt que s'il était livré à lui-même. Cependant, si l'enfant n'est pas prêt physiquement à soutenir son poids, ce jeu ne lui sera pas utile et pourra le décourager et lui être physiquement préjudiciable. Les enfants ne tirent aucun bénéfice à long terme du fait de marcher de bonne heure ; ils commencent à marcher lorsqu'ils sont prêts.

L'apprentissage du pot doit commencer quand l'enfant est prêt émotionnellement et physiquement. Attendre des enfants qu'ils soient totalement propres à deux ans peut être pour eux un objectif irréaliste et impossible à atteindre. Les enfants montrent qu'ils commencent à être prêts lorsqu'ils peuvent comprendre des demandes simples de leurs parents, lorsqu'ils commencent à repousser les couches sales et lorsqu'ils imitent le comportement de leurs parents aux toilettes³. Certains enfants de trois ans et plus ne sont pas capables de passer toute une nuit sans mouiller leur lit ou sans aller aux toilettes. Les parents qui comprennent et acceptent que l'enfant n'est pas prêt sont moins contrariés lorsque le lit est mouillé. Lorsque les parents réagissent avec colère ou en étant contrariés, ils risquent de renforcer le comportement indésirable. Ils doivent rester calmes et patients, et l'enfant finira par réussir à ne plus uriner au lit.

De même, les parents ne doivent pas attendre d'un enfant de quatre ans qu'il apprenne à faire du vélo sans roulettes stabilisatrices. La plupart des enfants de cet âge n'ont pas la coordination nécessaire pour y arriver. Vers six ou sept ans, la plupart des enfants peuvent faire du vélo, s'il est de la bonne taille, sans roulettes.

Les parents peuvent le mieux enseigner à leurs enfants à aider à la maison lorsque ceux-ci en manifestent le désir, à lancer une balle lorsque les enfants veulent jouer à l'attraper, ou à se coiffer lorsque les enfants commencent à vouloir le faire tout seuls. Les parents réussiront également mieux s'ils essaient de rendre ces expériences d'apprentissage attrayantes. Ils doivent beaucoup encourager et féliciter leurs enfants pour leurs efforts. Si les parents attendent trop de choses, trop tôt, leurs enfants risquent de se décourager et de perdre tout intérêt pour l'apprentissage de nouveaux comportements.

ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT

Le développement socio-émotionnel peut être vu comme une série d'étapes qui ont lieu à certains âges. La réussite de chaque étape est importante au bon développement de l'enfant. Dans cette séance, les renseignements sur le développement sont donnés

uniquement à titre de règles générales. Les enfants progressent à leur propre rythme et leur précocité n'est pas un indicateur fiable de leur réussite future dans la vie. Les parents qui apprennent à connaître et à aimer leurs enfants en tant qu'individus seront mieux préparés pour les aider à devenir des adultes mûrs et compétents⁴.

Apprentissage de la confiance (petite enfance)

Les parents attentionnés répondent aux besoins de leur nouveau-nés. Ils reconnaissent les signaux de faim et d'angoisse. Les signes de détresse les plus fréquents sont les pleurs. Les parents peuvent aider l'enfant en le portant, en lui témoignant de l'affection et en satisfaisant ses besoins physiques et émotionnels. Ils doivent le reconforter suffisamment longtemps pour qu'il se calme et soit rassuré.

Si les parents reconnaissent les signaux de faim et d'angoisse de leur nouveau-né et y répondent avec amour, leur bébé apprend à avoir confiance et à acquérir la foi que ses parents répondront à ses besoins à l'avenir. Le bébé s'attachera à eux et se sentira en sécurité dans son cadre. L'amour des parents pour l'enfant grandira aussi.

Si les parents ne répondent pas aux besoins de l'enfant, il est inquiet et anxieux, et a du mal à apprendre à avoir confiance aux autres gens. Un parent qui se décharge souvent de son enfant dans le besoin sur l'autre parent a moins de chances de s'attacher fortement à cet enfant.

Les enfants de parents passifs se sentent souvent non désirés, mal aimés et incapables d'accepter qu'ils ont de la valeur. Les enfants qui grandissent avec ces sentiments ont souvent des relations difficiles avec les autres et sont trop dépendants de leur aval. Ils se tournent parfois vers d'autres sources de satisfaction comme la télévision à l'excès, la boulimie, l'abandon aux pulsions sexuelles ou l'usage de drogue.

Acquisition de l'autonomie (un à trois ans)

L'expression « l'âge difficile » est souvent utilisée pour dépeindre les efforts vigoureux des enfants de deux ans pour devenir autonomes. (L'apprentissage de l'autonomie ne commence souvent pas avant l'âge de deux ans environ.) L'enfant commence à apprendre la maîtrise de soi, y compris celle de ses intestins et de sa vessie, et la façon de se comporter dans le monde. Durant cette période, les enfants apprennent à courir, à manger seuls, à boire dans un gobelet, à tirer les jouets, à ouvrir les portes, à grimper sur les meubles et à se laver et s'essuyer les mains. Vers deux ans et demi, ils sont souvent assez inflexibles et exigeants et ont du mal à s'adapter ou à attendre patiemment ce qu'ils veulent. La plupart des enfants passent par cette période quelle que soit la manière dont ils ont été élevés.

Au cours de cette période de leur développement, les enfants ont tendance à exercer leur indépendance aux moments des repas, du coucher et de l'apprentissage de la propreté. Les enfants sont souvent curieux concernant les parties de leur corps, ce qui est normal. C'est un bon moment pour que les parents leur apprenne le nom correct des organes génitaux.

« L'âge difficile » peut être agréable si les parents ont la bonne attitude. Ils peuvent aider en étant patients, en laissant l'enfant agir de manière autonome dans des limites acceptables et en lui laissant des choix (voir la 8^e séance) pour éviter les luttes de pouvoir. Ils doivent se rendre compte que cette période est temporaire mais déterminante pour leur enfant. Avec de l'aide et de la compréhension, leur enfant peut acquérir le sentiment qu'il est libre ce qui peut conduire à un amour-propre et une bonne volonté durables.

Les parents doivent organiser leur maison afin que les enfants puissent courir et explorer sans se faire de mal ni rien endommager. Ils doivent aimer être avec leurs enfants, passer du temps avec eux, leur apprendre comment jouer avec les autres et

leur lire une histoire avant qu'ils s'endorment. Ils doivent être fermes mais aimants quand ils les disciplinent. Dire « non » ne nécessite pas d'explication à cet âge. « Parce que je te le dis » est suffisant en général.

Pour discipliner les enfants à cette période de leur développement, il est généralement efficace de ne pas prêter attention à la mauvaise conduite ou d'imposer des conséquences.

Ces premières années formatrices sont une période idéale pour donner une plus grande instruction spirituelle.

Canalisation des initiatives (trois à six ans)

Ces années-là, les enfants ont un trop-plein d'énergie et essaient d'apprendre à maîtriser des tâches qui leur apportent un sentiment de réalisation et des liens avec leur monde. L'imaginaire de l'enfance est souvent exagéré. Il est porté sur des sujets de pouvoir et d'agression et peut faire que les enfants se sentent mal. Si des exutoires positifs ne sont pas mis à sa disposition, l'enfant peut se sentir impuissant, malheureux et anxieux.

À quatre ans, la plupart des enfants sont capables de sauter, se tenir sur un pied, faire du tricycle, donner un coup de pied dans un ballon et monter et descendre les escaliers tout seuls. Ils commencent d'être coopératifs dans le jeu, posent de nombreuses questions et se livrent à des jeux imaginaires.

Les enfants de cet âge ont tendance à raconter des histoires et même à croire ce qu'ils imaginent. Ils sont parfois incontrôlables et défient leurs parents. Ils peuvent taper, donner des coups de pied, casser des objets, utiliser un langage choquant ou se sauver. Ils sont souvent étonnamment réceptifs lorsque leurs parents indiquent leurs attentes clairement mais sans être trop stricts, en leur donnant une certaine latitude.

À six ans, la plupart des enfants peuvent faire du vélo, lacer leurs chaussures, faire rebondir et taper dans une balle et compter jusqu'à cent. Ils sont en général actifs et prêts à l'action. Leurs émotions sont parfois mouvementées et à cette période les enfants passent souvent de l'amour au ressentiment. Ils ont tendance à vouloir être le centre de l'attention mais manquent souvent d'estime de soi. Ils aiment que les choses soient faites à leur façon. Ils peuvent être insolents et prêts à argumenter lorsqu'on leur demande de faire quelque chose.

Beaucoup d'enfants font des cauchemars à cette période. Parfois, ils n'arrivent pas à choisir entre deux choses parce qu'ils veulent les deux. Il est important pour eux d'obtenir ce qu'ils veulent.

Les parents peuvent aider par leur patience et leur amour, en étant fermes tout en permettant à ces enfants de se tester dans des limites clairement définies. Les parents doivent fixer des règles concernant la télévision, les tâches ménagères, les devoirs et le coucher afin de donner des repères à leurs enfants. Ils doivent discipliner avec amour et gentillesse, en utilisant les choix et les conséquences pour les problèmes de comportement. Ils doivent passer du temps avec leurs enfants, lire avec eux et s'intéresser à leurs activités au foyer et à l'école. Ils doivent donner l'occasion à leurs enfants d'explorer, de courir dehors et de jouer avec d'autres enfants.

Apprentissage du travail (six à douze ans)

Cette période commence lorsque l'enfant entre à l'école et continue jusqu'au début de la puberté. L'enfant éprouve du plaisir et développe sa confiance en soi lorsqu'il s'instruit, obtient de bonnes notes et acquiert des compétences. Il entre dans un plus grand milieu social et se sent acceptable et productif lorsqu'il lui est permis de se comparer positivement aux autres. S'il ne se compare pas positivement, il se sent souvent inférieur. Le résultat de cette période est important. Ceux qui deviennent travailleurs

accueillent souvent les difficultés de la vie avec optimisme. Ceux qui ne deviennent pas travailleurs se replient parfois en des comportements défaitistes.

À huit ans, les enfants sont en général capables d'écrire. Ils ont souvent le sens de l'humour. Ils savent ce qui est bien et mal. Ils sont en général très actifs, sociables et ont un meilleur ami. Ils veulent « défier tout le monde ».

À cet âge, les enfants aiment en général aider aux tâches ménagères ce qui leur donne de l'importance et un sentiment d'accomplissement. Ils résistent aux comportements autoritaires mais acceptent en général les demandes de leurs parents.

À dix ans commence la préadolescence et les enfants ont tendance à être calmes, dociles et faciles à vivre. Ils sont souvent sociables, coopératifs, travailleurs et serviables chez eux. Ils estiment leurs parents et l'opinion de leurs amis. Ils aiment les activités de groupe à l'église et à l'école.

À douze ans, la puberté de nombreuses filles a commencé. Ces enfants s'entendent globalement bien au foyer et à l'école mais nombre d'entre eux ont des émotions et un comportement fluctuant, passant de l'enfance à l'adolescence et vice versa, étant responsables et irresponsables, mettant à l'épreuve les règles et dépendant d'elles. L'apparence devient importante. Les amitiés peuvent changer brusquement.

Les changements physiques sont importants ; ils montrent à ces enfants qu'ils deviennent comme leurs camarades en développement. Le souci de leur apparence en conduit certains, surtout les filles, à des troubles du comportement alimentaire (anorexie ou boulimie). La plupart de ces enfants se concentrent sur des amitiés durables avec des personnes du même sexe. Cependant, les changements soudains dans les amitiés provoquent souvent de profondes déceptions.

Les parents peuvent aider leurs enfants à vouloir s'accomplir lorsqu'ils s'intéressent à leurs activités et les félicitent pour des travaux bien faits. Ils doivent participer avec leurs enfants à des projets et des activités et les aider à réussir. Ils doivent prendre le temps d'écouter, d'aider leurs enfants à résoudre les problèmes et de leur enseigner comment résoudre les conflits. Chaque fois que possible, les parents doivent aussi assister aux activités auxquelles leurs enfants participent.

Les parents doivent faire participer leurs enfants à l'élaboration des règles de la famille, des attentes, des limites et de leurs conséquences. Ils doivent donner à leurs enfants de plus en plus de responsabilités de travail et limiter le temps passé à regarder la télévision.

Les parents doivent être particulièrement attentifs à l'influence des médias sur leurs enfants pendant ces années-là. Les magazines de mode peuvent donner à la jeune fille une perception erronée de la beauté. Les jeux vidéo peuvent inciter les enfants à la violence et à l'immoralité. Les parents doivent discuter avec leurs enfants des messages que leur transmettent les médias et apporter des enseignements rectificatifs. Ils doivent aussi faire la connaissance des amis de leurs enfants et inciter leurs enfants à inviter leurs amis chez eux. Les parents ne doivent pas critiquer les amis de leurs enfants.

Au cours de ces années, il y a plus de chances que les enfants acceptent l'aide de leurs parents que lorsqu'ils sont plus grands. Les parents doivent voir les problèmes et les difficultés comme des occasions d'apporter de l'aide. Une éducation attentionnée sera très bénéfique (voir la 4^e séance). Les parents doivent souvent exprimer de l'amour pour leurs enfants, les encourager et louer leurs accomplissements. Tout en aidant leurs enfants à être travailleurs, ils doivent leur éviter de se surcharger. Les objectifs doivent être réalisables et ne doivent pas nuire aux buts et aux attentes louables de la famille.

Les parents doivent inciter leurs enfants à avoir des centres d'intérêt et des amitiés raisonnables en dehors du foyer. Ils doivent respecter l'intimité de leurs enfants et avoir des attentes réalistes en ce qui concerne l'obéissance aux règles.

Recherche de l'indépendance et de l'identité (douze à dix-huit ans)

Au début de la puberté, le corps des enfants change rapidement. Les pulsions sexuelles se manifestent. Ces enfants veulent être sur un pied d'égalité avec les autres et devenir indépendants, particulièrement de leurs parents. En même temps, ils sont attachés à la sécurité et au réconfort d'un foyer stable.

Pendant ces années-là, les enfants se voient devenir adultes et commencent à se demander quelle est leur place dans la société. Leur première tâche dans leur développement consiste à déterminer leur identité et la place qu'ils vont occuper dans la société adulte.

À quatorze ans, la plupart des enfants ne sont sûrs ni d'eux ni de leur corps ni d'être acceptables. Ils ont tendance à être idéalistes, impulsifs et à tout prendre à cœur, désirant tout immédiatement. Ils sont souvent égocentriques, d'humeur changeante et prêts à argumenter. Ils ont davantage de conflits avec leurs parents, qu'ils trouvent vieux jeu.

La puberté a commencé pour presque tous les jeunes de cet âge et elle est terminée pour certaines filles. Les enfants de cet âge recherchent les comportements sociaux acceptables auprès de leurs camarades. Ils évitent souvent d'être vus en public avec leurs parents mais, au fond d'eux, beaucoup les aiment toujours et sont liés à leur famille.

À seize ans, la plupart des adolescents ont tendance à être plus détendus et à l'aise avec les membres de leur famille. Ils ont tendance à être plus assurés de leur identité mais continuent à trier leurs valeurs et leurs croyances, à la recherche d'une compréhension plus claire de leur personnalité. Ils sont sensibles aux normes sociales et aux groupes de leur âge. Il arrive qu'ils continuent à mettre les règles et l'autorité à l'épreuve.

Les parents se sentent parfois menacés par l'indépendance que leurs adolescents cherchent à avoir. Au lieu de se sentir menacés, ils devraient essayer d'être reconnaissants du désir de leurs adolescents de devenir autonomes. Les parents doivent relâcher leur contrôle graduellement pour permettre aux adolescents de prendre progressivement leur vie en mains. Ils peuvent toujours avoir recours à des limites et à leurs conséquences lorsque le comportement est inacceptable.

Il faut inciter les enfants à réfléchir par eux-mêmes. Les parents doivent faire un effort pour accepter les traits de caractère de leurs enfants sans se mettre sur la défensive ni les rejeter. Ils doivent rester calmes et cohérents face aux émotions intenses de leurs adolescents.

Ils doivent se rendre disponibles pour écouter leurs enfants lorsque ceux-ci veulent parler et faire à leurs enfants des suggestions pour les aider à gérer leur vie. Ils doivent faire attention à la tristesse et à la dépression que leurs enfants peuvent ressentir. Ils doivent être à l'écoute des difficultés de leurs enfants. Ils doivent leur enseigner comment réagir à l'influence du groupe.

Les parents ne doivent pas le prendre mal si leurs enfants n'ont pas envie d'être en leur compagnie. Néanmoins, ils doivent attendre de leurs enfants qu'ils se conforment aux règles familiales, sans exiger la perfection. Ils doivent choisir avec sagesse les points sur lesquels ils ne doivent pas transiger et imposer les conséquences si nécessaire.

Au cours de cette étape du développement, les adolescents peu sûrs d'eux deviennent des jeunes adultes confiants qui connaissent leur identité, leur objectif et la direction à prendre. En général les adolescents prennent confiance en eux lorsqu'ils se sentent acceptés, capables et préparés pour l'avenir.

Les adolescents qui ne se sentent pas capables ou acceptés sont souvent désorientés et doutent d'eux-mêmes, de leur rôle et de leur valeur pour la société. Ils peuvent voir leurs parents comme un obstacle à leur indépendance naissante. Ces adolescents peuvent devenir irrespectueux, ingrats, rebelles et provocateurs. Certains essaient de se sentir acceptés en s'identifiant à des cliques, des gangs ou aux héros des adolescents.

À tout âge

- N'a pas le niveau d'élocution attendu (a un vocabulaire limité ou fait des erreurs de conjugaison ; est incapable de mémoriser des mots ou des expressions ou d'utiliser les bons sons ; bégaie).
- N'arrive pas à se prendre en charge au niveau attendu.
- Est incapable de nouer des relations avec les autres (ne regarde pas dans les yeux, manque d'expression faciale et ne partage pas ses centres d'intérêt qui font partie des relations sociales).
- Ne semble pas réussir à l'école.
- N'arrive pas à travailler ou à participer à des activités ludiques au niveau attendu.
- Montre une incapacité de suivre des pratiques d'hygiène et de sécurité.
- N'arrive pas à lire, à écrire ou à compter au niveau attendu.
- N'arrive pas à marcher, à ramper, à s'asseoir, à lancer, à attraper ou à courir au niveau attendu.
- A du mal à prêter attention, ne semble pas écouter, ne suit pas les instructions, a du mal à s'organiser ou est facilement distrait ou étourdi.
- Ne tient pas en place, se tortille, quitte son siège à l'école, court ou grimpe partout, est trop bavard, lance les réponses aux questions sans qu'on lui ait donné la parole, interrompt ou s'impose.
- Se met en colère ou se dispute ; s'oppose aux demandes des adultes.
- Est souvent en colère et rancunier ; rejette la responsabilité de ses fautes sur les autres.
- Brutalise, menace les autres ou se bagarre.
- Vandalise, vole ou enfreint les règles.
- Est cruel avec les animaux et les gens.
- Force les autres à des gestes sexuels.
- Ne se nourrit pas correctement et ne prend pas de poids ou montre une perte de poids importante.
- A des tics (mouvements du corps ou vocalisations soudains, rapides et récurrents).
- S'inquiète ou est angoissé lorsqu'il quitte la maison ou est séparé de ses parents ou s'attend à cette séparation.
- Est déprimé (les symptômes sont la tristesse ou une baisse de moral, l'incapacité de trouver du plaisir à ce que l'on fait, le repli sur soi, les sentiments de culpabilité et d'inutilité, l'apathie, la difficulté à réfléchir et à se concentrer, le manque d'énergie et les pensées et les sentiments suicidaires).
- Est anxieux (semble crispé, tendu, inquiet, paniqué, terrifié ; semble redouter un destin malheureux imminent ; respire difficilement ou a des douleurs thoraciques).

ATTENTES RÉALISTES

La Première Présidence et le Collège des Douze ont enseigné : « Dans la condition pré-mortelle, les fils et les filles d'esprit... acceptèrent [le plan de Dieu] selon lequel ses enfants pourraient obtenir un corps physique et acquérir de l'expérience sur la terre de manière à progresser vers la perfection, et réaliser en fin de compte leur destinée divine en héritant la vie éternelle⁵. » Pour la plupart des gens, cette progression comporte les

périodes de la petite-enfance, de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte. Les parents peuvent aider leurs enfants pendant ces périodes et les préparer aux difficultés de la vie. Des attentes réalistes et une progression à leur rythme doivent être leurs principes directeurs dans ce processus. Les parents doivent connaître leurs enfants et les chérir comme des êtres uniques. Ce faisant, ils leur montreront l'amour que notre Père céleste a pour chacun d'entre nous.

Réaction au comportement

Les parents qui chérissent leurs enfants et les connaissent individuellement sont plus susceptibles de réagir convenablement à leur comportement. Ils sont plus aptes à leur enseigner de bons principes.

Les enfants adoptent souvent des comportements qui déplaisent à leurs parents, comme le fait de sucer leur pouce, de grimper et d'exagérer. Ces comportements sont parfois liés à une étape du développement et sont abandonnés lorsque l'enfant mûrit. Sachant que leurs enfants grandissent et se développent, les parents se sentiront moins coupables et inquiets lorsque leurs enfants agiront ainsi. Les parents peuvent aussi réagir plus efficacement.

Les parents accentuent parfois un comportement indésirable en punissant, réprimandant l'enfant ou se moquant de lui. Lorsque l'on place une telle charge émotionnelle sur le comportement, on attire l'attention sur lui, ce qui conduit parfois l'enfant à se sentir coupable, à être provocateur ou excessivement curieux concernant son comportement. Par exemple, une réaction exagérée si l'enfant suce son pouce le fait parfois s'accrocher à ce comportement. Par contre, si les parents prennent les choses avec détachement ou même ne prêtent pas attention au comportement, l'enfant a plus de chances d'y renoncer lorsqu'il ne lui sert plus à rien.

Le fait de trop mettre l'accent sur un comportement adapté à l'âge de l'enfant peut aussi encourager l'enfant à trop répéter ce comportement, même de manières dangereuses. Par exemple, des parents qui font toute une histoire lorsque leur tout petit essaye de grimper (« il est vraiment mignon quand il fait ça ») peuvent encourager un comportement susceptible de mettre l'enfant en danger.

Souvent, les adolescents prennent de la distance par rapport à leur vie familiale et sont critiques envers leurs parents. Les parents qui le prennent personnellement, se sentent rejetés et essaient de diriger par la force, peuvent amener l'enfant à se rebeller, ralentissant ainsi les progrès de l'enfant pendant cette étape. Si les parents ne se laissent pas troubler ou inquiéter à l'excès par le comportement de l'enfant, ils lui permettent de franchir cette période de l'adolescence. En général, les enfants acceptent mieux leurs parents lorsqu'ils se rapprochent de l'âge adulte.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : CHANGER LES ATTENTES IRRÉALISTES

À l'aide des renseignements fournis dans cette séance, demandez aux parents de discuter entre eux ou avec un autre parent de la manière dont leurs attentes correspondent ou non au niveau actuel de développement de leurs enfants. Demandez-leur de noter les attentes qui pourraient poser problème. Demandez-leur de parler de la manière dont ils pourraient réagir envers leurs enfants pour favoriser leur développement. Demandez-leur de noter les changements qu'ils vont faire. Demandez-leur de mettre en œuvre ces changements au cours de la semaine et de raconter leurs expériences à la prochaine réunion de groupe.

Apprendre à connaître chaque enfant

Le meilleur moyen de connaître ses enfants, ce qu'ils aiment et n'aiment pas, leurs espoirs et leur peurs, c'est de passer du temps avec eux. La famille peut passer du temps ensemble chaque jour pour la prière familiale et l'étude des Écritures en famille. Elle peut travailler ensemble et avoir des conversations simples et agréables. Les parents peuvent faire des activités de groupe avec leurs enfants comme aller dans un parc, construire une cabane, faire une promenade en voiture, faire une randonnée, commencer un jardin et en prendre soin et faire des jeux. Souvent, les activités les plus agréables sont les moins onéreuses.

Les parents doivent passer du temps avec chaque enfant individuellement, en lui permettant souvent de choisir les activités qu'ils vont faire ensemble. Les conversations qui ont lieu à ces occasions doivent d'habitude porter sur les centres d'intérêt de l'enfant.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : PLANIFIER DES ACTIVITÉS À FAIRE ENSEMBLE

Demandez aux parents de réfléchir à des activités saines qu'ils pourraient faire en famille ou avec chaque membre de la famille. Demandez-leur de noter tout ce qui leur vient à l'esprit pour que leur liste soit la plus longue possible. Invitez-les à demander des idées aux membres de la famille pendant une soirée familiale ou à un autre moment approprié. Exhortez-les à choisir une ou deux activités de cette liste à faire chaque semaine du mois prochain.

NOTES

1. *Le Liahona*, janvier 2000, p. 7.
2. *L'Étoile*, avril 1978, p. 64.
3. Voir William Sears and Martha Sears, *The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two* (New York: Little, Brown & Company, 1993), p. 536.
4. Certains renseignements de cette séance sont adaptés de Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), p. 247-263 ; Frances L. Ilg et autres, *Child Behavior* (New York: Harper & Row, 1981), p. 12-46 ; et Louise Bates Ames et autres, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old* (New York: Dell, 1988), p. 21-180, 318-323.
5. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.



LES PAROLES ET LE COMPORTEMENT PEUVENT BLESSER
OU AIDER, INFLIGER DOULEUR ET SOUFFRANCE OU
CALMER LES SENTIMENTS DOULOUREUX, PROVOQUER LE
DOUTE ET LA PEUR OU INSUFFLER LA FOI ET LE COURAGE.



- Ne pas tenir compte, demander de se calmer, apporter un réconfort vide de sens.
 - « Du calme. Il n’y a aucune raison d’être fâché. »
 - « Bon, tout ce qui peut te faire plaisir. »
 - « Tout ira bien. Beaucoup de gens ont connu pire. »
- Juger, condamner, menacer.
 - « Le problème avec toi c’est... »
 - « Tu n’arriveras jamais à rien. »
 - « Si tu recommences, tu vas te prendre une raclée. »
- Accuser, critiquer, se moquer.
 - « Tout est de ta faute. »
 - « Ce que tu es énervant. »
 - « Je ne supporte pas quand tu geins comme ça. »
- Parler de ses sentiments lorsqu’un enfant a besoin d’exprimer les siens.
 - « Je sais exactement ce que tu ressens. Quand j’avais ton âge, je... »

ACTIVITÉ D’APPRENTISSAGE : ABANDONNER LES HABITUDES DE COMMUNICATION NÉFASTES

Demandez aux parents de se demander en quoi les Écritures suivantes s’appliquent à eux :

- « Ce qui sort de la bouche vient du cœur » (Matthieu 15:18) – demandez aux parents quelles pensées, quelles attitudes et quels désirs ont une incidence sur leur façon de communiquer avec les membres de leur famille.
- « Si quelqu’un ne bronche point en paroles, c’est un homme parfait, capable de tenir tout son corps en bride » (Jacques 3:2) – demandez aux parents d’examiner la façon dont ils gèrent leurs sentiments pour éviter d’offenser, particulièrement lorsque leurs enfants font quelque chose qui les offense.

Demandez aux participants de noter leurs mauvaises habitudes de communication. Cette liste les aidera à se rappeler de ne pas recommencer. Enseignez-leur que la première étape pour améliorer la communication consiste à reconnaître ce qu’ils ont mal fait puis à arrêter de dire ou de faire des choses destructrices. Incitez-les à persévérer dans ces changements, même si leurs enfants continuent à ne pas bien se conduire.

Communiquer de manière chrétienne

Les parents qui communiquent de manière chrétienne peuvent plus facilement s’acquitter de leur « devoir sacré d’élever leurs enfants dans l’amour et la droiture » et « de leur apprendre à s’aimer et à se servir les uns les autres, à observer les commandements de Dieu et à être des citoyens respectueux des lois² ».

Il est peu probable que de bonnes valeurs et de bonnes croyances soient transmises aux enfants sans un échange de connaissances affectueux et sensible. Leur désir d’écouter et de parler dépend souvent du climat de communication que les parents instaurent au foyer.

En tant que Sauveur et Rédempteur, Jésus-Christ est notre exemple : « Je suis le chemin, la vérité et la vie. Nul ne vient au Père que par moi » (Jean 14:6). Puisqu’il a été le seul être parfait qui ait vécu sur la terre, il a donné l’exemple suprême de la façon dont les gens devraient être et de la manière dont ils devraient communiquer les uns avec les autres.

Les Écritures indiquent que Jésus était :

- **Lent à condamner**, par exemple avec la femme surprise en adultère (voir Jean 8:3-11).
- **Miséricordieux**, par exemple lorsqu'il a demandé au Père de pardonner aux personnes qui le crucifiaient (voir Luc 23:33-34).
- **Compatissant**, par exemple lorsqu'il a pleuré la mort de Lazare avec Marthe et Marie (voir Jean 11:33-36).
- **Prévenant envers sa famille**, par exemple lorsqu'il a pris des dispositions pour sa mère quand il était sur la croix (voir Jean 19:25-27).
- **Prêt à rendre le bien pour le mal**, par exemple lorsqu'il a guéri l'oreille de l'un des hommes qui venaient l'arrêter (voir Luc 22:50-51).
- **Aimant envers les enfants**, comme en témoigne sa bénédiction des enfants (voir Matthieu 19:14-15 ; 3 Néphi 17:21-24).
- **Reconnaisant**, par exemple lorsqu'il a fait les éloges de la femme qui l'avait oint d'huile (voir Luc 7:44-48).
- **Désireux de servir**, par exemple lorsqu'il a lavé les pieds de ses disciples, leur enseignant de servir les autres (voir Jean 13:4-17).
- **Prêt à se sacrifier**, comme en témoigne son expiation des péchés du monde (voir Matthieu 26:35-45).

Si les hommes et les femmes acquièrent les qualités du Christ que sont la foi, l'espérance, la charité, l'amour, le seul souci de la gloire de Dieu, la vertu, la connaissance, la tempérance, la patience, la bonté fraternelle, la divinité, l'humilité et la diligence (voir D&A 4:5-6), il en découle naturellement une communication efficace. David O. McKay a enseigné : « Nul ne peut décider sincèrement mettre en pratique dans sa vie quotidienne les enseignements de Jésus de Nazareth sans ressentir un changement de son être. L'expression 'né de nouveau' a un sens beaucoup plus profond que celui que lui portent un grand nombre de gens³. » Si les parents suivent les enseignements du Christ, ils se débarrassent des habitudes de communication inefficaces et néfastes. Lorsqu'ils acquièrent des qualités divines, ils sont capables de mieux maîtriser leurs sentiments personnels et de mieux réagir au comportement des autres ; ils sont plus aptes à réagir correctement lorsque leurs enfants sont irrespectueux et indisciplinés.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : ÉVALUER LA QUALITÉ DE VOTRE COMMUNICATION

Demandez aux participants de réfléchir aux réponses qu'ils donneraient aux questions suivantes (sans dévoiler leurs réponses à la classe) :

- Est-ce que vos enfants croient que ce qu'ils vous disent vous intéresse ?
- Vous intéressez-vous à leurs activités, leurs buts et leurs réalisations ?
- Est-ce qu'ils se sentent à l'aise pour vous parler de leurs problèmes et de leurs besoins personnels ?
- Est-ce qu'ils peuvent vous poser des questions délicates sans être critiqués ou réprimandés ?

S'ils ont répondu oui à toutes ces questions, leurs enfants écoutent et acceptent probablement les valeurs et les croyances qu'ils enseignent. Suggérez aux parents de discuter de leurs réponses chez eux pour voir si leur conjoint ou leurs enfants sont d'accord avec elles.

Le fait de prendre un engagement augmente en général la motivation à mener à bien un projet. Demandez aux parents de noter une ou deux choses qu'ils feront différemment pour suivre l'exemple du Sauveur dans leur façon de communiquer avec leurs enfants. Recommandez-leur de dire à leur conjoint et à leurs enfants ce qu'ils vont faire.

AMÉLIORER LA COMMUNICATION

Les problèmes de communication se créent au fil du temps. Il est souvent difficile de déterminer quand et par qui les problèmes ont commencé, et les reproches font en général plus de mal que de bien. Au lieu de faire des reproches, les parents doivent se concentrer sur l'amélioration de leurs méthodes de communication.

Les principes et les méthodes de communication enseignés dans cette séance sont particulièrement utiles lorsque les enfants sont contrariés et que le fait de parler avec quelqu'un peut les aider. Comme le psychologue John Gottman l'a indiqué, les parents qui communiquent bien avec leurs enfants lors de périodes agitées exercent une influence déterminante qui aide ceux-ci à apprendre à mieux maîtriser leurs émotions et à gérer leurs relations avec les autres⁴. Les parents peuvent apprendre et bien utiliser des principes et des méthodes de communication efficaces. En général, s'ils le font avec le désir sincère d'écouter et de comprendre, la qualité et la fréquence des échanges avec leurs enfants augmentent. Les principes suivants aideront les parents à améliorer leur communication l'un avec l'autre et avec leurs enfants.

Rendre le bien pour le mal

Un moyen efficace de rompre les cycles de communication destructeurs consiste à suivre l'exemple de Jésus de rendre le bien pour le mal. Les parents ne doivent pas élever la voix lorsqu'on leur crie dessus, ils doivent parler avec respect si leurs enfants leur manquent de respect, être raisonnables quand leurs enfants ne le sont pas, soumettre leurs enfants aux conséquences de leurs actes avec amour lorsqu'ils ont enfreint les règles familiales (voir la 9^e séance).

Agir à la manière du Christ ne veut pas dire que les parents acceptent des exigences déraisonnables. Au contraire, cela veut dire aborder les problèmes au lieu de les éviter. Si leurs parents sont patients et aimants, la plupart des enfants finissent par réagir de façon positive. Parfois les changements de comportement ne se produisent pas avant que l'enfant soit convaincu que ses parents veulent sincèrement une meilleure relation. Les parents doivent donc continuer à faire des efforts pour bien communiquer, quel que soit le comportement de leurs enfants.

Rechercher les qualités des enfants

Les parents doivent prêter attention à leurs enfants, particulièrement lorsqu'ils se comportent bien. L'attention est un excellent moyen de renforcer les bons comportements. Si les parents écoutent leurs enfants et leur parlent quand tout va bien, ils encouragent un comportement sain. Les enfants tendent à reproduire les comportements qui attirent l'attention de leurs parents. Les parents ne doivent pas prêter attention aux mauvais comportements lorsqu'ils ne sont pas dangereux. Lorsque le comportement est blessant, inconvenant ou destructeur, les parents doivent imposer des conséquences qui empêchent l'enfant de recevoir une attention excessive (voir la 9^e séance).

Écouter les enfants

Habituellement, les enfants se comportent bien lorsqu'ils se sentent estimés et respectés. Les parents peuvent aider leurs enfants à se sentir estimés et respectés en les écoutant et

en acceptant leurs sentiments. Les enfants ont parfois des sentiments que leurs parents n'apprécient pas. Cependant, les sentiments indésirables changent souvent quand les enfants peuvent en parler.

La colère d'un enfant envers un de ses parents se transforme rapidement en amour lorsque l'on permet à l'enfant de parler de ces sentiments sans être condamné. Le fait d'écouter les sentiments difficiles des enfants est un moyen d'apporter des premiers secours émotionnels. Les enfants se découragent et sont perdus lorsqu'on ne tient pas compte de leurs sentiments ou qu'on les nie ; ils peuvent même apprendre à se méfier de leurs sentiments. Les jeunes enfants, en particulier, ont besoin de l'aide de leurs parents pour comprendre leurs émotions.

Russell M. Nelson, du Collège des Douze, a fait cette recommandation : « Le bon moment pour écouter quelqu'un, c'est quand il a besoin qu'on l'écoute. Les enfants ont naturellement envie de parler de leurs expériences, qui vont de la joie de la victoire à la détresse des difficultés. Sommes-nous aussi disposés à écouter ? S'ils essaient d'exprimer leur angoisse, pouvons-nous écouter ouvertement le récit d'une expérience traumatisante sans entrer nous-mêmes en état de choc ? Savons-nous écouter sans couper la parole et sans porter de jugement lapidaire qui coupe brusquement le dialogue ? Il peut rester ouvert si nous rassurons et apaisons nos enfants en leur disant que nous croyons en eux et que nous comprenons ce qu'ils ressentent⁵. »

Les principes suivants aideront les parents à mieux écouter.

Montrer de l'intérêt et le désir d'écouter. Si les paroles des parents expriment de l'intérêt pour ce que dit l'enfant mais que leurs actions témoignent du désintérêt ou de l'impatience, l'enfant croira leur langage corporel. Les parents doivent laisser de côté ce qu'ils font et consacrer toute leur attention à leurs enfants. Au lieu de rester debout et de regarder leurs enfants de haut, ce qui évoque la puissance et la supériorité, ils doivent essayer de communiquer en se mettant à la hauteur de leurs yeux. Ils doivent être conscients de leur langage corporel. Les actes sont plus éloquents que les paroles.

Poser des questions qui incitent l'enfant à parler. Par exemple, le parent pourra dire : « On dirait que quelque chose ne va pas. Tu veux m'en parler ? » « Comment tu vois les choses ? » « Donne-moi des détails. » Les questions doivent être posées pour apporter du soutien et non pour s'imposer, afin que les enfants n'aient pas l'impression de subir un interrogatoire.

Reconnaître les sentiments de l'enfant et leur donner un nom. Les enfants sont réconfortés lorsque les parents peuvent reconnaître leurs sentiments et leur donner un nom. Ils savent que quelqu'un d'autre comprend. Le parent pourra dire : « Cela te blesse que Jean ne t'ait pas invité à sa fête, n'est ce pas ? » Certains enfants grandissent sans entendre nommer leurs sentiments désagréables. (À la 4^e séance, on trouvera de plus amples renseignements sur le fait de reconnaître les sentiments et de leur donner un nom.)

Écouter activement en reformulant les paroles de l'enfant. Lorsqu'un enfant est préoccupé et désire parler, certains parents écoutent un ou deux mots, croient comprendre le problème puis interrompent l'enfant et commencent à lui donner des conseils. Souvent, lorsque les parents n'écoutent pas totalement, l'enfant se décourage.

Les parents doivent écouter attentivement sans interrompre. Lorsqu'il y a des silences dans la conversation, ils peuvent reformuler ce qu'ils comprennent des paroles et des sentiments de l'enfant, lui permettant de corriger leurs propos s'ils n'ont pas bien compris son message. Ils doivent être respectueux et compréhensifs, et s'abstenir de déformer le message de l'enfant ou de le compléter.

Cette reformulation est appelée écoute réflexive ou active. C'est une bonne manière de montrer aux enfants que leurs parents se soucient de ce qu'ils pensent et ressentent et les comprennent, comme dans ces deux exemples :

Un enfant entre dans une pièce, jette un livre sur la table et lance un regard furieux à son père ou à sa mère.

Le père ou la mère : « Tu es en colère contre moi. J'ai fait quelque chose qui te déplaît. »

Un enfant rentre de l'école, découragé.

Enfant : « J'ai vraiment tout raté en chimie aujourd'hui. Le contrôle était horrible. »

Le père ou la mère : « Tu es inquiet parce que tu penses que tu n'as pas réussi ce contrôle. »

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : ÉCOUTER ACTIVEMENT ET REFORMULER

Demandez aux parents de s'exercer avec leur conjoint ou un autre parent aux méthodes d'écoute décrites ci-dessus. L'un d'eux doit prendre le rôle de l'enfant tandis que l'autre réagit dans le rôle du parent. On doit principalement mettre l'accent sur l'apprentissage de la reformulation ou de l'écoute active. Demandez aux parents de s'exercer pendant cinq à dix minutes puis d'échanger les rôles. Demandez-leur de discuter de ce qu'ils ont éprouvé lorsque quelqu'un les a écoutés de cette manière. Demandez-leur de se faire mutuellement des suggestions pour s'améliorer. Demandez-leur de prévoir du temps pour continuer à s'exercer chez eux jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise avec cette méthode et qu'elle ait l'air naturel pour leurs enfants.

Ne pas se mettre sur la défensive lorsque l'enfant est fâché. Il est particulièrement difficile aux parents d'écouter leur enfant lorsqu'il est en colère contre eux. La plupart des parents désirent l'approbation de leurs enfants et se sentent menacés, sur la défensive et rejetés lorsqu'ils sont critiqués.

Au lieu d'être sur la défensive, ils doivent réagir posément en écoutant pour comprendre. De plus, ils doivent **admettre les vérités que leurs enfants disent à leur sujet**. Même lorsque les accusations sont largement exagérées, elles comportent généralement une once de vérité. (Par exemple, un parent pourra dire : « J'ai fait une erreur et tu es en colère contre moi. Je n'aurais pas dû... ») Si le souci du parent est de se défendre, il finira probablement par se disputer avec l'enfant. Même si le parent a le dernier mot, la relation peut s'en trouver affectée et le parent perd une occasion d'aider son enfant. **Les enfants sont en général capables de remédier à leurs sentiments de colère lorsqu'ils ont une chance d'en parler avec un parent qui les écoute.**

Le conseil de H. Burke Peterson, des soixante-dix, peut s'avérer utile : « Souvenez-vous : On peut écouter pour comprendre, pas nécessairement pour être d'accord⁶. »

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : RÉAGIR SANS ÊTRE SUR LA DÉFENSIVE

Demandez aux participants de s'exercer à de bonnes méthodes d'écoute avec leur conjoint ou un autre parent. L'un doit prendre le rôle de l'enfant pendant que l'autre réagit dans le rôle du parent. Demandez-leur d'apprendre à ne pas se mettre sur la défensive. Demandez-leur de s'exercer pendant cinq à dix minutes puis d'échanger les rôles. Demandez-leur de discuter de ce qu'ils ont éprouvé lorsque quelqu'un les a écoutés sans être sur la défensive. Demandez aux parents de se faire mutuellement des suggestions pour s'améliorer. Demandez-leur de continuer à s'exercer à cette méthode chez eux jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise pour l'utiliser et que leurs réactions aient l'air naturel pour leurs enfants.

Exprimer vos sentiments convenablement lorsque vous êtes contrarié

Les parents font souvent leurs plus grosses erreurs lorsqu'ils sont en colère. Les mots prononcés sous l'emprise de la colère peuvent infliger des blessures qui ne guérissent pas rapidement. Les expressions inappropriées qui reviennent sous la colère comportent souvent le mot *tu*. On peut les appeler déclarations à la deuxième personne. Par exemple : « *Tu* ne peux donc rien faire comme il faut ? » Ces déclarations rabaisent et condamnent souvent et mettent les enfants sur la défensive.

Une meilleure approche de la part des parents consiste à dire à leur enfant de quelle manière son comportement les affecte : « Je suis agacé lorsque les tâches attribuées n'ont pas été faites. » Ces déclarations mettent l'accent sur le problème sans rabaisser l'enfant. On peut les appeler déclarations à la première personne. Elles appellent une meilleure réaction de l'enfant. Souvent, les enfants qui sont traités avec respect veulent se comporter de façon respectueuse.

Les déclarations à la première personne sont plus justes que les déclarations à la deuxième personne parce qu'elles consistent à exposer simplement les sentiments personnels concernant le comportement de l'enfant. (« Je suis en colère lorsque... ») Il est difficile pour un enfant de débattre avec un parent qui dit : « Je suis en colère et déçu lorsque la voiture est utilisée sans permission. » Par contre, si le parent dit : « Tu es malhonnête et dissimulateur » (une déclaration à la deuxième personne), l'enfant peut croire que l'avis du parent est injuste et excessive. L'enfant peut avoir envie de contredire le parent. Ou pire, l'enfant peut croire l'avis du parent et agir en fonction de ce catalogage.

Les déclarations à la première personne appellent une meilleure réaction de l'enfant. Lorsqu'un enfant entend un parent dire avec émotion : « Cela me fend le cœur que mon vase préféré soit sur le sol en morceaux. » Il y a plus de chances pour qu'il soit désolé et désire réparer sa faute que si le parent dit : « Espèce d'idiot. Regarde ce que tu as fait. » Les enfants qu'on traite avec respect veulent souvent conserver ce respect. Les enfants qu'on ne traite pas avec respect ont souvent du ressentiment. Ils se croient incapables et se soucient peu d'aider le parent à se sentir mieux.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : S'EXERCER À FAIRE DES DÉCLARATIONS À LA PREMIÈRE PERSONNE

*Demandez aux participants de s'exercer à faire des déclarations à la première personne avec leur conjoint ou un autre parent. Une façon de structurer une déclaration à la première personne consiste à la diviser en trois parties. Le parent peut : (1) exprimer ses sentiments (en colère, irrité, nerveux, etc.) ; (2) expliquer pourquoi il est contrarié et (3) expliquer en quoi le comportement l'affecte. Par exemple : « **Je suis contrarié à cause** du jus sur la moquette de la salle de séjour **parce que** maintenant je vais devoir la faire shampouiner et que cela va couter cher. » Un parent doit prendre le rôle de l'enfant pendant que l'autre réagit dans le rôle du parent. Ils peuvent s'exercer à expliquer le désagrément que leur cause le comportement de l'un de leurs enfants. Après s'être exercés cinq à dix minutes, ils doivent inverser les rôles et s'exercer pendant cinq à dix autres minutes. Demandez-leur de se faire mutuellement des suggestions pour s'améliorer.*

Clarifier ce qui est attendu des enfants

Les parents sont souvent étonnés de découvrir que leurs enfants ne savent pas précisément ce qu'on attend d'eux. En plus de faire des déclarations à la première personne, les parents doivent clarifier ce qu'ils attendent. Par exemple : « J'ai l'impression d'être

exploitée lorsque je te conduis un peu partout et que je ne reçois aucun remerciement pour cela. C'est toujours bien de dire 'merci' lorsque quelqu'un fait quelque chose pour toi. J'ai besoin de l'entendre et les autres aussi. Tu veux bien remercier les gens lorsqu'il font quelque chose pour toi ? »

La mère qui a fait cette demande a indiqué que sa fille, maintenant adulte, continue à exprimer sa reconnaissance pour ce qu'elle fait pour elle. De toute évidence, tous les enfants ne réagissent pas aussi bien. Il faudra sans doute répéter et utiliser d'autres mesures appropriées décrites dans de prochaines séances.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : FORMULER LES COMPORTEMENTS ATTENDUS

Demandez aux parents de s'exercer à faire des déclarations à la première personne en exprimant ensuite clairement ce qu'ils attendent de l'enfant. Par exemple, un parent pourra dire à un enfant qui nettoie le garage n'importe comment : « Je suis agacé lorsque tu dis que tu as nettoyé le garage, mais que je m'aperçois qu'il est toujours en désordre. Ça fait désordre et c'est dangereux. On peut trébucher sur des objets qui traînent par terre. Voilà ce que j'aimerais que tu fasses : ramasser les outils et les mettre à leur place sur les étagères puis sortir la tondeuse et les autres objets qui sont par terre, balayer le sol puis les ranger à leur place. » Demandez à un parent de prendre le rôle de l'enfant pendant que l'autre réagit dans le rôle du parent. Après cinq à dix minutes, demandez-leur d'inverser les rôles et de s'exercer pendant cinq à dix autres minutes. Demandez-leur de se faire des commentaires sur la façon dont ces déclarations ont été faites et si elles avaient l'air approprié.

RÉSOLVER LES PROBLÈMES QUI DIMINUENT LA CAPACITÉ D'ÉCOUTE

Parfois les parents ont des attitudes et des idées malsaines et irréalistes qui gênent l'écoute, par exemple :

- Croire qu'ils doivent résoudre tous les problèmes de leurs enfants. Les jeunes enfants en particulier ont souvent besoin de l'aide de leurs parents pour résoudre leurs problèmes. Les enfants plus âgés ont parfois également besoin d'aide. Cependant, tous les enfants doivent apprendre à résoudre certains problèmes tous seuls. La confiance en soi s'acquiert lorsque l'on fait face aux difficultés et aux problèmes de la vie et qu'on les résout. Les parents doivent être disponibles pour aider leurs enfants lorsque les problèmes de ceux-ci dépassent leurs capacités.
- Se sentir responsable d'élever des enfants qui réussissent plutôt que de chercher à être un parent qui réussit. (Revoir la définition d'un parent qui réussit dans la 1^e séance.)
- Vouloir commander leurs enfants.
- Être trop détaché et permissif, donner aux enfants beaucoup de liberté sans supervision, directives ni limites.
- Avoir peur de l'échec et de l'humiliation en public.
- Croire qu'ils (les parents) ont toujours raison.
- Avoir besoin de se sentir aimés de leurs enfants et craindre d'être rejetés par eux.

Si les parents ont besoin d'aide pour l'un de ces problèmes, ils doivent en discuter ensemble, jeûner et prier pour être guidés, aller au temple et, si nécessaire, en discuter avec leur évêque et demandez à recevoir une aide professionnelle.

LE POUVOIR D'UNE BONNE COMMUNICATION

L'apôtre Paul a fait l'exhortation suivante : « Sois un modèle pour les fidèles, en parole, en conduite, en charité » (1 Timothée 4:12). Dans sa lettre aux Philippiens, il a également enseigné : « Conduisez-vous d'une manière digne de l'Évangile de Christ » (Philippiens 1:27). Les paroles et le comportement peuvent blesser ou aider, infliger douleur et souffrance ou calmer les sentiments douloureux, provoquer le doute et la peur ou insuffler la foi et le courage. Si les parents maîtrisent leur manière de communiquer, ils peuvent avoir une influence extrêmement positive sur leurs enfants.

L. Lionel Kendrick, des soixante-dix, a enseigné qu'il est important de suivre l'exemple du Christ lorsque nous communiquons avec les autres :

« Les expressions de notre visage transmettent un message. C'est pourquoi nous devons faire attention non seulement à *ce que* nous communiquons, mais aussi à la *façon* dont nous le faisons. Nous pouvons édifier ou briser des âmes par nos propos et notre façon de communiquer...

« Communiquer à la manière du Christ, c'est s'exprimer avec amour, non sur un ton criard. C'est s'exprimer dans le but d'aider, non de blesser. Cela a tendance à nous rapprocher, au lieu de nous éloigner...

« La vraie difficulté... consiste à nous habituer à éprouver des sentiments chrétiens pour tous les enfants de notre Père céleste. Lorsque nous nous soucions ainsi des autres, nous communiquons alors avec eux comme le Sauveur le ferait. Nous apportons alors de la chaleur à ceux qui, peut-être, souffrent en silence... Nous pouvons les rendre plus heureux par ce que nous disons⁷. »

NOTES

1. Conference Report, avril 1954, p. 106.
2. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
3. Conference Report, avril 1962, p. 7 ; ou *Improvement Era*, juin 1962, p. 405.
4. Tiré de *Raising an Emotionally Intelligent Child*, Dr John Gottman et Joan DeClaire, préface de Daniel Goleman. Copyright © 1997 John Gottman. Réimprimé avec la permission de Simon & Schuster, Inc., NY. Pages 16-17.
5. Voir *L'Étoile*, juillet 1991, p. 22.
6. Voir *L'Étoile*, juillet 1990, p. 74.
7. Voir *L'Étoile*, janvier 1989, p. 19-20.



« PRENEZ SOIN DE VOS PETITS ENFANTS,
ACCUEILLEZ-LES DANS VOTRE FOYER, ÉDUQUEZ-LES
ET AIMEZ-LES DE TOUT VOTRE CŒUR. »

GORDON B. HINCKLEY



des instructions similaires par l'intermédiaire de Joseph Smith, le prophète : « Je vous ai commandé d'élever vos enfants dans la lumière et la vérité » (D&A 93:40).

Les prophètes actuels réaffirment cette vérité scripturaire. La Première Présidence et le Collège des Douze ont solennellement proclamé : « Les parents ont le devoir sacré d'élever leurs enfants dans l'amour et la droiture, de subvenir à leurs besoins physiques et spirituels, de leur apprendre à s'aimer et à se servir les uns les autres, à observer les commandements de Dieu et à être des citoyens respectueux des lois, où qu'ils vivent. Les maris et les femmes (les mères et les pères) seront responsables devant Dieu de la manière dont ils se seront acquittés de ces obligations². »

Les parents ne doivent jamais perdre de vue leur responsabilité sacrée de prendre soin de leurs enfants. Gordon B. Hinckley a fait aux parents la recommandation suivante : « J'espère que vous continuez de prendre soin de vos enfants et de les aimer... Rien de tout ce que vous possédez n'est plus précieux que vos enfants³. »

Manières de prendre soin des enfants

L'éducation des enfants doit comprendre les points suivants :

- Enseigner aux enfants la vraie doctrine du salut. Ezra Taft Benson a souligné que les pères fidèles du Livre de Mormon ont enseigné à leurs fils « le grand plan du Dieu éternel » : la chute, la renaissance, l'Expiation, la résurrection, le jugement, la vie éternelle. (Voir Alma 34:9.) Il a ajouté : « Énos a dit qu'il savait que son père était un homme juste car il l'avait instruit dans sa langue, en le corrigeant et en l'avertissant selon le Seigneur (voir Énos 1:1)⁴. »
- Favoriser le développement spirituel par l'étude des Écritures, la prière, la soirée familiale et la participation aux activités de l'Église.
- Fournir aux enfants la nourriture, les vêtements et un toit.
- Parler aux enfants et les écouter à la manière du Christ.
- Enseigner à bien se comporter.
- Imposer les conséquences des mauvaises conduites.
- Faire preuve d'amour, de respect et de dévouement.
- Donner le bon exemple.
- Enseigner la valeur du travail et donner des occasions de travailler.
- Enseigner la discipline financière et les principes de gestion de l'argent, y compris la dîme et les économies.
- Fournir des activités récréatives amusantes et saines.

L'une des meilleures occasions de bien s'occuper des enfants se présente lorsqu'ils ont des difficultés ou rencontrent des problèmes.

PRENDRE SOIN DES ENFANTS DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Lorsque les gens rencontrent des problèmes, ils ont parfois besoin de l'aide des autres, une oreille attentive, une main serviable, une suggestion d'un ami de confiance. Spencer W. Kimball a expliqué : « C'est habituellement par l'intermédiaire d'une autre personne que Dieu répond à nos besoins⁵. » Lorsque les enfants ont des difficultés, ils ont particulièrement besoin de l'aide de leurs parents parce que ceux-ci, plus que quiconque, doivent vouloir ce qu'il y a de mieux pour eux. Les parents doivent être les alliés de leurs enfants, leurs amis quand ils en ont besoin. Les parents ont l'occasion et l'obligation de répondre aux besoins de leurs enfants. La façon dont les parents répondent aux besoins de leurs enfants a souvent un impact sur la perception que ceux-ci ont de notre Père céleste et de sa disposition à les aimer et les aider.

Concernant le rôle protecteur des mères, Russell M. Nelson, du Collège des douze apôtres, a dit : « Quand... ses enfants... reviennent d'une journée gâchée par les réalités brutales du monde, une femme aimante peut dire : 'Venez à moi. Je vous donnerai du repos.' Le lieu où elle est, quel qu'il soit, peut devenir un lieu sanctifié, protégé des tempêtes de la vie. On y trouve refuge, grâce à la faculté qu'elle a de protéger et d'aimer de manière inconditionnelle⁶. » Cette déclaration s'applique également aux pères.

Dans une étude menée pendant vingt ans sur cent-dix-neuf familles, le psychologue John Gottman, de l'université de Washington, a découvert que les couples qui ont le mieux réussi dans leur rôle de parents étaient capables d'aider leurs enfants lorsqu'ils en avaient le plus besoin, lorsqu'ils étaient tourmentés et inquiets. Les parents qui ont réussi avaient fait cinq choses qui avaient donné à leurs enfants un meilleur fondement pour la vie.

John Gottman a utilisé l'expression « formation à la maîtrise des émotions » pour décrire les actions de ces parents. Il a découvert que les enfants dont on prenait bien soin apprenaient à mieux comprendre et gérer leurs émotions, à s'entendre avec les autres et à résoudre convenablement leurs problèmes. Ils étaient aussi en meilleure santé, avaient des résultats scolaires plus élevés, de meilleures relations avec leurs amis, moins de problèmes de comportement, d'avantage de sentiments positifs et une meilleure santé émotionnelle⁷. Les cinq étapes de la formation à la maîtrise des émotions⁸ sont décrites ci-dessous.

1^{re} étape : Être conscient des émotions de l'enfant

Dans l'étude de John Gottman, les parents qui réussissent sont capables de reconnaître les sentiments de leurs enfants et de bien y réagir. Les sentiments font partie intégrante de la vie et en sont une partie importante. Les parents qui reconnaissent et acceptent leurs propres sentiments ont plus de facilité à reconnaître et à accepter les sentiments de leurs enfants. Les enfants qui voient leurs parents maîtriser des sentiments difficiles apprennent souvent à maîtriser leurs propres émotions.

Les enfants donnent habituellement des indices lorsque quelque chose les dérange. Par exemple, ils peuvent avoir des troubles du comportement, changer de comportement alimentaire, se replier sur eux-mêmes, avoir de mauvais résultats scolaires ou avoir le visage triste.

Les parents éprouvent de l'empathie lorsqu'ils décèlent qu'un enfant a des soucis et qu'ils se préoccupent profondément de lui. Cette empathie rend les parents plus à même de bien élever leurs enfants, comme le démontre le cas suivant :

BRANDON

Brandon, quatre ans, entre dans la pièce pour regarder la télévision avec sa mère et deux de ses frères et sœurs. Avant de s'asseoir, il reste debout quelques instants devant une chaise à parler avec sa sœur, Cathie. Pendant leur conversation, Stéphane, un frère plus âgé, entre dans la pièce, retire la chaise de derrière Brandon et s'assoit. Brandon ne le voit pas et essaye de s'asseoir mais se retrouve par terre. Le spectacle est accidentel mais amusant. Tout le monde rit sauf Brandon. Humilié, il court dans sa chambre, s'enferme dans le placard et se met à pleurer. Quelques instants plus tard, sa mère frappe doucement à la porte et l'ouvre. Elle s'agenouille à côté de lui, l'embrasse sur la joue et lui dit : « Je sais que tu es gêné et blessé. Je suis désolée d'avoir ri. Je t'aime. » Elle se lève et s'en va.

Des années plus tard, Brandon se souvient de cet événement comme de l'un des points marquants de son enfance. Les témoignages d'affection étaient rares dans sa famille mais, en cette occasion, il s'est senti compris et aimé à un moment où il en avait le plus besoin. Il ne l'a jamais oublié.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : RECONNAÎTRE LES SENTIMENTS

Demandez aux parents de noter les sentiments qu'ils éprouvent au cours de la semaine prochaine à différents moments de la journée. Ces notes les aideront à être plus conscients des différents sentiments qu'ils éprouvent. Ils peuvent prendre des notes en repensant à la fin de chaque journée à ce qui s'est passé ce jour-là ou en notant leurs sentiments lorsqu'ils les éprouvent pendant la journée. Un autre moyen consiste à noter ses sentiments à des moments précis, par exemple après chaque repas. En plus de noter leurs sentiments, ils doivent en indiquer l'intensité et les pensées ou les événements qui y sont liés. En apprenant à reconnaître, exprimer et maîtriser leurs sentiments, ils pourront mieux aider leurs enfants à faire de même.

2^e étape : Voir les émotions comme des occasions de rapprochement et d'enseignement

Les parents évitent parfois de parler avec leur enfant lorsqu'il est fâché, peut-être par peur d'être rejetés ou de n'avoir pas soutenu l'enfant comme ils l'auraient dû. De nombreux parents espèrent que les émotions qui troublent leurs enfants disparaîtront. Souvent, ces émotions ne disparaissent qu'avec de l'aide. Les parents doivent voir les émotions qui troublent leurs enfants comme des occasions de tisser des liens affectifs et de progresser. Calmer les sentiments qui agitent un enfant est l'une des choses les plus enrichissantes que les parents puissent faire. Les enfants se sentent compris et réconfortés lorsque leurs parents, gentils et aimants, décèlent et comprennent leurs sentiments.

KARL

Il fait beau et chaud ce samedi matin. Oscar est heureux d'être en vie et se réjouit de pouvoir passer la journée avec sa famille. Il prévoit d'emmener ses enfants pique-niquer dans le parc de la ville, une fois que les tâches ménagères du week-end seront faites. La famille aime ces sorties parce qu'il y a tant de choses à faire. Lorsqu'Oscar suggère à ses enfants de terminer leur travail le plus vite possible, il remarque que Karl, son fils de onze ans, à l'air en colère. Ce dernier regarde son père d'un air de défi, se retourne et part. Oscar est surpris et soucieux. Karl est un enfant très consciencieux. Oscar lui demande s'ils peuvent parler un moment.

- Oscar : Tu as eu l'air en colère lorsque j'ai parlé des tâches ménagères. Il y a quelque chose qui ne va pas ?
- Karl : (Sèchement.) Non, je les ferai. Ne t'inquiète pas.
- Oscar : Tu as l'air contrarié. Qu'est-ce qu'il y a ? (Écouter activement, inviter l'enfant à parler.)
- Karl : Qu'est-ce que ça peut te faire ? Tout ce que tu veux c'est que le travail soit fait, n'est ce pas ? Alors je le ferai.
- Oscar : C'est vrai que je veux que le travail soit fait mais ce n'est pas tout ce qui m'importe. Je me soucie aussi de ce que tu ressens et de ce qui te dérange. Tu es en colère à cause de quelque chose et on dirait que c'est à cause de moi. J'aimerais savoir de quoi il s'agit. (Écouter sans être sur la défensive, clarifier.)
- Karl : Je déteste ta liste de tâches idiote, voilà ce qui me dérange. Comment ça se fait que mon nom est sur la liste plus souvent que les autres pour faire les pires tâches ? Ce n'est pas juste.

Oscar : Ton nom n’y est pas plus souvent. J’ai fait cette liste pour que tout le monde en fasse autant, à part Mégane et Annie. Elles sont trop jeunes pour les travaux d’extérieur.

Karl : C’est faux. J’ai plus à faire que les autres.

Oscar : Tu penses que je suis délibérément injuste avec toi. (Écouter sans être sur la défensive.)

Karl : Oui.

Oscar : Montre-moi ce que tu veux dire. (Karl montre à son père que son nom figure effectivement sur la liste plus souvent que ses deux frères. Oscar est surpris et décontenancé.) Tu as raison. J’ai fait une erreur. Je suis désolé. Je vais corriger ça tout de suite. (Écouter sans être sur la défensive, reconnaître une erreur.)

Oscar modifie la liste et permet à son fils de ne pas faire ses tâches la semaine suivante. Karl n’est plus en colère et les bons sentiments reviennent vite.

ACTIVITÉ D’APPRENTISSAGE : POSER DES QUESTIONS SUR LES SENTIMENTS

Pour l’activité d’apprentissage de la première étape, il a été demandé aux parents de noter les sentiments qu’ils éprouvent au cours de la semaine prochaine. Pour l’activité d’apprentissage suivante, demandez-leur de noter les sentiments qu’ils remarquent chez leurs enfants pendant la même période. Suggérez-leur de faire part de leurs impressions avec chaque enfant, lorsque c’est approprié, pour voir si elles sont exactes. Rappelez-leur de soigner leur communication. Demandez-leur de raconter leurs expériences pendant la prochaine séance.

3^e étape : Écouter avec empathie et montrer qu’on tient compte des sentiments de l’enfant

Si un enfant révèle ses émotions, les parents peuvent reformuler ce qu’ils ont compris à l’aide des méthodes d’écoute qui ont été enseignées à la troisième séance et qui sont illustrées dans la conversation entre Oscar et Karl. Par exemple, le parent pourrait dire : « Tu es triste que ton ami ait déménagé. » Lorsque les parents se posent des questions sur ce que leur enfant dit ou ressent, ils peuvent lui demander des éclaircissements. Cependant, les questions insistantes peuvent mettre l’enfant sur la défensive au point qu’il s’arrête de parler. De simples observations fonctionnent souvent mieux. Par exemple, le père ou la mère pourra dire : « J’ai remarqué que, quand tu as commencé à parler de tes notes, tu avais l’air tendu. » Le parent doit alors attendre pour permettre à l’enfant de continuer. Il y a plus de chances que les enfants continuent de parler s’ils ont l’impression d’être maîtres de la conversation et s’ils sentent que la personne qui les écoute s’abstient de critiquer et a de l’empathie.

ANDRÉA

Valérie remarque que sa fille de sept ans, Andréa, a l’air désesparé en rentrant de l’école. Valérie cherche à en comprendre la raison.

Valérie : Tu n’as pas l’air d’aller très bien. Pourquoi as-tu ce visage triste et le dos voûté ?

Andréa : Je ne veux plus retourner à l’école.

Valérie : Tu n'aimes plus l'école ?

Andréa : Ce n'est pas l'école, c'est Lynette et Ashley. Elles ne m'aiment pas et elles me disent des méchancetés quand elles me voient. Je ne sais pas pourquoi. Je ne leur ai rien fait.

Valérie : Elles t'ont blessée et tu ne comprends pas pourquoi.

Andréa : Je sais que ça ne leur a pas plus que Mélanie devienne mon amie. Elles la voulaient pour elles toutes seules. Maintenant elles essaient de la faire changer d'avis pour qu'elle ne soit plus mon amie.

Valérie : Ça doit faire mal. Alors tu as peur qu'elles détruisent ton amitié avec Mélanie.

Andréa : Ce qui me fait le plus de mal, c'est qu'elles ne m'aiment pas. Pourquoi ça les dérange que Mélanie soit mon amie ? Elle peut continuer à jouer avec elles aussi. Je ne leur ai rien fait. (Commence à pleurer.)

Valérie : (Prend sa fille dans ses bras pendant un moment sans parler puis répond.) Moi aussi ça me ferait mal et je serais triste. C'est toujours dur quand on se sent rejeté par quelqu'un.

Andréa : Qu'est-ce que je dois faire ?

Valérie : C'est une bonne question. Il faut que j'y réfléchisse. Qu'est-ce que tu penses que tu pourrais faire ?

Andréa : J'ai déjà essayé d'être gentille avec elles. Mais elles ont rigolé et m'ont fait des grimaces. Peut-être que je devrais faire comme si elles n'existaient pas. Mélanie m'a dit de ne pas faire attention à elles parce qu'elles ne sont vraiment pas sympas. Elle m'a dit qu'elle est toujours mon amie. Mais je déteste quand quelqu'un ne m'aime pas.

Valérie : Ce n'est pas facile.

Andréa : Je veux que tout le monde m'aime.

Valérie : Une des choses qui m'ont aidée, ça a été de me rendre compte que je ne peux pas plaire à tout le monde. Qui que tu sois ou quoi que tu fasses, il y aura toujours quelqu'un qui n'aimera pas ce que tu fais. La meilleure chose à faire, c'est d'essayer de faire plaisir à notre Père céleste en faisant ce que tu crois être bien et ce que tu penses qu'il voudrait que tu fasses. Si tu le fais, alors ça n'a pas autant d'importance que les gens t'aiment ou pas.

Andréa : Alors je vais continuer à être gentille avec elles mais je vais essayer de faire en sorte que ça ne me dérange pas autant si elles sont méchantes avec moi.

Valérie : Ça te paraît possible ?

Andréa : Oui, je crois. Je sais que je me sens mieux rien que d'avoir pu en parler.

Valérie : Eh bien, fais-moi savoir comment vont les choses. Je serai là pour t'encourager.

Andréa : Merci, maman.

Dans cet exemple, Valérie aide sa fille à être moins affectée par un problème à l'école. Même si les camarades d'Andréa continuent à ne pas bien se comporter avec elle, elle verra certainement la situation différemment et ne sera pas blessée aussi profondément. Elle ressentira la compréhension et le soutien de sa mère. Si elle cherche à faire ce qu'elle pense être bien au lieu de rechercher l'approbation des autres, son estime de soi va certainement augmenter.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : MÉTHODES D'ÉCOUTE

Demandez aux participants de s'exercer à utiliser des méthodes d'écoute avec leur conjoint ou un autre parent. Un parent doit prendre le rôle de l'enfant et l'autre le rôle du parent. L'enfant doit exposer un problème et le parent utiliser les méthodes d'écoute pour le comprendre. Demandez aux parents de s'exercer pendant cinq minutes, puis d'inverser les rôles et de s'exercer pendant cinq autres minutes. Ensuite, demandez-leur de se faire mutuellement des commentaires sur leur utilisation des méthodes de communication.

4^e étape : Aider l'enfant à reconnaître les émotions et à leur donner un nom

Les parents supposent parfois à tort que leurs enfants ont les mots pour décrire ce qu'ils ressentent. Cependant, les enfants n'ont pas toujours le vocabulaire nécessaire pour exprimer leurs émotions. Les parents qui mettent des mots sur les émotions aident leurs enfants à transformer des sentiments vagues, indéfinis et inconfortables en mots précis tels que « triste », « en colère », « énervé », « apeuré », « inquiet », « tendu », etc. Les enfants commencent à se sentir un peu maîtres de leurs émotions lorsqu'ils apprennent des mots pour les décrire.

Le meilleur moment pour apprendre les mots qui expriment les émotions c'est lorsque les enfants les éprouvent. La mère qui voit sa fille pleurer parce que son amie déménage peut dire : « Tu dois être très triste. Vous êtes très proches, ton amie et toi. » En entendant cela, non seulement la fillette se sent comprise mais elle a maintenant des mots pour décrire ce qu'elle est en train de vivre.

Des études montrent que le fait d'identifier les émotions et de leur donner un nom « peut avoir sur le système nerveux un effet apaisant qui aide les enfants à se remettre plus vite d'un incident perturbant⁹ ». Les enfants qui n'ont pas de vocabulaire pour exprimer leurs sentiments les extériorisent physiquement ou trouvent des expressions inconvenantes comme « tais-toi », « laisse-moi tranquille » ou pire, comme dans l'exemple suivant.

THÉO

Les parents de Théo l'ont emmené voir un psychologue après sa dernière crise de colère. Ils avaient espéré que leur fils de sept ans abandonnerait ses colères en grandissant. Cependant, l'après-midi précédente, Théo a eu une crise de rage lorsque sa mère a refusé de l'emmener voir son ami Benjamin. Théo s'est mis à crier à tue-tête, a traité sa mère de tous les noms et a donné des coups de pied dans le mur. Lorsque le psychologue lui a demandé ce qu'il a ressenti quand sa mère a refusé sa demande, il a répondu : « Je ne sais pas. » Lorsqu'il lui a demandé ce qu'il ressentait lorsqu'il faisait ce qu'il aime le plus, il a donné la même réponse. D'autres questions ont révélé que Théo n'a pas le vocabulaire nécessaire pour exprimer ses émotions.

L'histoire de Théo aurait pu être différente s'il avait pu clairement et précisément décrire ses sentiments. Le fait d'aider un enfant à apprendre les mots qui décrivent les sentiments ne garantit pas que l'enfant aura un comportement plus responsable. Cependant, il y a moins de chances que les enfants extériorisent physiquement leurs sentiments lorsqu'ils sont capables d'en parler. De plus, lorsque les enfants décrivent leurs sentiments, les parents peuvent plus facilement les reconforter et soulager leurs blessures émotionnelles.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : METTRE UN NOM SUR LES ÉMOTIONS

Demandez aux participants de s'exercer à mettre un nom sur les émotions avec leur conjoint ou un autre parent. (Vous pouvez photocopier la liste des mots qui expriment des sentiments à la page 45 pour la donner aux parents.) Une personne doit prendre le rôle du parent et l'autre le rôle de l'enfant. La personne qui a le rôle de l'enfant doit inventer une situation qui pose problème ou utiliser l'un des scénarios ci-dessous. La personne qui joue le parent doit utiliser de bonnes méthodes d'écoute, reconnaître les sentiments puis mettre un nom sur ces sentiments. Après cinq minutes, demandez aux participants d'inverser les rôles et de recommencer l'activité pendant cinq autres minutes. Puis demandez-leur de se faire mutuellement une évaluation de leur façon de reconnaître leurs sentiments respectifs et d'y mettre un nom.

1^{ER} SCÉNARIO :

Laëtitia, seize ans, rentre chez elle et cherche l'un de ses parents. L'une de ses amies l'a accusée de raconter des mensonges à son sujet. Laëtitia n'a pas réussi à convaincre son amie de son innocence et maintenant son amie ne veut plus la voir. D'autres adolescents ont été témoins du conflit. Elle se sent seule et rejetée. Elle ne comprend pas pourquoi ce conflit a eu lieu.

2^E SCÉNARIO :

Vincent, douze ans, est allé chez son père pour le week-end. Son père a passé une grande partie du temps où il était avec lui à critiquer son ex-femme, la mère de Vincent. Il lui a aussi dit de ne pas écouter sa mère et de ne pas faire ce qu'elle lui demande. Vincent est rentré chez lui, en colère, blessé, triste et troublé. Il aime ses deux parents.

5^e étape : Fixer des limites tout en aidant l'enfant à apprendre à résoudre ses problèmes

L'enfant se sent davantage maître de lui-même lorsque ses parents l'aident à apprendre à gérer les sentiments désagréables. Les enfants doivent apprendre à gérer les pensées et les sentiments qui les troublent de manières qui sont acceptables par la société et émotionnellement saines. Les parents devront peut-être fixer des limites lorsqu'un comportement est inconvenant tout en aidant les enfants à résoudre leurs problèmes.

RUBEN

Ruben, douze ans, laisse tomber une balle en chandelle, si bien que son équipe de baseball perd la partie et la possibilité de participer aux matchs du championnat. Lorsqu'il sort du terrain, l'un de ses coéquipiers lui crie : « Continue comme ça, godiche ! » Ruben, qui se sent déjà terriblement mal, court vers le jeune, l'attrape par le cou et les épaules et essaye de le jeter par terre. Le père de Ruben se précipite des tribunes, attrape son fils, le tient fermement et lui dit : « Je sais que tu es en colère et blessé mais nous ne faisons jamais de mal aux autres. Rentrons chez nous et nous réfléchirons à un meilleur moyen de résoudre le problème. »

Dans cet exemple, au lieu de réprimander et de sermonner son fils, le père peut profiter de cette occasion pour se rapprocher de lui en l'écoutant avec empathie, en montrant qu'il comprend ses sentiments et en l'aidant à rechercher d'autres façons de régler les situations difficiles. En procédant ainsi il aide Ruben à se sentir compris, valorisé et plus apte à maîtriser ses sentiments.

Si les parents ne connaissent pas la cause du problème de l'enfant, ils doivent tout d'abord poser des questions pour la déterminer afin qu'une solution puisse être trouvée. Les parents doivent poser des questions telles que : « Qu'est-ce qui te fait éprouver

cela ? » Ils ne doivent pas laisser l'enfant rejeter la faute sur les autres quand ceux-ci n'y sont pour rien.

Une fois la cause identifiée, les parents peuvent demander : « À ton avis qu'est-ce qui pourrait résoudre le problème ? » Ils doivent écouter attentivement les réponses de l'enfant. Ils peuvent proposer des solutions possibles pour aider l'enfant à envisager d'autres possibilités. Les parents doivent prendre l'initiative avec les jeunes enfants. Il leur sera peut-être utile de réfléchir avec leurs enfants plus âgés à autant de solutions que possible. Lorsque les parents et les enfants planchent sur la question, ils ne doivent considérer aucune solution comme idiote ou inappropriée ; la critique gêne la créativité et les parents et les enfants peuvent choisir les bonnes solutions plus tard. Les parents doivent exprimer leur confiance dans la capacité de l'enfant de trouver une bonne solution. Ils doivent permettre à l'enfant de prendre autant de responsabilités que possible pour l'aider à devenir autonome.

Il est parfois utile à l'enfant de se souvenir de moments où il a réussi à résoudre un problème. Qu'a-t-il fait à ce moment-là pour s'en sortir ? Peut-il utiliser la même méthode pour le problème actuel ? On trouvera des suggestions supplémentaires sur la résolution des problèmes à la 7^e séance.

La phase suivante de la 5^e étape consiste à évaluer les solutions possibles. Les parents peuvent poser à l'enfant des questions telles que celles-ci¹⁰ :

« Cette solution est-elle juste ? »

« Va-t-elle fonctionner ? »

« N'est-elle pas dangereuse ? »

« Comment vas-tu te sentir ? »

« Quel impact cette solution va-t-elle avoir sur les autres ? »

« Cette solution va-t-elle aider ou blesser quelqu'un ? »

« Cette solution respecte-t-elle toutes les personnes concernées ? »

Une fois qu'ils ont examiné les conséquences de chaque solution, les parents doivent aider leur enfant à décider quelle est la meilleure. Les parents doivent donner leur opinion et leurs conseils. Les enfants ont besoin de la sagesse et de l'expérience de leurs parents. Les parents peuvent raconter des expériences où ils ont résolu des problèmes similaires. Ils peuvent dire à leurs enfants ce qu'ils ont choisi de faire et ce que ces choix leur ont appris.

Si un enfant semble décidé à essayer une solution qui, à leur avis, ne va pas fonctionner, les parents peuvent le laisser faire si les conséquences ne sont pas dangereuses et ne causeront pas de problème majeur à l'enfant. Certaines des plus grandes leçons de la vie s'apprennent par l'échec. Ensuite, sans dire : « Je t'avais prévenu », les parents doivent aider l'enfant à trouver une autre solution.

Les parents peuvent voir leur relation avec leurs enfants un peu comme un compte en banque. Les parents investissent dans la relation en traitant bien leurs enfants, en respectant leurs limites, en écoutant leurs réflexions et leurs sentiments, en les guidant pour trouver des solutions à leurs problèmes et en les disciplinant avec amour. Chaque acte de gentillesse, d'amour et de respect est un dépôt sur le compte de leur relation. Lorsque les efforts pour résoudre les problèmes n'aboutissent pas et que l'enfant semble décidé à faire une grave erreur, les parents peuvent faire un retrait si les investissements ont été suffisants. Un retrait consiste à demander à l'enfant de faire quelque chose qui est important pour le parent. Par exemple, si un fils veut passer le week-end avec des amis très douteux, les parents peuvent lui demander de ne pas y aller et il y a plus de chances qu'il accepte si les parents ont fait des dépôts suffisants sur le compte.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : APPLIQUER LE PROCESSUS EN CINQ ÉTAPES

Demandez aux participants de s'exercer avec leur conjoint ou un autre parent à la cinquième étape du processus d'éducation (« Fixer des limites tout en aidant l'enfant à résoudre ses problèmes »). L'un d'eux doit prendre le rôle de l'enfant et l'autre celui du parent. Ils peuvent utiliser l'un des scénarios de l'activité d'apprentissage « Mettre un nom sur les émotions » à la page 41 ou en inventer un. Après cinq minutes, demandez-leur d'inverser les rôles et de recommencer l'activité pendant cinq autres minutes. Ensuite, demandez-leur de se faire mutuellement des commentaires sur ce qu'ils ont bien fait et sur ce qu'ils pourraient améliorer.

Demandez aux participants d'essayer le processus en cinq étapes avec l'un de leurs enfants au cours de la prochaine semaine. Demandez-leur de noter ensuite par écrit les dialogues parent-enfant aussi fidèlement que possible. Demandez-leur de raconter leur expérience à la prochaine séance.

Directives concernant l'implication dans les problèmes des enfants

Les parents se demandent parfois à quel point ils doivent s'impliquer lorsqu'un enfant a un problème. Les principes suivants peuvent être utiles :

- Les parents ont la responsabilité d'aider leurs enfants. (Voir Mosiah 4:14-15 ; D&A 68:25 ; 93:40.)
- Les enfants qui peuvent discerner le bien du mal sont responsables de la façon dont ils utilisent leur libre arbitre. (Voir 2 Néphi 2:27 ; Moroni 7:12-17 ; D&A 58:27-29.)
- Au fur et à mesure que les enfants approchent de l'âge adulte, ils doivent apprendre à se prendre en charge. Une fois adultes, ils doivent être autonomes et capables de pourvoir à leurs besoins « sociaux, émotionnels, spirituels, physiques ou financiers¹¹ ».

Le rôle de parent consiste pour une bonne part à aider nos enfants à passer de la dépendance à l'autonomie. Les parents peuvent aider leurs enfants à devenir autonomes en leur enseignant de bons principes afin qu'ils apprennent à se gouverner eux-mêmes de manière juste et responsable. Si les parents prennent sur eux les problèmes de leurs enfants, ils se chargent inutilement et privent leurs fils et leurs filles de l'occasion d'apprendre à être responsables et autonomes. En règle générale, les enfants doivent trouver une solution à leurs problèmes, leurs frustrations, leur ennui et leurs échecs et les parents doivent les aider en étant pour eux des instructeurs et des dirigeants selon les besoins.

Les parents devront parfois prendre l'initiative pour résoudre les problèmes. Ils doivent le faire lorsque l'enfant est trop jeune, trop inexpérimenté ou manque de maturité pour résoudre un problème. Les parents doivent aussi intervenir si leur enfant les menace, prend ou détruit des biens ou menace d'autres personnes. Dans ces cas-là, les parents peuvent aider en faisant face au mauvais comportement. Le genre de déclarations à la première personne décrit à la troisième séance est un bon moyen de discuter de cette mauvaise conduite. (Si les deux parents sont présents, ils doivent utiliser « nous » au lieu de « je ».) Les parents peuvent aussi aider leurs enfants à prendre des responsabilités en leur donnant des choix (voir la huitième séance) ou en leur en imposant les conséquences (voir la neuvième séance).

LA VALEUR ÉTERNELLE D'UNE ÉDUCATION EMPREINTE D'AMOUR

Les enfants réagiront favorablement si les parents les élèvent avec amour, gentillesse et sensibilité, en appliquant les suggestions données dans cette séance selon les besoins. Les parents doivent bien s'occuper de leurs enfants quand ils sont jeunes et continuer de prendre soin de chacun d'eux tout au long de sa vie d'une manière adaptée à ses besoins.

Gordon B. Hinckley a souligné la nécessité d'œuvrer en harmonie avec notre Père céleste pour aimer et élever les enfants : « N'oubliez jamais que ces petits enfants sont les fils et les filles de Dieu et qu'il vous les a confiés pour que vous veilliez sur eux, qu'il était parent avant vous et qu'il n'a pas renoncé à ses droits et à ses devoirs parentaux envers ses enfants¹². »

NOTES

1. Conférence du 3^e pieu universitaire de Salt Lake City, 3 novembre 1996 ; *Church News*, 1^{er} mars 1997, p. 2.
2. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
3. *Church News*, 3 février 1996, p. 2.
4. Voir *L'Étoile*, janvier 1986, p. 30.
5. Voir « De petits actes de service », *L'Étoile*, décembre 1974, p. 4.
6. Voir *L'Étoile*, janvier 1990, p. 20.
7. Tiré de *Raising an Emotionally Intelligent Child*, Dr John Gottman et Joan DeClaire, préface de Daniel Goleman. Copyright © 1997 John Gottman. Réimprimé avec la permission de Simon & Schuster, Inc., NY. Pages 16-17.
8. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, p. 76-109.
9. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, p. 100.
10. Voir Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child*, p. 108.
11. Voir *L'Étoile*, avril 1978, p. 117.
12. *Church News*, 11 mars 1997, p. 2.

MOTS QUI EXPRIMENT DES SENTIMENTS

Effrayé	Défavorisé	Apeuré	Joyeux	Ébranlé	Déconcerté
Seul	Déçu	Désappointé	Gentil	Rejeté	Stupide
Amusé	Désarmé	Furieux	Paresseux	Détendu	Soumis
En colère	Mécontent	Content	Délaissé	Soulagé	Supérieur
Angoissé	Découragé	Bien	Abandonné	Plein de remords	Susceptible
Appréciateur	Écœuré	Reconnaissant	Petit	Repentant	Sympathique
Nerveux	Distrait	Navré	Seul	Plein de ressentiment	Crispé
Stupéfait	Affligé	Coupable	Mauvais	Agité	Excédé
Mal	Dont on se méfie	Entravé	Chanceux	Rancunier	Fatigué
Rabaissé	Dérangé	Heureux	Doux	Respectueux	Tolérant
Trahi	Indécis	Odieux	Mélancolique	Ridicule	bénéficiaire de la confiance
Troublé	Épuisé	Brisé de chagrin	Lamentable	Énervé	Digne de confiance
Morose	Affreux	Utile	Exploité	Décontenancé	Exténué
Furibond	Ennuyeux	Désemparé	Modeste	Triste	Non apprécié
Qui s'ennuie	Bête	Honoré	Mortifié	Satisfait	Gêné
Ennuyé	Abasourdi	Horrifié	Ému	Craintif	Inquiet
Courageux	Avide	Hostile	Naïf	Remonté	Malheureux
Agacé	Exalté	Humble	Nécessaire	Complexé	Insignifiant
Accablé	Efficace	Humilié	Nerveux	Égoïste	Peu aimable
Calme	Fou de joie	Affamé	Dogmatique	Apitoyé sur son sort	Mal aimé
Captivé	Embarrassé	Pressé	Optimiste	Sensible	Peu préparé
Chagriné	Compréhensif	Froissé	Obstiné	Sentimental	Peu sûr de soi
Gai	Vide	Impatient	Bouleversé	Serein	Indigne
Froid	Enchanté	Important	Comblé	Sérieux	Contrarié
À l'aise	Encouragé	Importuné	Submergé	Secoué	Tendu
Compatissant	Énergique	Impressionné	Peiné	Choqué	Utilisé
Compétent	Fou de rage	Incapable	Paniqué	Malade	Inutile
Soucieux	Émerveillé	Incompétent	Paralysé	Idiot	Superflu
Sûr de soi	Enthousiaste	Indifférent	Paisible	Lent	Vindictif
Confus	Envieux	Inexpérimenté	En rogne	Intelligent	Chaleureux
Satisfait	Exaspéré	Puéril	Perplexe	Solennel	Las
Décontracté	Surexcité	Passionné	Persécuté	Douloureux	Bizarre
Lâche	Éreinté	Enragé	Perturbé	Amer	Fou
Atterré	Survolté	Timide	Pessimiste	Désolé	Merveilleux
Curieux	Fasciné	Peu sûr de soi	Pris en pitié	Pas trop bien	Tracassé
Sur la défensive	Étonné	Inspiré	Tourmenté	Consterné	Nul
Dépité	Fébrile	Intéressé	Prêt	Alarmé	Digne
Avili	Tendre	Irrité	Protecteur	Étrange	
Ravi	Insensé	Isolé	Fier	Stupéfait	
Dépendant	Frénétique	Jaloux	Provoqué		
Déprimé	Amical	Jovial	Perplexe		



LES ENFANTS SE VOIENT SOUVENT DE LA MANIÈRE DONT LES AUTRES, EN PARTICULIER LEURS PARENTS ET LEURS FRÈRES ET SŒURS, LES TRAITENT. LORSQU'ILS SONT AIMÉS ET ACCEPTÉS, ILS SE SENTENT PLUS DIGNES D'ÊTRE AIMÉS ET D'ÊTRE ACCEPTÉS.





FAVORISER LA CONFIANCE EN SOI

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette session, aidez les parents à :

- Comprendre pourquoi il est important que les enfants aient confiance en soi.
- Comprendre comment les enfants acquièrent de la confiance en soi.
- Savoir comment ils peuvent aider leurs enfants à acquérir plus de confiance en soi.

LA NÉCESSITÉ D'INSTILLER LA CONFIANCE EN SOI

Les enfants qui ont confiance en eux se débrouillent mieux dans la vie. Ils sont plus sains, plus optimistes, plus à l'aise en société et plus stables sur le plan émotionnel que les enfants qui manquent de confiance en eux. Les enfants qui manquent de confiance en eux ont tendance à être plus angoissés, complexés, timides, découragés, craintifs et enclins à l'échec.

Une employée de vingt-quatre ans qui a réussi, a été élevée dans un foyer aimant par des parents qui la félicitaient pour ses accomplissements et ses capacités. Elle travaillait bien à l'école, avait beaucoup d'amis et participait à de nombreuses activités à l'école et à l'Église. En repensant à ses jeunes années, elle dit : « Je n'avais pas peur d'essayer des choses nouvelles parce que je savais ce que je valais aux yeux de Dieu, de mes parents et de mes amis proches. Ils m'encourageaient tous à faire de mon mieux. Les encouragements que j'ai reçus à la maison étaient très importants quand j'étais jeune, mais ils sont devenus moins importants parce qu'en grandissant j'ai appris que Dieu me connaît et qu'il m'aime. Je sais que, si je mène une vie juste, conforme à son plan, je réussirai dans ce qui compte le plus. »

La plupart des parents aimeraient que leurs enfants acquièrent un niveau de confiance en soi aussi élevé que celui de cette jeune femme. Les enfants ont en général confiance en eux dans certains domaines mais manquent de confiance dans d'autres. Un enfant peut exceller à l'école mais se sentir très mal à l'aise en société ou avoir honte de son corps. Un autre enfant peut exceller en sport mais avoir du mal à l'école. Les parents doivent aider les enfants à acquérir de la confiance en soi dans les domaines importants pour leur bien-être. Les parents doivent reconnaître et respecter les centres d'intérêt, les talents et les capacités de leurs enfants.

AIDER LES ENFANTS À AVOIR CONFIANCE EN EUX

Il y a de nombreuses choses que les parents peuvent faire pour aider leurs enfants à avoir confiance en soi. Ils peuvent les traiter avec amour et respect. Ils peuvent les aider à acquérir la foi en Dieu et à être intègres. Ils peuvent les aider à acquérir des capacités dans des domaines qui sont nécessaires à leur bien-être. Ils peuvent les faire participer lorsqu'ils rendent service.

Traiter les enfants avec amour et respect

Les enfants se voient souvent en fonction de la manière dont les autres, en particulier leurs parents et leurs frères et sœurs, les traitent. Lorsqu'ils sont aimés et acceptés, ils ont tendance à se sentir dignes d'être aimés et acceptés. Si on les aime conditionnellement, ils ressentent souvent qu'ils n'ont de la valeur que lorsqu'ils font plaisir à d'autres. Si on les maltraite, ils ont tendance à ne pas être sûrs d'eux et à se sentir dépourvus de valeur.

Parfois les parents sous-estiment l'impact de leurs actes sur leurs enfants. Certains parents, aimants par ailleurs, font des remarques indélicates qui peuvent profondément ébranler la confiance et l'estime de soi de leurs enfants. Une mère qui avait tendance à critiquer, a dit un jour à son fils en âge d'aller à la maternelle : « Ça, on peut dire que tu as un drôle de nez. » Près d'un demi-siècle plus tard, le fils a révélé à ses frères et sœurs lors d'une réunion de famille, qu'il avait été complexé par son nez toute sa vie à cause de cette remarque. Ses frères et sœurs étaient surpris, ne voyant rien de drôle ou de bizarre dans son visage.

H. Burke Peterson, des soixante-dix, a confirmé, en ces termes, le pouvoir qu'a l'amour de changer la vie des personnes : « Les personnes qui ont cette assurance que l'on acquiert lorsque l'on se sait véritablement aimé, peuvent gravir des montagnes invincibles. Les prisons et d'autres établissements et même certains de nos foyers, sont remplis de personnes en manque d'affection¹. »

Les enfants qui se montrent irrespectueux sont parfois difficiles à aimer. Ils ont tendance à dire ou à faire des choses qui font naître la colère et des sentiments d'échec chez leurs parents. Les parents, en retour, disent et font souvent des choses qui accroissent le sentiment de manque de valeur et le désir de rébellion de l'enfant.

Jésus-Christ a influencé grandement les autres parce qu'il choisissait de manière avisée la manière dont il réagissait à leur comportement (voir Jean 8:11) Les dirigeants de l'Église et les psychologues sont souvent en mesure de venir en aide aux personnes qui ont des problèmes, en les écoutant sans réagir, en leur donnant des conseils sans les sermonner, en leur apportant amour et soutien sans les rejeter. Les parents eux aussi peuvent exprimer de l'amour et du respect, même lorsque leurs enfants désobéissent. Ils peuvent traiter un enfant irrespectueux avec gentillesse, adoucir son cœur et l'aider à trouver paix et confiance, dans un monde troublé.

Les relations négatives peuvent être réparées dès lors qu'une personne au moins est prête à briser le cycle et à répondre à la colère par la gentillesse et une réaction intelligente. Voici quelques suggestions pour les parents.

Trouvez des moyens d'exprimer l'amour et le respect. Les parents doivent trouver des moyens d'exprimer de l'amour et du respect à leurs enfants, même lorsque ceux-ci se montrent irrespectueux et désobéissants. Les parents peuvent le faire sans approuver un comportement inacceptable. En fait, lorsqu'ils aiment leurs enfants, les parents se soucient assez d'eux pour intervenir lorsque les enfants désobéissent. Dans d'autres séances nous aborderons les moyens par lesquels les parents peuvent aimer et discipliner leurs enfants: en les écoutant et en leur parlant, en les éduquant, en les aidant à résoudre leurs problèmes, en leur expliquant ce qu'ils attendent d'eux, en leur donnant des choix et en expliquant les conséquences naturelles et logiques qui en découlent. Toutes ces choses doivent se faire par amour et non par colère. L'amour est le principe directeur qui doit motiver et guider toute interaction des parents avec leurs enfants. Les parents peuvent exprimer de l'amour envers un enfant désobéissant de nombreuses façons.

- Ils peuvent être à l'affût des occasions où l'enfant se comporte bien et le féliciter en disant : « Ça me fait très plaisir quand tu donnes un coup de main avec le travail de la maison », « Je suis fier de la façon dont tu as aidé ta petite

sœur. » Les parents doivent faire attention à ne pas trop en faire et trop en dire lorsqu'ils font des compliments car ils auraient l'air peu sincères et cela diminuerait l'efficacité de leur compliment.

- Ils peuvent exprimer de l'affection : « Suzanne, je veux que tu saches que je t'aime et que je suis content(e) que tu fasses partie de la famille. »
- Ils peuvent manifester leur affection physiquement. Parfois, toucher l'épaule ou le bras de son enfant en prononçant des mots affectueux tels que : « Je suis content(e) de te voir », peut être utile. Les parents ne doivent pas se vexer ou réagir de manière négative si l'enfant semble agacé par cette démonstration d'affection. Le contact physique et les mots signifient probablement pour l'enfant plus qu'il n'est prêt à l'admettre.

Ne dites jamais rien de négatif sur les enfants. Si les parents ont dit des propos négatifs sur leurs enfants, ils doivent cesser immédiatement et s'engager à ne plus jamais recommencer, quel que soit le degré de colère dans lequel ils se trouvent et même s'ils estiment avoir raison. Lorsqu'une réprimande est nécessaire, les parents peuvent la faire sans avoir recours à des paroles négatives et dégradantes. Les paroles négatives que les parents diront auront tendance à rester gravées dans la mémoire de leurs enfants, et affecteront la manière dont ils se voient et dont ils se comportent. Des remarques indécrites telles que : « Ne peux-tu donc rien faire de bien ? » ou « Tu es si stupide » peuvent avoir un effet durable. Même les commentaires négatifs qui partent toutefois d'une bonne intention, tels que « Daniel fait beaucoup d'efforts mais il n'est pas aussi doué que Henry », peuvent faire mal.

CHARLES

Au moment de commencer le lycée, Charles séchait la plupart de ses cours. Il restait souvent chez lui au lieu d'aller à l'école (ses deux parents travaillaient et n'étaient pas à la maison durant la journée), il a commencé à fumer, à prendre de la drogue et il a été arrêté pour vol à l'étalage. Il avait arrêté d'aller à l'église pendant sa première année de secondaire. Il se disputait souvent avec son père, jusqu'à menacer d'en venir aux mains.

L'évêque de Charles lui est venu en aide en faisant preuve d'amour et d'amitié, en l'encourageant à abandonner la drogue et à changer sa vie. Charles s'est mis à réagir de manière positive. Il a arrêté de fumer, de se disputer avec ses parents et a commencé à aller à la réunion de Sainte-Cène. Un jour son père, qui avait lui aussi des problèmes, lui a dit dans un moment de colère : « Pourquoi est ce que tu n'arrêtes pas cette comédie et de faire semblant d'être quelqu'un que tu n'es pas ! » Bien qu'il n'ait rien répondu, Charles était anéanti. Dès ce moment-là, il est retombé dans ses anciennes habitudes. L'évêque n'a plus pu le faire revenir.

Soyez un bon exemple pour vos enfants. Les parents doivent faire un effort pour être heureux. Ils doivent essayer de s'aimer et parler respectueusement de leurs capacités et de leurs qualités, sans vantardise et sans orgueil. Si les parents ont des problèmes qui ne leur permettent pas de le faire, ils doivent les résoudre de façon à ne pas transmettre ces problèmes à leurs enfants. Ils doivent demander de l'aide s'ils en ont besoin. Une adolescente déprimée a raconté qu'aussi loin qu'elle se rappelle elle avait toujours entendu sa mère parler ouvertement du sentiment d'incapacité et de la haine qu'elle éprouvait pour elle-même. Elle a dit : « J'en ai conclu que, si Maman n'était pas assez bien, je ne pourrais jamais être mieux, parce que je fais partie d'elle. » Parfois les enfants qui détestent le plus leurs parents finissent par leur ressembler. L'exemple des parents aura une grande influence sur les enfants, même lorsque ceux-ci semblent les rejeter.

Montrez de l'intérêt et de l'affection pour vos enfants. Encore une fois, les parents peuvent avoir du mal à montrer de l'intérêt et de l'affection pour leurs

enfants si ceux-ci désobéissent et les rejettent. Mais l'effort en vaut la peine. Un père aux moyens financiers limités avait acheté des places pour des matchs de hockey sur glace parce que son fils, qui avait quitté l'école et avait pris de la drogue, aimait le hockey et y serait allé avec lui. Le fils était récemment sorti d'une cure de désintoxication et avait du mal à éviter la drogue. Cette expérience a apporté un nouveau souffle à leurs relations, ce qui a permis au père et au fils de discuter d'un goût qu'ils avaient en commun et de nourrir de bons sentiments l'un pour l'autre.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : AMÉLIORER LES RELATIONS FAMILIALES

Demandez aux parents de réfléchir, dans la prière, aux problèmes relationnels qu'ils ont peut-être avec leurs enfants. Demandez-leur de réfléchir à des questions telles que :

- À quel point aimez-vous votre enfant ?
- Aimez-vous faire des activités avec lui ?
- Encouragez-vous votre enfant à cultiver ses talents ?
- Avez-vous du mal à passer du temps avec votre enfant lorsqu'il est en colère ?
- Ignorez-vous les sentiments de détresse de votre enfant ou essayez-vous de l'aider à les dissiper ?
- Lorsque vous êtes en colère contre votre enfant ou qu'il vous déçoit, avez-vous des paroles dures, sarcastiques ou désobligeantes à son égard ?
- Félicitez-vous votre enfant pour ce qu'il fait de bien ?
- Complimentez-vous votre enfant régulièrement, sans rien attendre en retour ?

Demandez aux parents de trouver avec leur conjoint ou avec d'autres parents des moyens de faire preuve de plus d'amour et de plus de respect envers leurs enfants. Faites-leur noter ce qu'ils ont l'intention de faire pour exprimer plus d'amour. Invitez-les à suivre ce plan durant les semaines à venir, et à le modifier si nécessaire lorsqu'ils évalueront les résultats.

Aider les enfants à acquérir la foi en Dieu

Les enfants acquièrent une grande confiance en eux lorsqu'ils se sentent en sécurité dans la relation qu'ils entretiennent avec notre Père céleste et dans leur capacité de recevoir des bénédictions, des promesses et des conseils spirituels pour leur vie. Jésus-Christ a enseigné : « Tout est possible à celui qui croit » (Marc 9:23). Sans foi, nul ne peut avoir confiance en soi. La confiance en soi est également le résultat d'une vie pure et vertueuse.

Le président Hinckley a défini la vertu comme étant « le seul chemin menant du regret à la liberté. » Il a ajouté : « La paix de la conscience qui en découle est la seule paix qui ne soit pas fausse. » Il a également fait la réflexion suivante :

« La voix de la révélation moderne parle d'une promesse, une promesse sans égale qui suit un simple commandement :

« Voici le commandement : '... Que la vertu orne sans cesse tes pensées.' Et voici la promesse : '... alors ton assurance deviendra grande en la présence de Dieu...

« 'Le Saint-Esprit sera ton compagnon constant... et ta domination sera une domination éternelle, et sans moyens de contraintes, elle affluera vers toi pour toujours et à jamais' (D&A 121:45-46)...

« J'ai eu le privilège en de nombreuses occasions de discuter avec des présidents des États-Unis et des hommes importants d'autres gouvernements. À la fin de ces rencontres, j'ai pensé qu'il était formidable d'avoir de l'assurance en la présence d'un dirigeant reconnu. Je me suis ensuite dit combien il serait merveilleux d'avoir de l'assurance et de ne ressentir ni peur, ni honte, ni gêne en présence de Dieu. C'est la promesse qui est faite à chaque homme et à chaque femme vertueux². »

Les enfants atteindront cette assurance en apprenant à mener une vie de fidélité et de vertu. Pour aider les enfants à développer leur confiance au Seigneur, les parents doivent s'efforcer de mener une vie de fidélité et de vertu, témoignage de leur foi. Les enfants apprennent le mieux lorsque leurs parents mènent une vie exemplaire. Les parents doivent « élever leurs enfants dans la lumière et la vérité » (D&A 93:40), faire des activités spirituelles une partie intégrante de la vie quotidienne (la prière en famille, l'étude des Écritures, les discussions sur l'Évangile et la participation à l'Église).

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : FAVORISER LA FOI PARMIS LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Demandez aux participants de discuter avec leur conjoint des activités spirituelles qu'ils ont chez eux et de réfléchir à ces questions :

- Quelles activités qui développent la foi et la confiance en soi faites-vous ?
- Que devez-vous faire pour continuer ces activités ?
- Quels changements devez-vous apporter pour aider vos enfants à avoir plus de foi et de confiance en soi ?
- Y a-t-il dans votre foyer des influences qui nuisent à la foi et à la confiance en soi, telles que la drogue, l'alcool, la pornographie, un langage grossier et un comportement brutal ou des médias négatifs et destructeurs.
- Comment pouvez-vous éliminer ces influences ?
- Comment pouvez-vous accroître votre confiance au Seigneur ?
- Lorsque vous conseillez vos enfants, mettez-vous en pratique ce que vous enseignez ?
- Priez-vous régulièrement et ardemment pour obtenir de l'aide pour guider vos enfants ?

Demandez aux participants de noter ce qu'ils peuvent faire pour aider au développement de la foi et de la confiance en soi des membres de leur famille.

Aider les enfants à être intègres

Les enfants ont reçu la lumière du Christ (voir Jean 1:9, Moroni 7:16, D&A 93:2) et, lorsqu'ils atteignent l'âge de responsabilité, ils sont capables de discerner le bien du mal. Lorsque les enfants écoutent leur conscience et suivent leur bon sens, ils deviennent moins dépendants des autres et ont plus confiance en eux et en leur capacité de prendre de bonnes décisions. Bien qu'il faille apprendre aux enfants à écouter les sages conseils de leurs parents et des dirigeants de l'Église, ils doivent également apprendre à penser par eux-mêmes et développer la confiance en leur capacité de se diriger dans la vie. Cette capacité grandit lorsque les enfants gagnent en maturité et apprennent à écouter les murmures intérieurs. Les parents peuvent encourager cette maturité en aidant les enfants à suivre les idées qui naissent de l'introspection et à vivre en harmonie avec la lumière du Christ qu'ils ont en eux.

Un jour, les scribes et les pharisiens amenèrent devant Jésus une femme adultère et lui demandèrent s'il fallait la lapider comme l'exigeait la loi. Jésus les appela à faire

leur examen de conscience : « Que celui de vous qui est sans péché jette le premier la pierre contre elle » (Jean 8:7). Lorsque les scribes et les pharisiens évaluèrent leur propre comportement, ils restèrent sans voix et « accusés par leur conscience, ils se retirèrent un à un » (v. 9).

Lorsqu'une personne adopte un comportement qu'elle estime acceptable, les pensées que lui donne son examen de conscience sont positives car elles mènent à l'approbation personnelle et à la confiance en soi. Mais, lorsqu'une personne a un comportement inacceptable, cela entraîne généralement la désapprobation personnelle et la perte de l'estime de soi.

Les exemples suivants illustrent comment fonctionne l'examen de conscience :

RÉNALD, RÉBECCA ET CHARLES

Réналd résout un problème de mathématiques difficile. Son évaluation personnelle est positive : « Je peux le faire. Je peux obtenir de bonnes notes dans ce cours. » Sa confiance en lui augmente.

Rébecca dit un mensonge. Le mensonge la fait passer pour quelqu'un de bien devant ses amies, qui la félicitent même. Sur le coup, elle est folle de joie, mais elle souffre du remord d'une conscience coupable. Les pensées nées de son examen de conscience sont négatives : « J'ai menti. Ce n'était pas bien. J'ai passé pour quelqu'un de bien, mais ce n'était qu'un mensonge. » Sa confiance et son estime de soi diminuent.

Charles refuse de se joindre à ses amis qui se moquent de Thomas, un camarade de classe handicapé physique. Les amis de Charles se mettent à l'exclure de leur groupe. Charles est blessé mais il sait également qu'il a bien agi. Son examen de conscience produit des pensées positives.

Lorsqu'un enfant vient voir un parent pour lui parler d'un problème, le parent doit, en tenant compte du niveau de compréhension de l'enfant, l'encourager à agir en fonction de ses convictions personnelles et des murmures de l'Esprit. Le parent peut poser des questions pertinentes telles que « Qu'en penses-tu ? » « Approuves-tu la manière dont tu as traité le problème ? » « Tu m'as dit que tes amis pensent que c'est bien, mais ce qui m'intéresse c'est ce que toi, tu en penses. » « Quelle est la meilleure chose à faire ? »

Lorsque des parents demandent à un enfant d'évaluer son comportement, ils doivent le faire de manière calme, sans porter d'accusation ni faire de reproche.

Dans l'exemple de cas suivant, une mère a aidé sa fille à tenir compte de ses convictions personnelles pour aiguiller son comportement.

JUSTINE

Justine, quatorze ans, et son amie Julie se mettent à éviter Aline et tentent de l'exclure des activités du quartier et de l'école. Aline est blessée et se sent rejetée. La mère de Justine, qui a remarqué ce qui se passe, décide de lui en parler.

La mère : Je me fais du souci pour toi et Aline. Que se passe-t-il ?

Justine : Elle se prend pour le nombril du monde. On la remet juste à sa place.

La mère : Et comment vous y prenez-vous ?

Justine : Julie et moi, on l'évite. Quand elle arrive, on ne lui parle pas. C'est tout.

La mère : Est-ce qu'elle vous a blessées ?

Justine : Pas vraiment. On ne l'aime pas ; c'est tout. Elle peut se prendre pour une princesse à l'école, mais pas ici.

La mère : Je suis curieuse, Justine. Qu'éprouves-tu lorsque tu la traites de cette manière ?

Justine : *(Sur la défensive)* Ben, elle le mérite. Il faut que quelqu'un la remette à sa place.

La mère : Mais tu m'as dit qu'elle n'a rien fait pour t'offenser. J'aimerais savoir ce que tu ressens lorsque tu traites quelqu'un avec méchanceté juste parce que tu ne l'aimes pas.

Justine : Je me sens bien et d'ailleurs je n'ai pas envie d'en parler.

La mère : Entendu, comme tu veux. J'espère que tu vas continuer d'y réfléchir. Je t'aime énormément, mais j'ai du mal à accepter ce que tu me dis.

Le lendemain soir, Justine va voir sa mère.

Justine : Tu avais raison. Je ne suis pas contente de la manière dont j'ai agi. Tu m'as aidée à me regarder en face, et je n'ai pas aimé ce que j'ai vu. Pour être honnête, je suis jalouse d'Aline. Elle a beaucoup d'amis à l'école. J'aimerais en avoir ne serait-ce que la moitié. Je sais que ce n'est pas une raison d'être cruelle avec elle. Je suis allée la voir et je lui ai demandé de m'excuser. Je me sens beaucoup mieux. Merci de m'avoir aidée.

Certes tous les enfants ne réagissent pas tous de manière si spectaculaire, mais leur demander d'évaluer leur comportement peut être un excellent moyen de les aider à vivre conformément à leurs croyances et à leurs attentes personnelles. Les aider à juger leur propre comportement est souvent efficace parce que le jugement ne vient pas du parent.

Lorsque les parents utilisent l'examen de conscience de manière sévère, critique et réprobatrice, l'enfant peut perdre de vue sa mauvaise conduite et se concentrer, à la place, sur le comportement excessif et déplacé de ses parents. Ou bien l'enfant peut réagir par de sévères et inutiles sentiments de culpabilité et d'auto-condamnation.

Les parents doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils encouragent l'examen de conscience chez les enfants qui ont tendance à se faire des reproches de manière excessive. Les parents devront guider ces enfants avec prudence lors de leurs examens de conscience. Les évaluations personnelles doivent être justes, non le fruit d'un jugement faussé de l'enfant, résultat d'une dépression ou d'expériences malheureuses dans sa vie.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : AIDER LES ENFANTS À ÉVALUER LEUR COMPORTEMENT

Demandez aux participants de réfléchir à l'aide de la prière aux difficultés que leurs enfants rencontrent et à la manière dont ils tentent de les aider. Jugent-ils les actions de leurs enfants et proposent-ils des solutions sans constater aucun changement dans le comportement de leurs enfants ? Si tel est le cas, suggérez-leur d'aider leurs enfants à évaluer leurs propres actions de la manière décrite ci-dessus, sans se montrer ni accusateurs ni réprobateurs.

Aider les enfants à acquérir des capacités

Lorsque les parents ont des attentes élevées mais réalisables, leurs enfants sont plus à même d'acquérir la confiance qu'ils peuvent réussir à accomplir des choses. Les enfants acquièrent cette confiance en particulier lorsque les parents leur offrent un cadre d'amour et de soutien où ils peuvent apprendre par les tentatives et les erreurs sans être rabaissés ou blâmés. Les enfants tirent volontiers des leçons de leurs échecs lorsqu'on les aime, qu'on les soutient et qu'on les encourage à ressayer. Les enfants ont également besoin de savoir que notre Père céleste les aime même lorsqu'ils commettent des fautes.

Les parents doivent aider leurs enfants à acquérir des capacités dans les domaines qui sont importants pour leur avenir. Les enfants doivent apprendre à travailler, étudier, atteindre des buts, vivre selon des règles et s'entendre avec les autres. À mesure qu'ils acquerront des capacités dans ces domaines, leur confiance en eux grandira. Les parents doivent leur enseigner à travailler, en travaillant à leurs côtés, particulièrement lorsqu'ils sont jeunes. Ils doivent se montrer agréables et patients et essayer de rendre le travail amusant pour leurs enfants. Ils doivent encourager leurs enfants dans des activités où ils peuvent réussir et les aider à acquérir des talents et à cultiver leurs capacités naturelles. Les parents ne doivent pas faire faire à leurs enfants des activités simplement pour qu'ils réalisent leurs propres ambitions, en particulier lorsque ces activités ne sont pas essentielles au bien-être de leurs enfants. Car les parents aussi bien que les enfants seront profondément découragés.

Les parents doivent saluer les accomplissements de leurs enfants, les complimenter lorsqu'ils font quelque chose de bien et de remarquable.

Voici des directives pour faire des compliments. Les parents doivent :

- Être sincères. Les enfants détectent et rejettent les compliments qui sonnent faux.
- Se concentrer sur le comportement et sur la manière dont il affecte le parent. Par exemple avec cette phrase : « Je suis très content lorsque tu es avec nous et que nous pouvons parler paisiblement sans nous disputer. Ça compte beaucoup pour moi ». Les parents ne doivent pas se concentrer sur l'enfant en disant des choses comme : « Tu es si sage. » L'enfant peut ne pas se considérer comme sage et penser que le compliment est faux et manipulateur.
- Soyez bref. Il vaut mieux peu de mots que trop. Les parents qui n'en finissent pas avec leurs compliments embarrassent l'enfant et transforment un acte potentiellement positif en un acte négatif.
- Ne le faites pas systématiquement. Complimenter un enfant pour tous ses actes peut diminuer l'importance des paroles des parents. Ne pas faire de compliments du tout prive l'enfant de l'affection dont il a tant besoin. Faire des compliments de temps à autre aura un plus grand impact. Les parents doivent veiller à complimenter leurs enfants pour les choses importantes qu'ils font.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ENCOURAGER LE DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS

Demandez aux participants de discuter avec leur conjoint ou avec d'autres parents de la manière dont ils pourraient encourager le développement des capacités de leurs enfants. Les parents peuvent aider leurs enfants à apprendre à travailler, à accomplir des projets qui sont importants pour eux, à obtenir de bonnes notes à l'école, à acquérir des aptitudes sportives et à trouver ce qui les intéresse, à s'y consacrer et à y exceller. Demandez aux parents d'élaborer, rédiger et réaliser un plan pour aider leurs enfants à acquérir des capacités. Recommandez-leur de renforcer les succès de leurs enfants en reconnaissant ces succès et en complimentant leurs enfants.

Faites participer vos enfants au service

Les projets de service enseignent l'altruisme et aident les enfants à penser au bien-être des autres. Spencer W. Kimball a enseigné la valeur du service :

« Au cœur du miracle du service se trouve la promesse de Jésus qu'en nous perdant, nous nous trouvons !

« Nous nous 'trouvons' non seulement dans le sens que nous reconnaissons la direction divine dans notre vie, mais aussi que plus nous servons notre prochain de façons appropriées, plus notre âme s'enrichit. Quand nous servons autrui, notre personnalité devient plus intéressante. En servant autrui, nous devenons des personnalités plus riches ; en fait, il est plus facile de nous trouver, parce qu'il y a tellement plus à trouver³ ! »

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : DONNER DES OCCASIONS DE RENDRE SERVICE

Demandez aux participants de discuter avec leur conjoint ou avec d'autres parents de la nécessité de donner à leurs enfants des occasions de rendre service. Demandez-leur d'étudier des possibilités et de décider d'une activité qui semble convenable pour les membres de leur famille. Demandez-leur de prévoir un moment où ils pourront, avec leurs enfants, participer à cette activité.

CONFIANCE AU SEIGNEUR

Les enfants acquièrent de la confiance en soi en cultivant la foi, la vertu et l'intégrité. Les parents peuvent également aider leurs enfants à avoir confiance en soi en les aimant, en les respectant, en les aidant à développer leurs capacités et en leur donnant des occasions de servir les autres.

En ce qui concerne la foi au Seigneur, Ezra Taft Benson a déclaré : « Seul Jésus-Christ est qualifié pour apporter l'espérance, la confiance et la force de vaincre le monde et de s'élever au-dessus des faiblesses humaines. Pour ce faire, il nous faut placer notre foi en lui, et vivre conformément à ses lois et à ses enseignements⁴. »

NOTES

1. *L'Étoile*, octobre 1977, p. 78.
2. Conference Report, octobre 1970, p. 66 ; ou *Improvement Era*, décembre 1970, p. 72-73.
3. « There Is Purpose in Life », *New Era*, Septembre 1974, p. 4.
4. Voir *L'Étoile*, avril 1984, p. 8.



« QUI PEUT CALCULER L'AMPLEUR ET L'INTENSITÉ
DES BLESSURES INFLIGÉES PAR LES PAROLES DURES ET
MÉCHANTES PRONONCÉES SUR LE COUP DE LA COLÈRE ? »

GORDON B. HINCKLEY





SURMONTER LA COLÈRE

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les parents à :

- Prendre conscience des effets dévastateurs de la colère non maîtrisée sur les membres de la famille.
- Comprendre la manière dont ils se mettent en colère et la nécessité d'assumer la responsabilité de leurs problèmes de colère.
- Apprendre des moyens de maîtriser et de surmonter leur colère.
- Élaborer un plan de prévention des rechutes pour que les problèmes de colère ne se reproduisent pas.

LE PROBLÈME DE LA COLÈRE

Gordon B. Hinckley a enseigné : « La colère est un sentiment pervers et corrosif qui détruit l'affection et chasse l'amour¹. » Satan cherche à exciter à la colère et à causer des querelles dans les familles (voir 2 Néphi 28:20 ; 3 Néphi 11:29 ; Moroni 9:3).

JEAN

Jean bout de rage lorsqu'il voit son fils Barthélémy, âgé de quinze ans, entrer dans le salon en se pavanant et empoigner par le cou Stéphane, onze ans, pour le chasser du fauteuil inclinable devant la télévision. « T'es sur mon fauteuil, imbécile », lui dit-il d'un ton menaçant. Stéphane, qui grimace de douleur, lui répond d'une voix faible : « Ce n'est pas ton fauteuil. » Barthélémy lui donne une tape sur la tête, lorsqu'il s'éloigne de lui. Barthélémy se laisse tomber dans le fauteuil, prend la télécommande, change de chaîne pour écouter de la musique rock et augmente le volume. Jean sent monter en lui des mois de colère. De la sueur perle sur son front. Ses bras se mettent à trembler. Je ne peux pas supporter ça, se dit-il. Non seulement il manque de respect à l'égard des autres, mais en plus il fait exprès de me provoquer. Il sait que je ne supporterai pas ce genre de comportement. Fou de rage, Jean se jette sur Barthélémy, l'empoigne, lui tord le bras et lui crie : « Non mais, pour qui tu te prends ? Tu ne respectes personne. Tu ne penses qu'à toi. » Extirpant Barthélémy du fauteuil, Jean hurle : « Va dans ta chambre. Je ne veux plus te voir. » Barthélémy retire son bras brusquement et se dirige à grands pas vers la porte d'entrée avec un air de défi. Il sort de la maison en claquant la porte derrière lui.

Quelques jours plus tard, Jean et sa femme racontent l'incident à un psychologue des services sociaux de l'Église. Il dit en se lamentant : « Je me mets tellement en colère contre Barthélémy que je n'ai plus les idées claires. Je n'arrive pas à lui parler de manière civilisée. Parfois je lui dis des choses que je regrette ensuite. C'est de pire en pire. »

La plupart des parents se mettent en colère contre leurs enfants de temps en temps. Les sentiments de colère peuvent avoir un but : avertir les parents d'un problème à régler et de besoins auxquels répondre. Les parents avisés prennent des mesures adéquates pour empêcher que de petits problèmes ne s'aggravent. Parfois les problèmes s'avèrent complexes et nécessitent plus qu'une solution simple. Les enfants peuvent se montrer rebelles, irrespectueux et provoquer la colère de leurs parents maintes et maintes fois. Les parents ne doivent pas se laisser emporter par la colère et ne doivent pas répliquer d'une manière qui envenime les conflits.

Lynn G. Robbins, des soixante-dix, a dit de la colère que c'est « le péché en pensée qui suscite des sentiments ou un comportement hostiles ». Il a ajouté : « C'est le détecteur de l'agressivité au volant, des disputes sur le terrain de sport et de la violence au foyer². » Gordon B. Hinckley, qui nous a mis en garde contre les conséquences tragiques de la colère, a demandé : « Qui peut calculer l'ampleur et l'intensité des blessures infligées par les paroles dures et méchantes prononcées sur le coup de la colère³ ? » Dans le monde entier, des parents en colère agressent leurs enfants verbalement, physiquement et sexuellement. On rapporte chaque année aux autorités publiques des millions de cas de sévices à l'encontre des enfants.

La colère a été décrite comme étant « la plus séduisante des émotions négatives⁴ ». Les personnes qui se mettent en colère croient presque toujours que leur colère est justifiée. Certaines personnes pensent qu'exprimer leur colère est grisant et satisfaisant. Elles se sentent puissantes et supérieures lorsqu'elles intimident les autres. Cependant la colère rend dépendant. Elle nuit aux victimes de son attrait séduisant ainsi qu'à ceux qui se mettent en colère.

La colère n'est pas bien gérée lorsqu'on la manifeste des trois façons suivantes : l'agression, l'intériorisation et le comportement passif-agressif.

L'agression. La colère s'exprime par de la violence physique (frapper, donner des coups de pieds, gifler, donner des fessées, tirer les cheveux et les oreilles), des sévices émotionnels et verbaux (crier, insulter, proférer des jurons, menacer, faire des reproches, ridiculiser, manipuler, rabaisser), des sévices sexuels (l'inceste, le viol et le harcèlement sexuel), le contrôle et la domination.

L'intériorisation. La colère est dirigée vers soi, ce qui conduit au dénigrement de soi, à la dépression ou à des actes d'autodestruction (alcoolisme, prise de drogue, tentatives de suicide, automutilation).

Le comportement passif-agressif. La colère s'exprime par des actions indirectes (lenteur, irresponsabilité, obstination, sarcasme, malhonnêteté, irritabilité, mécontentement, critique, tendance à remettre à plus tard).

Les parents en colère peuvent intimider leurs enfants pour qu'ils obéissent mais les changements de comportement qui en résultent ne sont souvent que temporaires. Les enfants qui obéissent sous la contrainte risquent plus de se rebeller plus tard.

Les conséquences de la colère

Un parent aura moins tendance à se mettre en colère contre son enfant, s'il lui semble que les conséquences seront trop grandes. Malheureusement, de nombreux parents se mettent en colère contre leurs enfants parce qu'ils pensent que leur colère est relativement sans conséquence. Il leur est plus facile de se déchaîner sur leurs enfants que de diriger leur colère contre un ami, un employeur, un agent de police ou un dirigeant ecclésiastique respecté. Cependant, à long-terme, le fait de déverser sa colère sur ses enfants a des conséquences négatives bien plus lourdes que les bienfaits possibles. Ces conséquences comprennent :

- La perte de l'Esprit.
- La perte du respect (de soi et des membres de la famille).

- La perte de l'amitié et de la coopération.
- La perte de la confiance en soi.
- La culpabilité et la solitude.
- Des relations tendues.
- Des préjugices envers soi-même et envers les autres.
- Des enfants qui craignent leurs parents plus qu'ils ne les aiment.
- Des enfants qui se rebellent, qui deviennent des délinquants et quittent le foyer très jeunes.
- L'échec des enfants à l'école.
- Des risques plus élevés de souffrir de problèmes tels que la dépression, une mauvaise santé, des dépendances et des soucis liés à l'emploi.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : RECONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES DE LA COLÈRE

Les parents qui se mettent en colère nient ou minimisent parfois les conséquences de leur colère. Le fait de reconnaître totalement ces conséquences peut les aider à être plus motivés à surmonter leurs problèmes de colère. Après avoir exposé les conséquences de la colère ci-dessus, demandez aux participants de noter les conséquences de leur colère. Prenez quelques minutes, pour les aider à reconnaître ces conséquences, si nécessaire.

Une fois que les participants ont terminé de dresser la liste des conséquences, suggérez-leur de la consulter régulièrement afin qu'elle leur rappelle les conséquences qu'ils risquent d'engendrer en exprimant leur colère. À mesure qu'il apprendront à contrôler leur colère et que les éléments de leur liste ne s'appliqueront plus, ils pourront commencer à les barrer, ce qui constituera un heureux rappel de leurs progrès.

LES CAUSES DE LA COLÈRE

Certains parents utilisent la colère pour intimider et dominer leurs enfants, se sentir supérieurs et éviter d'avoir à régler des problèmes. L'orgueil et l'égoïsme peuvent être la cause de la colère, par exemple lorsqu'une personne n'arrive pas à obtenir que les choses se déroulent comme elle le veut ou par manque d'humilité (patience face à la provocation). Certaines personnes se mettent en colère lorsqu'elles sont contrariées, blessées ou déçues.

Souvent, une personne se met en colère lorsqu'elle s'aperçoit qu'elle ou que quelqu'un d'autre est victime d'une menace, d'une injustice ou de mauvais traitements. La menace peut être d'ordre physique ou émotionnelle. Par exemple, la personne peut avoir peur qu'on lui fasse du mal physiquement, d'être humiliée ou de perdre l'estime de soi ou des autres. Dans l'exemple du début, Jean avait le sentiment que son image de père respecté qui maîtrise ses enfants, était menacée. Il avait peur que les autres voient en lui un père désemparé et inefficace.

Des perceptions faussées

Les perceptions de danger sont souvent faussées. Trop souvent la colère vient du fait que l'on se méprend sur les intentions d'autres personnes. « Il essaye de me faire du mal », « Elle m'empêche d'avoir ce que je veux », « Il ne se préoccupe pas de ce que je ressens », « Il profite de moi ».

Certaines personnes se mettent en colère presque sans s'en rendre compte. Ce genre de colère est souvent difficile à maîtriser parce qu'elle survient très rapidement. Dans d'autres situations la colère se forme lentement lorsqu'une personne perçoit des menaces, de l'injustice ou un mauvais traitement. La colère augmente également lorsque la personne s'apesantit sur une situation, en nourrissant des pensées qui sont souvent très faussées et exagérées.

Lorsqu'on perçoit une menace et que l'on réagit en se mettant en colère, le corps se prépare à l'action. La tension artérielle augmente, les muscles se tendent, la respiration s'accélère et l'esprit se concentre sur la réaction à la menace ou au mauvais traitement. Cet état de préparation peut être évacué en une seule réaction explosive verbale ou physique à la menace perçue. Ou il peut se former progressivement lorsque des personnes subissent une série de provocations. Les pensées qui provoquent la colère se multiplient jusqu'à ce que la personne explose à propos d'une situation, ou parfois à propos d'un problème mineur dont elle n'aurait tenu aucun compte en temps normal.

Ces changements physiologiques fournissent d'importantes clés pour maîtriser sa colère. Le meilleur moment pour qu'un parent agisse est lorsqu'il remarque qu'il est plus tendu. Il peut rechercher des renseignements supplémentaires sur la menace qu'il perçoit, pour la comprendre plus clairement. Une meilleure compréhension peut réduire la perception de danger, et donc diminuer la possibilité de se mettre en colère. À mesure que la situation stressante lui apparaît sous un jour plus positif, le parent peut remplacer les pensées négatives, qui provoquent la colère par des pensées plus positives et plus apaisantes. Il peut réfléchir à des moyens plus productifs de répondre à la menace ou à l'injustice, à une réaction qui résoudrait le problème au lieu de l'envenimer.

Un parent tendu peut également éviter les situations qui risquent d'augmenter son stress jusqu'à ce qu'il soit plus détendu et maître de lui. Puis il peut travailler à résoudre la situation sans se mettre en colère.

SURMONTER LA COLÈRE

Les principes suivants peuvent aider les parents à résoudre leurs problèmes de colère. Pendant la leçon, demandez aux participants de trouver les principes qui fonctionnent le mieux pour eux et de les appliquer.

Prier

Les parents doivent prier avec une intention réelle afin d'obtenir de l'aide pour surmonter leur colère. Le Psalmiste a enseigné que le Seigneur délivrera celui qui prie des tempêtes de la vie : « Dans leur détresse, ils crièrent à l'Éternel, et il les délivra de leurs angoisses. Il arrêta la tempête, ramena le calme, et les ondes se turent. Ils se réjouirent de ce qu'elles s'étaient apaisées et l'Éternel les conduisit au port désiré » (Psaumes 107:28-30). Le jeûne et les bénédictions de la prêtrise sont aussi utiles pour surmonter la colère. Les bénédictions de la prêtrise, les prières et le jeûne doivent s'ajouter à un effort personnel pour changer.

Résoudre les problèmes sous-jacents :

Les parents doivent parler avec leurs enfants et résoudre les problèmes qui provoquent leur colère. La plupart des problèmes peuvent se résoudre dans le calme. Pour les aider, les parents peuvent revoir la troisième séance (« Communiquer avec amour »), la septième (« Résoudre les conflits ») et la neuvième (« Appliquer les conséquences ») Lorsqu'ils abordent des problèmes, les parents doivent parler à leurs enfants avec le même respect qu'ils emploieraient s'ils s'adressaient à un employeur, un ami ou un dirigeant de l'Église.

Assumer la responsabilité de sa colère

Les parents qui ont des difficultés à maîtriser leur colère doivent admettre qu'ils ont un problème et en accepter la responsabilité avant de pouvoir le surmonter. Il se peut que les enfants provoquent leurs parents, mais les parents sont responsables de leur réaction. Ils peuvent apprendre à maîtriser leur colère et mieux réagir.

Certaines personnes justifient leur colère, en affirmant qu'elle fait partie de leur patrimoine culturel. Par exemple, certains parents frappent leurs enfants et justifient leur comportement parce que cette pratique est très largement répandue dans leur groupe ethnique. De tels actes ne sont pas acceptables aux yeux de notre Père céleste. Richard G. Scott, du Collège des douze apôtres, a enseigné que notre appartenance à la famille de Dieu prévaut sur notre identité culturelle :

« Votre Père céleste vous a fait naître d'un lignage particulier duquel vous avez reçu votre patrimoine racial, culturel et traditionnel. Ce lignage peut apporter un riche patrimoine et de grandes raisons de se réjouir. Pourtant vous avez la responsabilité de déterminer si une partie doit être abandonnée parce qu'elle est contraire au plan du bonheur du Seigneur... »

« Aucune famille ne peut exister longtemps sous la crainte et la contrainte : cela mène aux querelles et à la rébellion. L'amour est le fondement du bonheur familial⁵. »

Une fois que les personnes ont reconnu et admis qu'elles avaient un problème, elles peuvent se repentir et commencer à le surmonter.

Reconnaître le cycle de la colère

Si un parent se met en colère de manière récurrente, il entre peut-être dans un cycle de comportement qui comprend quatre phases. Les spécialistes du comportement ont donné différents noms aux phases du cycle de la colère, mais les éléments principaux restent les mêmes. Voici un synopsis du cycle décrit par des spécialistes du contrôle de la colère, Murray Cullen et Robert E. Freeman-Longo⁶. Les personnes réussissent mieux à contrôler leur colère durant les premières phases de ce cycle, avant l'apparition de la phase d'accumulation psychologique.

La phase d'illusion. La vie se déroule paisiblement, mais la colère guette, affectant la manière dont la personne vit et pense. Des événements et des situations déclenchent facilement des modes de pensée récurrents et faussés. La personne trouve des excuses pour justifier ces déformations de la pensée.

La phase d'accumulation. Lorsque la personne se concentre sur ces pensées faussées, elle commence à se sentir menacée ou en danger et se met en colère. Des pensées, telles que : « Elle ne se préoccupe pas de ce que je lui dis » ou « C'est moi qui fais tout ici, il ne me donne jamais un coup de main. » lui reviennent à l'esprit. Des signaux physiques indiquent que la personne est sur le point de se mettre en colère (tension, raideur, accélération du rythme cardiaque et de la respiration, maux d'estomac, ou sensation de chaleur ou de rougeur). La personne s'imagine exprimer sa colère, planifie le passage à l'acte et peut se livrer à des comportements de dépendance qui nourrissent cette colère (consommation de drogue et d'alcool, suralimentation, excès de travail).

La phase de réaction. On se décharge de la colère sur les autres en leur criant dessus, en les rabaisant et en les agressant physiquement ou sexuellement. Ou on peut l'intérioriser par l'autodénigrement, des tentatives de suicide ou la consommation d'alcool ou de drogue.

La phase d'enlèvement. La personne se sent coupable et a honte. Elle tente alors de se défendre et de faire oublier sa colère en faisant quelque chose de bien pour montrer qu'elle est une bonne personne. Elle décide donc de se maîtriser. Lorsque sa détermination diminue, elle retourne à la phase d'illusion.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : RECONNAÎTRE SON CYCLE DE COLÈRE

Distribuez aux participants une copie du questionnaire « Reconnaître mon cycle de colère » qui se trouve à la page 00[65]. Demandez-leur de remplir les espaces vides. Dites-leur que cette activité les aidera à reconnaître leur cycle de colère s'ils ont un problème de colère.

Tenir un journal de bord de sa colère

En tenant un journal de bord de sa colère, le parent prend davantage conscience de son cycle de colère⁷. Il peut apprendre à interrompre sa colère à ses prémices, en utilisant les principes de cette séance.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : TENIR UN JOURNAL DE BORD DE SA COLÈRE

Demandez aux participants de remplir un journal de bord dès qu'ils se mettront en colère, durant la semaine à venir. (Vous trouverez un exemple de journal de bord de la colère à la page 00[66]. Il y a un journal de bord vierge à la page 00[67]. Faites une copie de l'exemple et trois ou quatre copies de l'exemplaire vierge pour chaque participant). Cet exercice aidera les participants à porter attention à la manière dont ils pensent, à ce qu'ils ressentent et à la manière dont ils réagissent quand des situations provoquent leur colère. Il se peut qu'ils se rendent compte qu'ils doivent changer leur mode de comportement. Le journal de bord peut également leur rappeler de commencer à penser et à agir d'une manière qui amènera de meilleurs résultats.

Désamorcer les pensées qui déclenchent la colère

Les parents doivent rechercher d'autres explications au comportement qui déclenche leur colère. Par exemple, un enfant qui se montre insolent peut avoir eu une journée difficile à l'école. Un enfant rebelle peut ne se sentir accepté que par des camarades qui ont un comportement intolérable. Les parents doivent considérer les situations qui les ennuient comme des problèmes à résoudre et comme des occasions de se rapprocher de leurs enfants et non comme des événements menaçants qui nécessitent une réaction spectaculaire et violente.

Le temps est crucial pour des parents qui luttent contre des pensées de colère. Lorsqu'une personne atteint un niveau de colère élevé, elle devient irrationnelle. Lorsque des sentiments se rapprochent de ce niveau, la personne doit s'éloigner de la situation et prendre le temps de se calmer.

Tout comme les athlètes et les musiciens s'entraînent pendant de longues heures pour réaliser une bonne performance dans des situations précises, de même les parents peuvent s'entraîner à réagir de manière convenable lorsqu'il se retrouvent dans des situations qui déclenchent leur colère. Raymond Novaco, de l'université de Californie à Irvine (États-Unis), a suggéré aux parents d'apprendre à déceler les débuts d'une réaction de colère et de remplacer des pensées faussées par des méthodes qui favorisent une perception plus correcte de la situation⁸. Dans des moments calmes, ils peuvent penser à des phrases telles que : « Comment puis-je résoudre ce problème ? Je commence à m'énerver, mais je sais comment m'y prendre. Je sais comment réguler ma colère. Je peux garder mon sens de l'humour. »

Lorsqu'un événement déclencheur réel commence, le parent peut avoir recours aux phrases suivantes et s'en trouver d'autres pour y faire face : « Qu'est-ce que je cherche

à obtenir ? Je ne vais rien gagner en me mettant en colère. Si je me mets en colère, je le paierai cher et ce n'est pas ce que je veux. Je dois rechercher les aspects positifs. Je ne peux pas imaginer le pire ou tirer des conclusions hâtives. Ma colère est le signal qu'il est temps que j'apprenne. Je peux résoudre ce problème en discutant. Je peux traiter cette personne avec respect. »

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : UTILISER DES PHRASES POUR FAIRE FACE À LA SITUATION

Demandez aux participants de décrire les situations qui déclenchent habituellement leur colère. Demandez-leur de rédiger des phrases qui les aideront à garder leur calme dans ces situations et de répéter des réactions à des situations qui déclenchent leur colère en utilisant ces phrases. Ils peuvent visualiser chaque situation qui déclenche leur colère pendant qu'ils se répètent les phrases. Ils doivent faire cet exercice plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'ils assimilent ce nouveau mode de pensée. Cette répétition mentale les préparera à bien réagir lors de situations réelles.

Sortir de la situation

Le meilleur moment pour agir est lorsque les parents remarquent que leur stress augmente. Ils peuvent apprendre à surveiller leur colère. Un des moyens est de s'imaginer un thermomètre mesurant le niveau de colère. S'ils ne sont plus maîtres d'eux-mêmes à 30 degrés, ils doivent sortir de la situation avant que la colère n'atteigne cette température. Ils doivent dire à l'enfant : « Je suis sur le point de m'énerver. J'ai besoin de temps pour me calmer. » Cela n'aide pas de rejeter le tort sur l'enfant en lui disant : « C'est de ta faute si je m'énerve. »

Trouver des activités apaisantes

La méditation, le travail, la course à pied, la natation, la musique ou la lecture peuvent constituer des activités qui détendent. Les parents ne doivent pas essayer de se calmer en exprimant leur colère ou en s'appesantissant sur l'incident qui l'a causée. S'ils s'appesantissent sur l'incident ou se mettent en colère, celle-ci va probablement s'aggraver. En ressassant l'incident sans cesse, ils risquent de continuer d'exagérer la situation. En donnant libre court à leur colère, ils exagèrent la situation, en justifiant la violence de leur colère dans leur esprit.

Avoir de la gratitude et s'efforcer de rechercher les qualités de leurs enfants peuvent aider les parents à apaiser leur colère. Un autre moyen de se calmer consiste à suivre le conseil de Boyd K. Packer, président du Collège des Douze, qui a suggéré de remplacer les pensées indésirables par de la musique sacrée : « Dès que la musique commencera et que les paroles se formeront dans vos pensées, les [pensées] indignes s'éloigneront honteusement. Elle changera toute l'atmosphère de la scène de votre esprit. Les pensées les plus viles disparaîtront, car la musique est édifiante et pure⁹. »

Exprimer les sentiments sous-jacents

Souvent l'on exprime sa colère au lieu de sentiments de tristesse, de peur, d'embarras ou de rejet. Certaines personnes hésitent à faire part de ces sentiments parce qu'elles ont peur de se montrer faibles ou vulnérables.

Lorsque des personnes expriment calmement les sentiments sous-jacents et pas seulement leur animosité, elles commencent à parler de choses qui les dérangent réellement. Lorsque l'on discute de problèmes réels, les conflits se résolvent plus facilement.

Il faut souvent plus de courage pour être honnête que pour se mettre en colère. Lorsque les parents expriment leurs sentiments sous-jacents, ils constatent souvent

que leurs enfants sont moins sur la défensive et plus disposés à résoudre les problèmes. Les relations entre les membres de la famille s'améliorent.

Certaines personnes ont du mal à reconnaître et à faire part des sentiments qui sont liés à leur colère. Il serait peut-être utile que ces personnes recherchent avec leur conjoint la raison de leur colère, au-delà de la mauvaise conduite évidente de l'enfant, comme la peur de ne pas être un bon parent, ou que l'enfant ne réussisse pas. Une fois que le parent reconnaît les sentiments sous-jacents qui l'animent, il peut en parler avec son conjoint ou avec l'enfant concerné au lieu d'exprimer sa colère.

ÉLISABETH

Chaque fois qu'Élisabeth participe à des activités extrascolaires, elle redoute la réaction furieuse de sa mère. Après avoir suivi un cours sur l'éducation des enfants, sa mère commence à exprimer les sentiments liés à sa colère. Elle lui confie : « J'ai peur que tu aies les mêmes ennuis que ma mère lorsqu'elle était adolescente. Elle est tombée enceinte de moi et je ne veux pas que cela t'arrive. » Élisabeth lui répond en la rassurant de son engagement total à la loi de chasteté. Sa mère se sent rassurée et prête à soutenir Élisabeth dans ses futures activités.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : RECONNAÎTRE SES SENTIMENTS SOUS-JACENTS

Demandez aux participants de reconnaître et de cataloguer les sentiments sous-jacents qu'ils éprouvent lorsqu'ils se mettent en colère. Exhortez-les à admettre et à exprimer ces sentiments ; ce faisant ils pourront mieux résoudre leur problème de colère, tout en apprenant à mieux réagir.

Chercher à changer spirituellement

Aller au Christ implique une transformation spirituelle qui engendre un comportement pacifique et aimant. Comme Marvin J. Ashton, du Collège des Douze, l'a expliqué lorsque nous nous convertissons véritablement « nous traitons les autres avec de plus en plus de patience, de gentillesse, d'acceptation et avec le désir de jouer un rôle bénéfique dans leur vie¹⁰ ». Le problème de la colère perd de son acuité.

Le Livre de Mormon parle d'un « grand changement » de cœur qui se produit lorsque l'on est converti et que l'on devient disciple du Christ : une disposition « à faire continuellement le bien » (Mosiah 5:2). Paul a écrit que les fruits de l'Esprit sont « l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la tempérance » (Galates 5:22). Mormon a donné le conseil suivant qui peut s'appliquer aux gens qui ont des difficultés à surmonter leur comportement coléreux : « Priez le Père de toute l'énergie de votre cœur, afin d'être remplis de cette [charité] qu'il a accordée à tous ceux qui sont de vrais disciples de son Fils, Jésus-Christ ; afin de devenir les fils de Dieu ; afin que lorsqu'il apparaîtra, nous soyons semblables à lui, car nous le verrons tel qu'il est... » (Moroni 7:48).

Lorsque des personnes changent spirituellement, elles commencent à ressentir moins de colère et acquièrent la confiance qu'elles peuvent mieux contrôler leurs sentiments de colère. Pour commencer et continuer à changer spirituellement, elles peuvent :

- Lire les Écritures chaque jour et en intégrer les enseignements à leur vie.
- Prier quotidiennement pour obtenir de l'aide dans tous les aspects de leur vie, y compris pour leurs problèmes de colère.
- Se repentir et rechercher le pouvoir de guérison de l'Expiation.
- Demander conseil à l'évêque si nécessaire.

- Se fixer des buts personnels pour surmonter les problèmes de mauvaise humeur, travailler à un problème jusqu'à ce qu'elles l'aient surmonté, puis commencer à travailler à un autre.
- Prier pour qu'elles voient les personnes qui les entourent comme le Seigneur les voit.
- Renouveler leurs alliances et participer au culte au temple et aux réunions de l'Église.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ACQUÉRIR UNE PLUS GRANDE SPIRITUALITÉ

Demandez aux participants de penser à écrire ce qu'ils vont faire pour acquérir une plus grande spiritualité et se rapprocher du Sauveur. Demandez-leur de réfléchir et de prier soigneusement à ce sujet, et d'en parler avec leur évêque ou leur conjoint, si nécessaire.

Prévenir les rechutes

La prévention des rechutes consiste à interrompre le cycle de la colère par le changement des pensées et du comportement et par l'utilisation de stratégies d'intervention que la personne développe. Les stratégies d'intervention fournissent d'autres solutions que de laisser monter la colère. La prévention des rechutes et les stratégies d'intervention peuvent nécessiter l'aide de la famille, des amis, des collègues, de l'évêque ou d'un instructeur. La prévention des rechutes se produit normalement durant les deux premières phases du cycle de la colère : la phase d'illusion et celle d'accumulation. On apprend à reconnaître les facteurs de risque (les événements ou les émotions qui déclenchent la colère) et à y réagir par des moyens visant à interrompre le cycle et prévenir la rechute. Voici un exemple de manière dont on peut prévenir une rechute.

La phase d'illusion. La personne reconnaît qu'elle se met facilement en colère mais elle le gère sagement. Elle sait ce qui déclenche sa colère et emploie des stratégies pour en venir à bout, par exemple en évitant les situations à haut-risque, en se détendant et en s'isolant un moment. Elle travaille activement à résoudre les conflits et les problèmes qui l'amènent à s'emporter¹¹.

La phase d'accumulation. La personne utilise de nouvelles stratégies pour limiter les degrés et l'intensité de sa colère. Elle corrige et remplace les pensées négatives par des pensées positives (« Je peux faire face à ce problème » ou « Je peux trouver d'autres solutions pour résoudre ce problème »). Elle reconnaît que des sentiments douloureux se cachent sous sa colère et que ces sentiments calmes (qui ne concernent pas sa colère) sont normaux. Elle cesse tout comportement de dépendance y compris celui d'imaginer qu'elle s'emporte et de planifier d'exprimer sa colère. Elle discute de ses problèmes ou, si la situation ne peut pas changer, elle les note. Elle libère son énergie par des activités physiques et cultive sa confiance en soi en faisant quelque chose qu'elle aime¹². Elle s'efforce également de renaître spirituellement.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ÉLABORER UN PLAN DE PRÉVENTION DES RECHUTES

Demandez aux participants d'utiliser le plan qui se trouve à la page 00[68] pour élaborer et consigner un plan qui les aidera à empêcher que leur colère ne ressurgisse. Donnez-leur des copies du plan. Discutez de la manière dont les suggestions de cette séance peuvent s'appliquer au « plan de prévention des rechutes » que vous leur avez donné. Suggérez-leur de demander l'aide du Seigneur par la prière durant la semaine à venir, ainsi que celle de leur famille et de bons amis lorsqu'ils prépareront et mettront leur plan à exécution.

LA PAIX DE DIEU

Joseph F. Smith a mis l'accent sur l'importance d'être gentils avec les enfants au lieu de se mettre en colère : « Lorsque vous leur parlez, ne le faites pas avec colère, ni avec dureté, dans un esprit de reproche. Parlez-leur avec gentillesse... pleurez avec eux si nécessaire « ... adoucissez leur cœur, amenez-les à éprouver de la tendresse vis-à-vis de vous. N'utilisez ni le fouet, ni la violence, mais... abordez-les par la raison, par la persuasion et par l'amour sincère¹³. »

Les personnes qui appliquent les principes et les suggestions de cette séance peuvent apprendre à surmonter leur colère au lieu que ce soit elle qui les contrôle. Voici un exemple de manière dont quelqu'un a surmonté sa colère :

« J'étais prêt à faire du mal à tous les gens que je rencontrais. La colère dominait ma vie. Je ne pouvais pas parler avec ma femme et mes enfants sans exploser. Les gens m'évitaient. Je me détestais et je les détestais. J'avais souvent envie de frapper quelqu'un, n'importe qui. J'explosais de rage à la moindre provocation. J'ai finalement demandé de l'aide. Avec un thérapeute, j'ai parlé d'un bon nombre de choses qui m'avaient contrarié depuis un long moment, des problèmes liés à ma colère. J'ai appris à changer ma manière de penser et à regarder les gens sous un jour meilleur. J'ai appliqué les principes de l'Évangile à mon problème : la prière, l'étude des Écritures, le pardon. J'ai commencé à avoir une meilleure estime de soi. Avec le temps, ma colère a disparu, et j'ai repris le contrôle de ma vie. À présent je peux dialoguer avec ma famille. Je peux rencontrer des gens. J'ai l'impression de revivre. »

L'apôtre Paul a dit : « La paix de Dieu... surpasse toute intelligence » (Philippiens 4:7). Les personnes qui ont souffert de problèmes de colère savent combien il est libérateur de ressentir la paix et de ne plus être sous l'emprise de la colère. Les parents qui ont été enchaînés par la colère peuvent se libérer de ce problème et connaître la paix de l'esprit.

Ils ne doivent pas oublier ni sous-estimer l'influence puissante du Saint-Esprit. S'ils demandent de l'aide au Seigneur, le Saint-Esprit les reconfortera, les soutiendra et les dirigera dans leurs efforts pour gérer et surmonter la colère (voir Jean 14:26-27 ; D&A 8:2-3).

NOTES

1. Voir *L'Étoile*, juillet 1991, p. 71.
2. Voir *L'Étoile*, juillet 1998, p. 92.
3. Voir *L'Étoile*, janvier 1992, p. 57.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, USA, Bantam Books, 1995, p. 59.
5. *L'Étoile*, juillet 1998, p. 98-99.
6. Voir *Men and Anger : Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts, NEARI Press, 2004, p. 67-70. ISBN# 1-929657-12-9.
7. L'idée du journal de bord de la colère est adaptée du livre *Men and Anger*, p. 31-32.
8. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, Lexington, Massachusetts, Lexington Books, 1975, p. 7, 95-96.
9. « Inspiring Music-Worthy Thoughts », *Ensign*, janvier 1974, p. 28.
10. *L'Étoile*, juillet 1992, p. 22.
11. *Men and Anger*, p. 70-71.
12. *Men and Anger*, p. 72-74.
13. *Enseignements des présidents de l'Église : Joseph F. Smith*, p. 256.

RECONNAÎTRE MON CYCLE DE COLÈRE

Décrivez les situations typiques qui vous mettent en colère (par exemple, une dispute avec mon conjoint, mon compte en banque est à découvert, la maison est en désordre) :

Décrivez les pensées ou les justifications qui alimentent votre colère (par exemple, ma femme ne pense qu'à elle, mon mari est totalement irresponsable) :

Décrivez les sentiments sous-jacents de votre colère (par exemple, je ne me sens pas respecté(e), je me sens exploité(e), j'ai le sentiment qu'on ne tient pas compte de moi) :

Décrivez les signaux physiques qui indiquent que vous vous mettez en colère (par exemple, mains moites, accélération du rythme cardiaque, sensation de tension, irritabilité) :

Décrivez vos actions qui alimentent votre colère (par exemple, ressasser ce qui s'est passé, refuser de discuter, boire de l'alcool) :

Décrivez la manière dont vous exprimez votre colère (y compris votre pire comportement) :

Décrivez vos pensées, vos sentiments et vos comportements une fois que vous avez donné libre court à votre colère (par exemple, soulagement, culpabilité, peine, repentir) :

EXEMPLE DE JOURNAL DE BORD DE MA COLÈRE

Renseignements demandés	Situation A	Situation B
Date et événement ou personne qui a provoqué ma colère :	19 octobre : Dispute avec mon mari.	20 octobre : Mauvais comportement des enfants.
Intensité de ma colère :	Faible 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Violente	Faible 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Violente
Pensées qui ont alimenté ma colère :	C'est un crétin. Il n'en a rien à faire de moi.	Les enfants ne m'écoutent jamais. Ils ne me respectent pas.
Sentiments sous-jacents de ma colère :	Mal aimée, ignorée, pas appréciée.	Exploitée, ignorée.
Manière dont j'ai géré ma colère :	Je lui ai crié dessus. Je l'ai traité de crétin.	Je leur ai dit calmement d'aller dans leur chambre et d'y rester jusqu'à ce qu'ils soient sages.
Ce que je me suis dit en gérant ma colère :	Il mérite d'être puni. Il m'a blessée. Je ne fais que lui rendre la pareille.	Ce ne sont que des enfants. Ils n'essayaient pas de me provoquer.
Réussite à maîtriser ma colère :	Nulle 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Grande	Nulle 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Grande
Ce qui a semblé utile :	Rien de ce que j'ai fait n'a arrangé les choses. Je n'ai fait que les empirer.	Je me suis isolée. Je suis partie me promener et j'ai ensuite parlé avec les enfants.
Ai-je réprimé, extériorisé ou dissipé ma colère ?	J'ai réprimé mes sentiments après m'être emportée.	J'ai parlé de tout ce que j'avais sur le cœur.
Ce que j'améliorerai la prochaine fois :	Ne pas réagir. Me calmer avant de parler.	Rien. Je me suis bien débrouillée cette fois.

Cet exemple de journal de bord est adapté du livre de Murray Cullen et Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger : Understanding and Managing Your Anger* (Des hommes et de la colère : Comprendre et gérer sa colère), Holyoke, Massachusetts, NEARI Press, 2004, p. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.

JOURNAL DE BORD DE MA COLÈRE

Renseignements demandés**Situation A****Situation B**

Date et événement ou personne qui a provoqué ma colère :

Intensité de ma colère :

Faible
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Violente

Faible
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Violente

Pensées qui ont alimenté ma colère :

Sentiments sous-jacents de ma colère :

Manière dont j'ai géré ma colère :

Ce que je me suis dit en gérant ma colère :

Réussite à maîtriser ma colère :

Nulle
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Grande

Nulle
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Grande

Ce qui a semblé utile :

Ai-je réprimé, extériorisé ou dissipé ma colère ?

Ce que j'améliorerai la prochaine fois :

Cet exemple de journal de bord est adapté du livre de Murray Cullen et Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Des hommes et de la colère : Comprendre et gérer sa colère), Holyoke, Massachusetts, NEARI Press, 2004, p. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.



RÉSOUUDRE LES CONFLITS

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les parents à :

- Comprendre que les divergences d'opinion sont inévitables, que les familles qui résolvent leurs conflits deviennent plus fortes et que leurs membres sont plus proches les uns des autres.
- Apprendre comment gérer les conflits au foyer.
- Comprendre comment résoudre les différends de manière pacifique.

LE PROBLÈME DES CONFLITS NON-RÉSOLUS

M. Russel Ballard, du Collège des douze apôtres, a enseigné que la famille est l'une des cibles préférées de Satan : « [Satan] enfonce un coin de désaccord entre le père et la mère. Il incite les enfants à être désobéissants à leurs parents... C'est tout ce qu'il faut, car Satan sait que la façon la plus sûre et la plus efficace de nuire à l'œuvre de Dieu est de diminuer l'efficacité de la famille et la sainteté du foyer¹. »

Une dame âgée s'est souvenue avec un grand chagrin des résultats de conflits non-résolus dans sa famille : « Lorsque j'ai assisté au service funèbre du dernier frère qui me restait, j'ai repensé aux événements tragiques de mon enfance qui ont aigri mes trois frères et les ont éloignés de la maison et de l'Évangile rétabli qui est si important pour moi. Mon père, homme religieux, était exigeant et querelleur ; il réprimandait ses enfants aussi bien en public qu'en privé. En grandissant mes frères ont commencé à répliquer. Les disputes étaient violentes et horribles, allant jusqu'à des injures et des coups. Tous mes frères ont quitté la maison très tôt et sont rarement revenus rendre visite à nos parents. Et ils ne voulaient rien entendre de la religion que mon père avait embrassée. »

Les causes de conflit sont nombreuses. Certains parents sont trop permissifs, cèdent à tous les caprices de leurs enfants jusqu'à ne plus pouvoir contrôler le comportement de ceux-ci. D'autres sont trop restrictifs, ce qui provoque la rébellion de leurs enfants. Certains parents réagissent de manière excessive au besoin d'indépendance naturel de leurs enfants. Certains enfants se détournent du droit chemin et enfreignent délibérément les règles et les principes familiaux.

Les membres de la famille se rapprochent les uns des autres et deviennent plus forts lorsqu'ils réussissent à résoudre leurs conflits. S'ils ne sont pas résolus, les conflits détruisent les relations familiales et causent du chagrin aux membres de la famille.

COMMENT RÉSOUUDRE LES CONFLITS :

Durant son ministère parmi les Néphites, le Sauveur a dénoncé les querelleurs :

« Celui qui a l'esprit de querelle n'est pas de moi, mais est du diable, qui est le père des querelles, et il excite le cœur des hommes à se quereller avec colère.



« SATAN SAIT QUE LA FAÇON LA PLUS SÛRE... DE NUIRE
À L'ŒUVRE DE DIEU EST DE DIMINUER L'EFFICACITÉ
DE LA FAMILLE ET LA SAINTETÉ DU FOYER. »

M. RUSSELL BALLARD



« Voici... c'est ma doctrine que de telles choses soient abandonnées » (3 Néphi 11:29-30).

Jésus a conseillé aux gens de résoudre leurs querelles avant de venir à lui :

« Si tu viens à moi, ou désires venir à moi, et que tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi,

« va trouver ton frère, et réconcilie-toi d'abord avec ton frère, et ensuite viens à moi d'un cœur pleinement résolu, et je te recevrai » (3 Néphi 12:23-24, voir aussi 3 Néphi 12:9).

Ces enseignements s'appliquent également aux parents et aux relations qu'ils entretiennent avec leurs enfants. Dans la Déclaration sur la famille, la Première présidence et le Collège des douze apôtres ont réitéré la recette du Sauveur pour élever des enfants avec succès : « Les parents ont le devoir sacré d'élever leurs enfants dans l'amour et la droiture, de subvenir à leurs besoins physiques et spirituels, de leur apprendre à s'aimer et à se servir les uns les autres, à observer les commandements de Dieu et à être des citoyens respectueux des lois, où qu'ils vivent². »

Revoyez avec les participants les principes suivants pour résoudre les conflits.

Aborder les problèmes entre parents et enfants avec une attitude chrétienne

Pour mettre en pratique les enseignements du Sauveur dans leur rôle de parents, le père et la mère doivent faire preuve d'amour et de volonté pour résoudre les conflits, faire des concessions tout en faisant respecter des valeurs et des principes et en s'efforçant de convaincre leurs enfants sans avoir recours à la manipulation. Ils doivent enseigner à leurs enfants des principes corrects et la raison des règles familiales. Ils doivent encourager leurs enfants à faire de bons choix, les persuader lorsqu'ils se montrent raisonneurs, leur imposer des conséquences lorsqu'ils choisissent de désobéir (voir la neuvième séance), et les supplier tendrement lorsqu'ils sont sur le point de commettre de graves erreurs.

Écouter pour comprendre

De nombreux conflits sont évités lorsque les parents utilisent de bonnes techniques d'écoute et cherchent à comprendre leurs enfants lorsqu'ils sont contrariés ou en colère. mais [qu']une parole dure excite la colère » (Proverbes 15:1). La colère d'un enfant se dissipe généralement lorsqu'il sent que son père ou sa mère le comprend et le respecte. Les parents qui écoutent leurs enfants verront probablement leurs sentiments et leur perspective évoluer.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ÉCOUTER POUR COMPRENDRE

Demandez aux participants de se souvenir d'une occasion où l'un de leurs enfants préférait se disputer que de les écouter. Faites-leur jouer, deux par deux, la manière dont ils écouterait l'enfant au lieu de se disputer avec lui, dans cette situation, en utilisant les méthodes de communication de la troisième séance. L'un des deux jouera le rôle de l'enfant tandis que l'autre jouera celui du parent qui écoute. Faites-leur jouer la scène pendant cinq minutes, et puis inverser les rôles afin que les deux participants aient l'occasion de s'entraîner à écouter. Faites-les ensuite discuter de cette expérience. Qu'est-ce que cela leur a fait d'avoir quelqu'un qui les écoute ? À quel point leur était-il difficile d'écouter leur enfant qui voulait quelque chose de contestable ? Demandez-leur de s'entraîner à écouter leurs enfants pendant la semaine, en particulier lorsque leurs enfants sont d'humeur à se disputer.

Refuser la dispute

L'un des principes de base qui permettent de résoudre les conflits au foyer est si simple que bien souvent il nous échappe. Il implique de vivre la loi supérieure du Christ et de refuser la dispute. Glenn Latham, conseiller familial membre de l'Église, a mis l'accent sur l'importance du grand exemple du Christ, qui refusait de se disputer avec qui que ce soit même lorsqu'il était injustement accusé et maltraité : « Le Christ est l'exemple parfait de pacifisme, même face à des attaques cruelles et injustifiées ; après qu'on lui a craché dessus, qu'on l'a giflé, frappé, raillé, rejeté, renié, tourné en ridicule et même crucifié (Matthieu 26:67-70 et 27:29, 35), il n'a pas répliqué. Il n'a pas rendu les coups. Alors qu'il aurait pu faire appel à 'plus de douze légions d'anges' (Matthieu 26:53), il n'a 'pas répliqué'. Il a été fréquemment si ce n'est constamment victime d'injures depuis le tout début jusqu'aux derniers instants de sa vie, même de la part des gens qui souffraient avec lui : 'Ceux qui étaient crucifiés avec lui l'insultaient aussi' (Marc 15:32)... Plus sa bonté était grande, plus elle semblait attirer les persécuteurs et moins elle semblait répliquer. Voilà l'exemple que les parents devraient imiter lorsque leurs enfants désobéissants les malmènent. 'Ne répliquez pas³ !' »

Les parents qui refusent de se disputer avec un enfant querelleur s'apercevront aussitôt que la querelle est éphémère. Les querelles et les disputes ne peuvent avoir lieu si une personne refuse d'y participer. Latham a fait la réflexion suivante : « Dans ma recherche sur le traitement des problèmes de comportement, j'ai été stupéfait de constater que quatre-vingt-dix-sept fois sur cent, les enfants obtempèrent, à la troisième directive (la troisième déclaration des attentes des parents), si ces derniers restent calmes, compréhensifs et francs même lorsqu'ils ont face à eux des enfants qui les insultent outrageusement⁴. »

Certains parents peuvent penser qu'une réaction pacifique (ne pas répliquer) de leur part permet aux enfants de prendre le dessus, d'avoir le dernier mot dans les disputes et de contrôler les affaires familiales. Ce n'est pas le cas. Le Christ a courageusement fait face à ses bourreaux, il a toujours fait preuve de maîtrise dans ses réactions et n'a jamais cherché à fuir. Il les a aimés, a reconnu leur ignorance et a même supplié son Père de leur pardonner (voir Luc 23:34).

Lors d'autres séances, les parents apprendront des moyens d'exprimer leurs attentes, de donner à leurs enfants des choix entre des comportements acceptables et d'imposer les conséquences qu'ils ont convenues au préalable lorsque leurs enfants n'obéissent pas. Lorsque les enfants cherchent la dispute, les parents peuvent réitérer leurs attentes avec gentillesse et amour, et rappeler d'une manière judicieuse à leurs enfants, les conséquences qu'ils avaient déjà convenues. Lorsque les parents appliquent ces principes, il reste très peu de sujets de dispute à leurs enfants.

Les enfants sont souvent et essentiellement gouvernés par ce qui les entoure. L'une des choses qu'ils veulent le plus est l'attention de leurs parents. Selon Glenn Latham, « l'attention des parents est la force ou la conséquence *la plus puissante* dans le développement du comportement des enfants⁵ ». Lorsque les enfants ne parviennent pas à obtenir une attention négative de leurs parents en se montrant querelleurs, en général ils se calment et adoptent un comportement plus acceptable en société.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : REFUSER LA DISPUTE

Demandez aux participants de discuter avec leur conjoint ou un autre parent de la manière dont ils pourraient aborder, sans se disputer, une situation qui est typiquement conflictuelle dans leur famille. Comment exprimeraient-ils leurs attentes à leurs enfants d'une manière positive et pacifique, de façon à ce que celles-ci soient clairement

comprises Comment avertiraient-ils leurs enfants des conséquences de leur mauvaise conduite ? Comment pourraient-ils exprimer leur amour ? Donnez-leur quelques minutes pour qu'ils s'entraînent à dire ce qu'ils diraient et à la manière dont ils le diraient. Demandez-leur d'essayer leur méthode au cours de la semaine.

Suivre les directives scripturaires pour réprimander les enfants.

Il peut arriver que les parents doivent réprimander un enfant « avec rigueur, sous l'inspiration du Saint-Esprit » et en faisant preuve ensuite « d'un redoublement d'amour », de peur que l'enfant ne les considère comme ses ennemis (D&A 121:43). James E. Faust a clairement précisé que le Saint-Esprit n'incite que très rarement à réprimander avec rigueur et que « toute réprimande doit être faite avec douceur, avec le désir de convaincre celui qui est réprimandé que cela se fait dans son propre intérêt⁶ ». Neal A. Maxwell, du Collège des Douze, a enseigné que « en temps opportun » impliquait de le faire « tôt ou rapidement⁷ » (« *betimes* » dans la version anglaise des Doctrine et Alliances qui signifie « tôt » ou « à temps » a été traduit par « en temps opportun » pour la version française des Doctrine et Alliances ; N.d.T.) suggérant que la réprimande doit être faite peu après l'infraction de façon à être comprise. **Le mot rigueur dans ce contexte ne signifie pas avec colère ou vigueur, mais clairement et distinctement.** Les parents avisés complètent généralement l'échange éprouvant qu'ils ont eu avec leur enfant, par l'expression de leur amour, des marques d'affection physique appropriées et, parfois, une activité agréable.

Arbitrer les conflits entre les enfants de manière sélective

Parfois les enfants se disputent pour obtenir l'attention de leurs parents et pour que ceux-ci prennent leur parti. Ces disputes placent souvent les parents dans une situation sans issue. Ils ne peuvent jamais savoir réellement comment le conflit a commencé et ce qui s'est passé entre les enfants. En prenant parti, ils risquent de récompenser un enfant qui ne le mérite pas et de léser l'autre.

Souvent, les parents peuvent se rendre le plus utiles en restant neutres et en laissant à leurs enfants la responsabilité de résoudre le problème. Les parents peuvent le faire en utilisant de bonnes méthodes de communication, comme le démontre l'exemple suivant (voir également la troisième séance).

VINCENT ET SÉBASTIEN

Un père entre dans une pièce, et trouve ses fils Sébastien, douze ans, et Vincent, neuf ans, par terre en train de se battre, en se donnant des coups et en se criant dessus. Vincent commence à pleurer et Sébastien le traite de bébé. Le père intervient et sépare les deux garçons.

Le père : Qu'est-ce qui vous arrive à tous les deux ?

Sébastien : C'est Vincent qui a commencé.

Vincent : C'est pas vrai. C'est toi qui a commencé.

Le père : Donc, vous vous accusez tous les deux d'avoir commencé la bagarre. (Il leur laisse la responsabilité de résoudre le problème.) Que pensez-vous que nous devons faire pour résoudre le problème ?

Vincent : Dis à Sébastien de me laisser tranquille.

Sébastien : Te laisser tranquille ? Et moi alors ? Qui est-ce qui a pris mes cartes et les a éparpillées par terre ? Arrête de toucher à mes affaires et il n'y aura pas de problème.

Le père : *(Reste neutre, écoute pensivement.)* Donc, Vincent, tu dis que c'est Sébastien qui a commencé, et toi, Sébastien, tu dis que c'est Vincent qui a commencé en prenant tes cartes sans te demander la permission.

Vincent : Ah ouais, et qui a pris mes CD sans me le demander ?

Le père : Vous vous reprochez tous les deux d'avoir pris les affaires de l'autre sans demander la permission. Alors je vous le redemande, qu'est ce qu'on peut faire pour résoudre le problème ?

Sébastien : Dis à Vincent de grandir.

Vincent : Et pourquoi pas toi ?

Le père : *(Se prépare à imposer une conséquence logique.)* Il me semble que vous voulez continuer à vous disputer. Peut-être que vous devriez aller dans vos chambres jusqu'à ce que vous soyez prêts à régler l'affaire.

Sébastien : Je suis d'accord.

Vincent : Moi aussi.

Sébastien : Dis à Vincent qu'il doit me demander la permission avant d'emprunter mes affaires.

Vincent : Sébastien ne me demande jamais la permission avant de prendre mes affaires. Lui aussi, il doit me la demander.

Le père : Donc vous voulez tous les deux que l'autre vous demande la permission avant d'emprunter vos affaires. C'est bien ça ?

Sébastien : Oui.

Vincent : Ben oui.

Le père : C'est une bonne idée. Est-ce qu'elle vous convient à tous les deux ?

Sébastien et Vincent : Oui.

Dans ce cas, l'arbitrage a fonctionné parce que le père a su écouter ses enfants sans prendre parti et les a fait participer en leur suggérant de trouver une solution. La menace de la conséquence a semblé inciter les enfants à trouver une solution à leur problème. Bien que la conséquence se soit avérée inutile, elle aurait été appropriée si les enfants avaient voulu continuer la dispute.

La négociation peut-être inutile, si les parents ont ce que les enfants veulent. Par exemple, s'ils emmènent leurs enfants à un match de base-ball et que les enfants se disputent dans la voiture, les parents peuvent arrêter la voiture et leur demander de choisir entre arrêter de se disputer ou rentrer à la maison. En général, la solution la moins importune s'avère la plus efficace.

Certains conseillers familiaux recommandent de demander aux enfants de sortir lorsqu'ils se disputent et de ne revenir que lorsque la dispute sera calmée. Ils soutiennent que les enfants, une fois privés de l'attention des adultes, perdent aussitôt l'envie de se disputer. Ce peut être vrai, mais les enfants ne se disputent pas que pour avoir l'attention des adultes. Le risque en laissant des enfants résoudre seuls leurs conflits est qu'il est probable que l'enfant le plus fort maltraite émotionnellement et physiquement l'enfant le plus faible. Les parents devraient écouter le commandement du roi Benjamin à son peuple : « Et vous ne souffrirez pas que vos enfants... se battent et se querellent » (Mosiah 4:14).

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ARBITRER LES CONFLITS

Demandez aux participants de se remémorer et de discuter avec leur conjoint ou un autre parent des situations dans leur famille où deux ou plusieurs enfants se sont disputés. Demandez-leur de discuter de la manière dont ils pourraient appliquer les suggestions pour arbitrer les conflits. Quels sont les problèmes qu'ils peuvent rencontrer en utilisant cette méthode ? De quelle manière peuvent-ils traiter ces difficultés ? Demandez-leur de rechercher des occasions d'utiliser cette méthode avec leurs enfants durant la semaine à venir. Demandez-leur de faire part de leurs expériences à la prochaine séance.

UNE MÉTHODE POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES

Quelques familles ont utilisé avec succès les cinq étapes de la méthode de résolution des conflits, adaptée de l'œuvre de la psychologue Susan Heitler⁸. La méthode donne de meilleurs résultats lorsque les membres de la famille la comprennent et sont d'accord pour l'utiliser.

Première étape : Donner son opinion

Chaque personne donne son opinion ou sa préférence, c'est-à-dire, la manière dont elle résoudreait le problème, sans craindre d'être interrompue, critiquée ou l'objet de moqueries. Parfois une solution émerge durant le processus, bien que les solutions n'apparaissent normalement qu'à la quatrième étape.

EXEMPLE

Un père veut que sa famille commence à tenir des soirées familiales régulièrement. La mère est contente de ne pas faire de soirée familiale. Alfred, quinze ans, joue au football avec ses amis le lundi soir. Marietta, dix ans, veut faire la soirée familiale.

Deuxième étape : Étudier les préoccupations sous-jacentes.

Les membres de la famille étudient leurs opinions plus en profondeur, en examinant les préoccupations sous-jacentes.

Le père exprime sa conviction spirituelle que la soirée familiale peut être une bénédiction pour leur famille. Il se préoccupe également de ce que cela implique de désobéir aux dirigeants de l'Église qui enseignent l'importance de ce programme depuis tant d'années.

La mère a vu sa famille se disputer chaque fois qu'ils ont essayé de faire la soirée familiale lorsqu'elle était enfant et adolescente. Elle ne veut pas que la même chose se produise avec ses enfants. Bien qu'elle veuille obéir aux conseils des prophètes, elle a peur que la soirée familiale apporte plus de conflits que de bénédictions.

Alfred explique que pour lui il est important d'être avec ses amis et qu'il est réticent à se joindre à sa famille pour une activité spirituelle.

Marietta indique qu'elle veut faire ce que le prophète leur a demandé.

Durant cette phase, les membres de la famille doivent rechercher toutes les préoccupations sous-jacentes qu'ils partagent.

Les membres de la famille se rendent compte qu'ils se soucient tous les uns des autres et qu'ils veulent que la famille soit heureuse et vive en bonne entente. Ils veulent tous plus ou moins faire des activités qui renforcent la famille, mais ils ne sont pas d'accord sur la nature de ces activités.

Troisième étape : Réfléchir aux solutions possibles

Chacun suggère des solutions sans qu'on le critique ou qu'on se moque de lui. En réfléchissant à des solutions, chacun propose ce qu'il pourrait faire pour contribuer à l'élaboration d'un plan d'action complet qui réponde aux préoccupations de chacun. On écrit chaque solution, réaliste ou non. Cette liberté favorise la créativité qui peut conduire à l'émergence d'une solution possible.

Les membres de la famille dressent la liste des solutions possibles :

- Tenir la soirée familiale chaque lundi soir avant le football.
- Décider de ne pas faire la soirée familiale.
- Faire la soirée familiale mais ne pas obliger à y assister ceux qui ne le souhaitent pas.
- Faire la soirée familiale le dimanche soir.
- Faire la soirée familiale sans message spirituel.
- Faire la soirée familiale, mais rendre la participation aux activités spirituelles facultative.

Quatrième étape : Choisir une solution

Après avoir réfléchi aux solutions possibles, les membres de la famille évaluent chaque suggestion et élaborent un plan qui répondra aux préoccupations de chacun. Puisque la solution a normalement besoin de composants multiples pour s'appliquer aux préoccupations de tous les membres de la famille, celle-ci doit viser à « élaborer une palette de solutions », plutôt qu'à simplement rechercher *une* ou *la* solution⁹.

Les sentiments des parents sont tout aussi importants que ceux des enfants. Par exemple, un couple peut ressentir le besoin d'enseigner des principes de l'Évangile pendant la soirée familiale alors qu'un enfant peut ne vouloir que faire des jeux. Afin de tenir compte des sentiments de leur enfant aussi bien que des leurs, les parents pourraient enseigner l'Évangile d'une manière intéressante et compréhensible.

Une fois qu'un plan a été élaboré, les membres de la famille s'engagent à s'acquitter des responsabilités convenues pour l'exécuter.

Après avoir évalué les suggestions, la famille décide de faire la soirée familiale le dimanche soir, chaque fois qu'Alfred jouera au football le lendemain soir. Les parents auraient préféré faire leur soirée familiale le lundi soir mais pas si leur fils ne peut y participer.

Alfred est d'accord pour assister aux discussions sur l'Évangile durant les soirées familiales à condition qu'il n'ait pas à faire de leçon. La mère est satisfaite de la décision surtout du fait que ses enfants sont d'accord pour se réunir pour faire la soirée familiale. Le père est responsable d'organiser et de diriger les réunions. Le père, la mère et de temps en temps Marietta feront les leçons à tour de rôle.

Cinquième étape : Appliquer la solution

À mesure qu'ils appliquent la solution, les membres de la famille évaluent les modifications à apporter. Dans certains cas, il se pourra qu'ils doivent trouver une autre solution.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : UTILISER LA MÉTHODE DE RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Accordez aux participants cinq ou dix minutes pour discuter avec leur conjoint ou un autre parent d'un conflit dans leur famille qui pourrait être réglé avec la méthode de résolution des problèmes. Demandez-leur de discuter de la manière dont ils pourraient

présenter cette méthode à leur famille et s'assurer de la participation de leurs enfants lors de son utilisation pour résoudre le problème. Demandez-leur d'essayer cette méthode avec leur famille durant la semaine à venir. Demandez-leur de faire rapport du résultat à la prochaine séance.

UNE NOUVELLE ALLIANCE

James E. Faust, de la Première Présidence, a fait remarquer que, pendant son ministère terrestre, Jésus-Christ a introduit un nouveau testament, une nouvelle et meilleure alliance qui requiert des hommes et des femmes de se conformer à une loi supérieure. Les gens (y compris les parents) n'étaient plus tenus de suivre une loi de vengeance (voir Exode 21:24), mais d'être guidés par le désir de faire le bien, de présenter l'autre joue à ceux qui les frappaient (voir Matthieu 5:39). Ils devaient aimer leurs ennemis et prier pour ceux qui les maltrahaient et les persécutaient (voir Matthieu 5:44). Ils devaient rechercher et suivre les murmures du Saint-Esprit dans leurs actions envers les autres¹⁰.

L'amour au foyer

Thomas S. Monson, de la Première Présidence, a raconté une histoire poignante qui souligne l'importance de résoudre les conflits qui peuvent détruire la solidarité familiale :

« Dans certaines familles, mère, père, fils et filles se sont isolés les uns des autres à cause de propos irréfléchis. Une tragédie semblable a été évitée de peu, il y a de nombreuses années, dans la vie d'un jeune homme que, pour des raisons de confidentialité, j'appellerai Jack.

Durant toute sa vie, Jack avait eu de graves disputes avec son père. Un jour qu'il avait dix-sept ans, ils en ont eu une particulièrement violente. Jack a dit à son père : « C'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Je quitte la maison et je ne reviendrai jamais. » Sur ces mots, il est allé à la maison et a fait son sac. Sa mère l'a supplié de rester; il était trop en colère pour écouter. Il l'a laissée, en pleurs, sur le pas de la porte.

En sortant du jardin, prêt à franchir le portillon, il a entendu son père l'appeler : « Jack, je sais que je suis responsable en grande partie de ton départ. J'en suis vraiment désolé. Je veux que tu saches que, si tu souhaites un jour revenir à la maison, tu seras toujours le bienvenu. Et j'essayerai d'être un meilleur père pour toi. Je veux que tu saches que je t'aimerai toujours. »

« Jack n'a rien dit mais il est allé à la gare routière et a pris un billet pour un endroit lointain. Dans le car, alors qu'il regardait les kilomètres défiler, il s'est mis à réfléchir aux paroles de son père. Il a commencé à se rendre compte combien il avait fallu d'amour à son père pour faire ce qu'il avait fait. Son père avait présenté ses excuses. Il lui avait demandé de revenir et avait fait résonner dans l'air estival les mots : 'Je t'aime.'

« C'est à ce moment que Jack a compris que la balle était dans son camp. Il savait que le seul moyen de trouver la paix intérieure était de montrer à son père le même genre de maturité, de bonté et d'amour que ce dernier lui avait témoigné. Il est descendu du car. Il a acheté un billet de retour et est reparti dans l'autre sens.

« Il est arrivé à la maison peu après minuit, est entré et a allumé la lumière. Son père était assis dans le fauteuil à bascule, la tête dans les mains. Quand il a levé les yeux et a vu Jack, il s'est levé et ils se sont précipités dans les bras l'un de l'autre. Jack a souvent dit : 'Ces dernières années à la maison ont été parmi les plus heureuses de ma vie.'



« LES GENS QUI EN FONT TROP *POUR* LEURS ENFANTS NE TARDERONT PAS À S'APERCEVOIR QU'ILS NE PEUVENT RIEN FAIRE *DE* LEURS ENFANTS. »

NEAL A. MAXWELL, DU COLLÈGE DES DOUZE APÔTRES



ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : RECONNAÎTRE ET CESSER LES MAUVAISES MÉTHODES D'ÉDUCATION

Demandez aux participants de dresser la liste des différentes manières qu'ils utilisent pour communiquer avec leurs enfants et de réfléchir aux conséquences éducatives de leurs actes. Enseignent-ils à leurs enfants un comportement convenable par le précepte et par l'exemple ? Ont-ils un comportement inacceptable, tel que jurer, mentir, maltraiter des membres de la famille, se montrer méchant, autoritaire, égoïste ou malhonnête ? S'ils montrent un mauvais exemple, demandez-leur de réfléchir à ce que leur coûtera leur comportement et comment il pourra affecter le comportement futur de leurs enfants. Suggérez-leur de décider de cesser le mauvais comportement dès maintenant. Demandez-leur de noter par écrit un ou deux changements qu'ils peuvent faire et de s'engager à les faire.

INSTRUIRE LES ENFANTS

La prime enfance est le moment où il faut commencer à instruire les enfants. Les enfants naissent avec le désir naturel d'apprendre. Un lien entre les parents et leur enfant « se tisse progressivement au fil des semaines et des mois » qui suivent la naissance de l'enfant, par leurs échanges continuels, à mesure qu'ils apprennent à s'adapter « à leurs différences³ ». La relation entre les parents et les enfants crée un climat idéal pour l'apprentissage. Les enfants commencent à assimiler les habitudes de leurs parents en les regardant et en les écoutant avant même qu'ils sachent parler. Après avoir appris à parler, les enfants posent des questions pour les aider à connaître le monde. Les parents peuvent utiliser à leur avantage la curiosité naturelle des enfants, en leur inculquant avec des mots et des exemples, les connaissances dont les enfants ont besoin pour réussir leur vie.

L'enfance et l'adolescence, où l'on est le plus insouciant et serein à propos de l'avenir, constituent peut-être les années les plus importantes de la vie. Durant ces années formatrices, les enfants acquièrent des valeurs, des attitudes et des habitudes qui guideront leur comportement tout au long de leur vie. Les parents ont l'occasion merveilleuse d'enseigner à leurs enfants des valeurs correctes et un comportement responsable d'une manière qui les incite à coopérer plutôt qu'à se rebeller.

Les principes suivants aideront les parents à instruire leurs enfants.

Enseigner par l'exemple

Une des grandes difficultés et possibilités qu'ont les parents est d'instruire leurs enfants de manière à ce qu'ils aient le désir de suivre leurs conseils. David O. McKay a dit de l'exemple que c'est « la manière la meilleure et la plus efficace d'enseigner⁴ ».

Delbert L. Stapley, du Collège des Douze, a vanté les mérites de l'enseignement par l'exemple : « Lorsqu'on lui a demandé de citer trois points majeurs qui ont caractérisé la vie de grands enseignants de tous les temps et qui pourraient guider les nouveaux instructeurs, un homme sage a répondu : 'Premièrement enseigner par l'exemple. Deuxièmement, enseigner par l'exemple. Troisièmement, enseigner par l'exemple⁵.' » Thomas S. Monson, de la Première Présidence, a expliqué que Jésus a « enseigné le pardon en pardonnant. Il a enseigné le dévouement en donnant de lui-même. Jésus a enseigné par l'exemple⁶. »

H. David Burton, Évêque président de l'Église, a déclaré que les parents peuvent guider leurs enfants lorsqu'ils leur montrent un bon exemple : « Nous devons nous assurer que notre vie personnelle est en ordre. L'hypocrisie n'a jamais marché, et ne marchera pas aujourd'hui. Il nous est demandé de diriger en droiture et d'encourager

notre famille à suivre notre exemple. Dirigez la soirée familiale. Dirigez l'étude des Écritures. Donnez des bénédictions de la prêtrise. Dirigez les prières individuelles et familiales⁷. »

Robert D. Hales, du Collège des Douze, a dit : « Les exemples deviennent des souvenirs qui sont un guide dans notre vie⁸. » Vos enfants se souviendront des exemples que vous leur avez montrés plus que de tout ce que vous ferez ou direz.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ENSEIGNER PAR L'EXEMPLE

Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour discuter avec leur conjoint ou un autre parent de ce qu'ils aimeraient voir changer dans le comportement de leurs enfants. Demandez-leur de réfléchir à ce qu'ils pourraient changer dans leur propre comportement, pour qu'il constitue un meilleur exemple et une meilleure influence pour leurs enfants. Demandez-leur de noter par écrit ce qu'ils feront.

Donner des responsabilités aux enfants

De nombreux parents ont tendance à trop gâter leurs enfants et à leur épargner des responsabilités auxquelles ils ont eux-mêmes dû faire face un jour, c'est-à-dire des expériences qui les ont aidés à devenir des adultes capables. Lorsque les parents distribuent des biens et des services à leurs enfants et qu'ils n'exigent que peu en retour, leurs enfants perdent la motivation de devenir autonomes et responsables. Au lieu de cela, ils ont tendance à devenir paresseux, égoïstes et laxistes. Neal A. Maxwell, du Collège des Douze, a enseigné : « Ceux qui en font trop pour leurs enfants ne tarderont pas à s'apercevoir qu'ils ne peuvent rien faire de leurs enfants⁹. »

Joe J. Christensen, des soixante-dix, a expliqué que trop gâter les enfants les affaiblit et les prive de leçons précieuses :

« À notre époque, beaucoup d'enfants sont élevés selon de mauvaises valeurs parce que nous, les parents, les gâtons trop. Que nous soyons aisés, ou, comme la plupart d'entre nous, que nous disposions de moins de moyens, en tant que parents, nous essayons souvent de donner à nos enfants presque tout ce qu'ils veulent en les privant ainsi de la bénédiction d'attendre quelque chose qu'ils n'ont pas et d'en avoir envie. L'un des plus grands enseignements que nous puissions donner à nos enfants, c'est de leur apprendre à se priver un peu. La satisfaction immédiate rend généralement les gens plus faibles. Combien connaissez-vous de personnes de grande valeur qui n'aient jamais dû faire d'efforts ? ...

« À un certain moment pour affermir leur caractère, il est important que nos enfants comprennent que la terre tourne encore autour du soleil et non autour d'eux. Nous devrions plutôt apprendre à nos enfants à se poser la question : en quoi le monde est-il meilleur grâce à moi¹⁰ ? »

Frère Christensen a conseillé aux parents d'apprendre à leurs enfants à travailler, de peur qu'ils ne quittent le foyer mal préparés pour affronter le monde extérieur. Il a déclaré : « Même dans les activités familiales, nous devons équilibrer le travail et les jeux. Certaines des expériences les plus mémorables de mon enfance sont liées à des activités familiales où j'ai appris à refaire un toit, à construire une clôture ou à jardiner. Au lieu de trop travailler et de ne jamais jouer, beaucoup de nos enfants font presque toujours le contraire¹¹. »

Les parents doivent enseigner à leurs enfants à travailler avec eux, en commençant lorsque leurs enfants sont jeunes et ont spontanément envie d'aider. Les parents doivent attribuer des tâches quotidiennes à leurs enfants selon leurs capacités.

Kathleen Slaugh Bahr, de l'université Brigham Young, et ses collègues soutiennent que travailler côte à côte fortifie les membres de la famille et les rapproche en des relations durables :

« Lorsque les membres d'une famille travaillent côte à côte dans un bon esprit, il découle un fondement d'affection et d'engagement de l'expérience quotidienne qu'ils partagent. Les tâches les plus ordinaires, comme préparer les repas ou faire la lessive, détiennent le grand potentiel de nous relier aux gens que nous servons et à ceux avec qui nous servons...

« Chaque tâche est une nouvelle invitation à faire partie du cercle familial. Les tâches les plus ordinaires peuvent devenir des rituels quotidiens d'amour et d'appartenance familiaux¹². »

Les parents doivent également enseigner à leurs enfants à rendre service. « Les parents avisés donneront de bonne heure à leurs enfants l'occasion de rendre service chez eux¹³. » Lorsque c'est possible, les parents doivent servir et travailler avec leurs enfants, en s'efforçant de rendre les activités agréables.

Lorsque les enfants prennent des responsabilités, les parents doivent les reconforter lorsqu'ils échouent et les encourager à recommencer. Thomas S. Monson a enseigné : « Nous avons pour responsabilité de nous élever de la médiocrité à la compétence, de l'échec à l'accomplissement. Notre tâche est de donner le meilleur de nous-mêmes. L'un des plus grands dons que Dieu nous ait donnés est la joie de recommencer, car aucun échec ne doit être définitif¹⁴. »

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ENSEIGNER LA RESPONSABILITÉ AUX ENFANTS

Demandez aux participants d'évaluer avec leur conjoint ou un autre parent le nombre d'occasions de travail qu'ils donnent à leurs enfants pour les aider à apprendre à être travailleurs. Leurs enfants ont-ils des occasions de rendre service ? Sont-ils motivés pour s'acquitter de leur mieux des responsabilités qui leur sont données ? Demandez aux participants de discuter pour voir s'ils ont besoin d'élaborer un plan pour aider leurs enfants à avoir de plus grandes responsabilités. Demandez-leur de noter leur plan pour enseigner la responsabilité et de l'appliquer.

Préciser les attentes

Parfois les parents pensent que leurs enfants savent exactement ce qu'on attend d'eux. Les parents sont déçus lorsque ces attentes inexprimées ne sont pas satisfaites.

Certains parents ont peur de demander à leurs enfants d'effectuer des tâches ou de procéder à des changements dans leur comportement, parce qu'ils ont peur que leurs enfants refusent ou les rejettent parce qu'ils leur ont demandé de faire quelque chose. Lorsque les parents ne parviennent pas à exprimer clairement leurs attentes, il peut se créer un mur de frustration et de ressentiment, qui engendre une distance émotionnelle entre les parents et les enfants. Des attentes clairement formulées dissipent l'incertitude et la déception, et ainsi resserre la relation entre le parent et l'enfant.

Discutez avec les participants des principes à suivre pour formuler leurs attentes :

- **Clarifiez dans votre esprit ce que vous voulez.** Assurez-vous que les attentes sont raisonnables. Discutez en privé avec votre conjoint et convenez au préalable des attentes, des manières de demander et des conséquences qui seront imposées à l'enfant s'il n'obéit pas. Si votre enfant est indiscipliné ou agité, soyez présents tous les deux lorsque vous formulez des demandes, dans la mesure du possible.

- **Choisissez le bon moment pour faire vos demandes.** Faites vos demandes lorsque votre enfant est prêt émotionnellement et physiquement, et non lorsqu'il est stressé, en colère ou que quelque chose le préoccupe. Les conseils de famille ou les soirées familiales constituent généralement des moments parfaits.
- **Soyez positif et précis.** Au lieu de vous exprimer en termes négatifs ou généraux (« Cette chambre est en désordre. Ramasse ce qu'il y a par terre ! »), soyez positif et précis : « Cristal, lorsque tu fais la vaisselle, je voudrais que tu rinces chaque plat avant de le mettre dans le lave-vaisselle, comme ça la vaisselle sera plus propre et le lave-vaisselle durera plus longtemps. »
- **Montrez ce que vous demandez.** Sans faire le travail à la place de votre enfant, montrez ce que vous voulez qu'il fasse. Par exemple, vous pourriez l'aider à rincer la vaisselle correctement, la placer dans le lave-vaisselle et nettoyer le plan de travail.
- **Faites beaucoup de compliments.** Lorsque la tâche est accomplie, vous pourriez dire : « C'est très bien. C'est exactement comme ça qu'il faut faire. » Dites à l'enfant que ce qu'il a fait vous rend service ainsi qu'aux autres : « J'aime quand la vaisselle est bien faite. Notre maison est plus paisible lorsqu'elle est propre et bien rangée. »

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : FORMULER DES ATTENTES

Pour l'activité d'apprentissage précédente, les parents devaient planifier des occasions de travail pour aider leurs enfants à accepter des responsabilités. Pour cette activité, demandez aux participants de s'entraîner avec leur conjoint ou un autre parent, à demander à leurs enfants de faire quelque chose, à l'aide des suggestions ci-dessus. L'un d'entre eux tiendra le rôle de l'enfant, l'autre celui du parent. Quand ils se sont entraînés pendant cinq minutes, demandez-leur d'inverser les rôles et de s'entraîner pendant cinq autres minutes. Demandez-leur de se faire leurs commentaires sur ce qu'ils ont ressenti en formulant des demandes et en en recevant. Suggérez-leur de planifier un autre entraînement si nécessaire, jusqu'à ce que les deux parents se sentent à l'aise pour formuler des demandes. Demandez-leur d'appliquer ce qu'ils ont appris, avec leurs enfants durant la semaine. Demandez-leur de parler de leurs expériences à la prochaine séance.

Enseigner un comportement responsable petit à petit

En ordonnant le développement spirituel de ses enfants le Seigneur a préconisé l'enseignement de la doctrine de base, *le lait*, pour les préparer à une plus grande lumière et une plus grande connaissance, *la viande* (voir D&A19:22). De la même manière, les parents doivent enseigner à leurs enfants à accomplir des actes simples qui leur permettront progressivement d'avoir le comportement que l'on attendra d'eux à l'âge adulte. Les enfants ont probablement besoin d'apprendre progressivement des choses telles que le respect d'autrui, les bonnes manières, le rangement de leur chambre ou le jardinage.

On peut décomposer le comportement en tâches simples et réalisables, selon l'âge et les capacités de l'enfant. Par exemple, l'on peut enseigner à un enfant à ramasser ses jouets avant de lui apprendre à nettoyer une chambre entièrement. Avec de la patience et de l'ingéniosité, les parents peuvent aider les enfants à devenir des personnes coopératives, serviables et responsables et éviter de nombreux problèmes à mesure que l'enfant grandit.

CAMILLE

Camille, fillette de quatre ans, énergique, adore faire les courses avec sa mère. À chaque sortie dans les magasins, elle retire des articles des rayons, exige de toucher des articles et de les prendre et pique des crises lorsque sa mère refuse. Sa mère qui veut que Camille adopte un comportement responsable, la gronde et la menace mais ne parvient guère à changer le comportement de sa fille.

Après avoir discuté avec une amie plus expérimentée, la mère de Camille essaye une nouvelle méthode comportant plusieurs étapes. La première étape consiste à expliquer à l'enfant le problème avec amour et gentillesse : « Camille, je veux bien que tu viennes faire les courses avec moi, mais ça m'ennuie que tu prennes des articles dans le rayon et que tu te mettes à hurler quand je les remets à leur place. » Ensuite, elle lui explique clairement ce qu'elle attend d'elle : « Je veux bien que tu viennes avec moi si tu m'aides. Si tu prends des articles ou que tu fais des histoires, je te ramènerai à la maison et tu ne pourras pas venir avec moi la fois d'après. Tu ne dois prendre aucun article à moins que je ne te demande de le prendre pour moi. Je veux être sûre que tu as compris, alors répète-moi ce que je viens de dire. » Lorsque Camille répète correctement ce que sa mère lui a dit, elle lui demande : « Répète-moi ce qui va arriver si tu prends des articles ou si tu fais des histoires. » Lorsque la fillette montre qu'elle a compris les attentes et les conséquences qu'elle encourt si elle désobéit, sa mère l'autorise de nouveau à l'accompagner pour faire les courses.

Dans la phase d'enseignement suivante, la mère de Camille l'emmène pour des petites sorties au magasin. Les achats sont limités à un ou deux articles. Reconnaisant la volonté de Camille de se montrer utile et voulant canaliser cette volonté dans des actions positives, la mère autorise la fillette à l'aider à choisir un article d'épicerie et à le tenir. Elle félicite sa fille de son comportement. Après avoir appris à se tenir correctement pendant des petites sorties, Camille est maintenant invitée pour des sorties plus longues. Sa mère lui a trouvé des rôles utiles, comme choisir entre deux sortes convenables de céréales, choisir la plus belle pomme ou tenir le sac à main de sa mère pendant qu'elle place un article dans le chariot. Sa mère la félicite lorsqu'elle se montre utile.

Un jour Camille pique une crise dans le magasin. Alors sa mère la ramène à la maison le plus rapidement possible et, sans se fâcher, elle lui dit : « Je suis désolée que tu aies choisi de mal te conduire au magasin aujourd'hui. La prochaine fois que j'irai faire les courses tu resteras à la maison avec une babysitter. Si tu es d'accord pour suivre les règles lorsque l'on fait les courses, tu pourras revenir avec moi pour les faire, d'accord ? » En quelques semaines, Camille se comporte systématiquement bien en public.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : ENSEIGNER PROGRESSIVEMENT

Demandez aux participants de choisir l'un des changements de comportements les plus complexes qu'ils ont pu constater chez leurs enfants (à partir des précédentes activités d'apprentissage). Demandez-leur de discuter avec leur conjoint ou un autre parent de la manière dont ils pourraient diviser cette activité en étapes. Suggérez-leur de déterminer ce qu'ils attendent de leur enfant à chaque étape d'apprentissage et la meilleure manière de lui faire part de leurs attentes. Demandez-leur de faire part de leur plan au groupe s'ils souhaitent des commentaires et des suggestions.

Donner des choix

Les enfants, comme les adultes, n'aiment pas être commandés. Ordonner à un enfant de « ramasser les affaires qui traînent dans sa chambre tout de suite » provoque généralement de la résistance, par exemple la réponse : « Je le ferai plus tard. » Les enfants

coopèrent plus volontiers lorsqu'ils peuvent choisir entre deux options acceptables : « J'aimerais que tu ranges tes vêtements avant d'aller jouer cet après-midi. Préfères-tu les ranger maintenant avant que le bus arrive ou quand tu reviendras de l'école ? » Les options sont limitées, mais les enfants peuvent choisir, ce qui les aide à prendre des responsabilités.

Lorsque les parents laissent leurs enfants choisir, ils doivent s'assurer que les choix qu'ils proposent leur sont acceptables à eux, les parents. Par exemple, si un parent dit à un adolescent : « Tu peux tondre la pelouse maintenant ou tu peux faire une croix sur la voiture pour demain soir », il se peut que l'adolescent renonce à la voiture et parte avec ses amis à la place. Il obtient ce qu'il veut et la pelouse n'est pas tondue, ce qui constitue un résultat inacceptable pour le parent. Il vaut mieux dire : « Tu peux tondre la pelouse aujourd'hui ou nettoyer le garage pour que j'aie le temps de tondre la pelouse. » Dans ce cas, les deux options sont acceptables pour le parent, et l'enfant peut choisir.

Les choix ne doivent pas inclure de punition : « Tu tonds la pelouse maintenant ou tu es privé de sortie pendant un mois. » Cette déclaration ne propose pas de choix réel (« Tu dois faire ce que je dis ou bien tu es puni ») et provoquera du ressentiment.

Voici une liste de choix possibles pour différentes situations.

- Un enfant de onze ans commence à veiller tard le soir, il a du mal à se réveiller le matin et veut que sa mère l'emmène en voiture à l'école. Le parent peut lui dire : « Soit tu te lèves à l'heure pour prendre ton bus soit tu vas à l'école à pied. » (Ce choix ne doit être proposé que si le trajet de l'école à pied est faisable et sûr.)
- Un enfant de huit ans remet à plus tard le moment de faire la vaisselle. Le parent peut lui dire : « Tu peux faire la vaisselle maintenant ou tu peux la faire ce soir quand tout le monde regardera la télévision. »
- Un adolescent écoute de la musique trop fort. Le parent peut lui dire : « Tu peux écouter ton lecteur de CD dans ta chambre en fermant la porte ou bien tu mets ton casque. Je n'arrive pas avoir une conversation parce que la musique est trop forte. »

Les enfants ne sont pas toujours enthousiastes à l'idée de procéder à des changements qui leur demandent d'avoir un comportement responsable. Les parents doivent s'attendre à entendre des phrases du type « C'est pas juste », « Pourquoi est-ce que je dois faire ça ? » « Les autres parents ne demandent pas à leurs enfants de faire ça » ou « Si tu te souciais de ce que je ressens, tu ne me demanderais pas de faire ça. » Les parents ne doivent pas se laisser manipuler par des commentaires de ce genre. Ils doivent faire preuve de cohérence en ce qui concerne les choix. Réfléchissez à l'exemple ci-dessous.

MARTIN

Martin s'assied devant l'ordinateur, une habitude de soirée qui a récemment commencé à prendre la priorité sur les tâches qui lui sont attribuées. Lors d'un conseil de famille quelques mois plus tôt, les membres de la famille, avaient convenu que les tâches devaient être faites en premier, mais une fois encore il ne respecte pas la règle. Son père lui donne un choix :

Le père : Martin, je te donne la permission de te servir de l'ordinateur ce soir lorsque tu auras fait tes tâches, ou si tu préfères les faire demain, tu pourras utiliser l'ordinateur demain soir après avoir fait ton travail.

Martin : Je ferai mes tâches quand j'aurai terminé avec l'ordinateur. Je n'ai pas le temps maintenant.

Le père : Je comprends, fiston. Mais tu pourras utiliser l'ordinateur après avoir fait tes corvées.

Martin : Je dois aller sur internet maintenant. L'un de mes amis attend de mes nouvelles.

Le père : J'en suis sûr. C'est une raison de plus pour te souvenir de faire ton travail dès que tu rentres de l'école. Ça ne m'amuse pas de te voir contrarié ou ennuyé. Mais tu dois faire tes tâches. Tu te souviens que lorsque nous avons discuté de cette règle en conseil de famille, tu étais d'accord pour y obéir. Tu as le droit d'utiliser l'ordinateur dès que tu as terminé tes tâches.

Martin : C'est pas juste. Je t'ai dit que je ferai mes tâches plus tard. J'ai des choses à faire maintenant.

Le père : Ça se peut, mais tu pourras utiliser l'ordinateur après avoir fait tes tâches.

Le parent aura peut-être besoin de répéter les options plusieurs fois et il devra le faire sans se mettre en colère. L'enfant sera vite fatigué d'entendre le même message et fera ce qu'on lui demande s'il sait que le parent est sérieux.

Lorsqu'ils proposent des choix, les parents doivent éviter de se mettre sur la défensive ou de se disputer. Si l'enfant veut débattre du sujet, les parents peuvent accepter ses commentaires avec une phrase brève telle que « Je suis d'accord » et puis reformuler les choix. Tout se passe mieux lorsque la famille convient d'abord des règles.

Lorsqu'un enfant refuse de faire un choix, le parent doit imposer une conséquence (comme cela est décrit à la neuvième séance) qui se rapporte logiquement à la faute de l'enfant. Lorsqu'elles sont bien mises en œuvre, les conséquences sont compréhensibles et aident les enfants à apprendre à être responsables. Si la conséquence est disproportionnée ou n'a rien à voir avec la faute, elle peut sembler absurde, arbitraire et excessive, provoquer la colère, le ressentiment et le désir de rébellion de l'enfant.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : DONNER DES CHOIX

Demandez aux parents d'identifier les problèmes de comportement qu'ils voudraient que leurs enfants corrigent. Puis demandez-leur de noter les choix qu'ils peuvent donner à leurs enfants pour les aider à résoudre ces problèmes. Demandez-leur de donner ces choix à leurs enfants durant la semaine à venir si l'occasion se présente.

Faire des activités en famille

Les efforts des parents pour instruire leurs enfants porteront plus de fruits s'ils font des activités avec leurs enfants. Les enfants qui travaillent et jouent aux côtés de leurs parents ont plus de chances d'intégrer les enseignements et l'exemple de leurs parents dans leur propre vie. Les parents doivent planifier des activités constructives et agréables pour tout le monde. Le travail et le jeu peuvent être des activités agréables lorsque les parents entretiennent des bonnes relations avec leurs enfants.

L'IMPORTANCE D'ENSEIGNER À SE COMPORTEUR DE MANIÈRE RESPONSABLE

James E. Faust a souligné l'importance d'enseigner aux enfants à se comporter de manière responsable : « Si les parents ne disciplinent pas leurs enfants et ne leur apprennent pas à obéir, la société risque d'avoir à le faire d'une manière qui ne plaira ni aux parents ni aux enfants... Sans discipline et sans obéissance au foyer, l'unité de la famille s'effondre¹⁵. » Une plus grande paix et un plus grand bonheur attendent les familles dont les parents apprennent à leurs enfants avec amour à obéir aux commandements de Dieu et aux règles du foyer et de la société.



APPLIQUER LES CONSÉQUENCES

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les parents à :

- Comprendre l'importance des conséquences d'actes acceptables et inacceptables.
- Connaître la différence entre les conséquences naturelles et les conséquences logiques et en quoi et quand elles sont utiles pour orienter le comportement.
- Savoir appliquer les conséquences logiques.
- Comprendre comment consigner un enfant en conséquence de son comportement.

L'IMPORTANCE DES CONSÉQUENCES

Les enfants tirent des leçons de leurs choix quotidiens et de leurs conséquences. Les personnes qui obéissent aux commandements de Dieu, travaillent dur et se conforment aux lois de la société ont de plus grandes chances de mener une vie productive et réussie. Les paresseux ou les désobéissants qui entrent dans l'âge adulte ne sont généralement pas prêts à mener une vie prospère. En fin de compte, nous subissons tous les conséquences de nos actes. Les justes recevront la vie éternelle alors que les impénitents iront au châtement éternel (voir Matthieu 25:46). Les parents peuvent appliquer des conséquences de manières qui aideront leurs enfants à apprendre à se comporter de manière responsable.

H. David Burton, Évêque président, a fait remarquer que « les parents qui ont réussi à acquérir davantage de biens ont souvent des difficultés à dire non aux demandes de leurs enfants gâtés. Leurs enfants risquent de ne pas apprendre des valeurs importantes comme le travail, l'attente pour obtenir la récompense, l'honnêteté et la compassion¹. »

Selon William Damon, directeur du Stanford Center on Adolescence [Centre de recherche sur l'adolescence de l'université de Stanford] (Californie, États-Unis), les actions de nombreux parents encouragent l'égoïsme et l'irresponsabilité de leurs enfants². Ces parents tentent de renforcer l'estime de soi de leurs enfants en leur disant à quel point ils sont géniaux sans rien leur demander de substantiel³. Cet éloge immérité produit souvent des enfants et des adolescents paresseux, exigeants, irrespectueux et indisciplinés. Les parents permissifs exigent très peu de leurs enfants, ils appliquent peu ou pas de conséquence lorsque ces derniers désobéissent ou n'effectuent pas ce qui leur a été demandé.

Joseph F. Smith a enseigné l'importance de tenir les enfants pour responsables de leur inconduite : « A Dieu ne plaise qu'il y en ait parmi nous qui soient par manque de sagesse, si indulgents, si inconsidérés et si superficiels dans leur affection pour



LES PARENTS QUI ÉPARGNENT À LEURS ENFANTS
LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES DE LEURS ACTES,
LEUR FONT UN GRAND TORT EN LES EMPÊCHANT
D'APPRENDRE LA VALEUR DE L'OBÉISSANCE.



leurs enfants que, de peur de les offenser, ils n'osent pas les arrêter dans la mauvaise voie, dans les mauvaises actions et dans leur amour insensé des choses du monde au détriment des choses de la justice⁴. »

DAVID

David est un adolescent brillant mais rebelle. Pendant que son père, riche homme d'affaires, dirige des réunions à l'Église le dimanche, en général David lui, roule en ville imprudemment, en état d'ébriété. David a endommagé deux voitures en conduisant en état d'ivresse. Et après chaque collision, son père lui a acheté une nouvelle voiture.

Le père de David pense aider son fils en lui donnant tout ce qu'il veut. David semble chercher jusqu'où il peut aller. Ne rencontrant pas de limite, il continue d'enfreindre les commandements et de braver les lois de la société. Quelques années plus tard, David est reconnu coupable d'un crime et est condamné à l'emprisonnement. Peu après avoir été libéré, il se suicide. Bien qu'il soit impossible de connaître les raisons exactes de son dernier acte d'auto-destruction, il est clair pour ceux qui l'ont connu que, depuis son enfance, on lui avait épargné les conséquences de son inconduite.

La difficulté d'élever des enfants dans des temps difficiles

Certains parents essaient d'influencer le comportement de leurs enfants en étant généreux et permissifs. Le père de David en est l'exemple. Il pensait montrer l'amour qu'il avait pour David en lui donnant tout ce qu'il voulait. Il avait peur que, s'il n'accordait pas à David ce qu'il voulait, celui-ci se mettrait en colère et penserait qu'il ne l'aimait pas. Mais plus son père cédait à ses caprices, plus David semblait exigeant et moins il était reconnaissant pour ce qu'il recevait.

David avait besoin que ses parents prennent soin de lui d'une autre manière. Il avait besoin de limites, de frontières et de responsabilités pour devenir un adulte responsable. Il avait besoin que ses parents refusent ses demandes inappropriées et le laissent subir les conséquences de ses mauvaises décisions.

De nombreux parents rencontrent des difficultés avec leurs fils et leurs filles. Les dirigeants de l'Église et les psychologues s'inquiètent également profondément des voies que de nombreux enfants prennent. Parlant du récit du Sauveur bénissant les enfants rapporté dans 3 Néphi 17, Jeffery R. Holland, du Collège des Douze, a fait la remarque suivante :

« Nous ne pouvons pas exactement savoir ce que le Seigneur a ressenti dans un moment aussi poignant, mais nous savons qu'il était 'troublé' et qu'il 'gémait en lui-même' à cause des influences destructrices qui font toujours rage autour des innocents. Nous savons qu'il a ressenti un grand besoin de prier pour les enfants et de les bénir...

« Certains jours il semble qu'un océan de tentations et de transgressions les submerge... Et souvent, certaines forces en action au moins semblent échapper à notre contrôle personnel⁵. »

De nombreux enfants sont régulièrement confrontés à la drogue, l'alcool, la pornographie et la sexualité. Les tentations sont grandes. Ceux qui manquent de direction parentale, de valeurs spirituelles et n'ont jamais subi les conséquences de leur mauvaise conduite, cèdent souvent aux tentations.

Les parents responsables guident, imposent des règles et disciplinent leurs enfants avec amour et sollicitude. Dans le foyer de ces parents, les règles et les conséquences correspondent de manière logique aux infractions commises. Dans ce cadre, les enfants tirent des leçons de leurs erreurs et savent que les conséquences sont justes, bien qu'ils aient parfois du mal à les accepter.

APPLIQUER LES CONSÉQUENCES

Les principes suivants aideront les parents à savoir utiliser correctement les conséquences avec leurs enfants.

Reconnaître et approuver un comportement acceptable

Les enfants ont tendance à reproduire les comportements qui attirent l'attention de leurs parents. Selon Glenn Latham, conseiller familial membre de l'Église, « les parents en général, ne relèvent pas quatre-vingt-quinze à quatre-vingt-dix-sept pour cent des bonnes actions de leurs enfants. Mais si un enfant fait des bêtises, les parents sont cinq à six fois plus enclins à le remarquer⁶. » Lorsque les parents ne réagissent qu'aux actes répréhensibles de leurs enfants, il n'est pas surprenant que ces derniers se conduisent mal.

Les parents peuvent encourager leurs enfants à bien se conduire en montrant de l'intérêt pour ce qu'ils font et en communiquant avec eux de manière positive : en leur souriant, en exprimant de la gratitude ou en les félicitant. Les compliments doivent être sincères et porter sur le comportement de l'enfant et son importance pour les parents et pour les autres. « Je te remercie de m'avoir aidée à nettoyer la cuisine. Ça m'a fait plaisir qu'on passe du temps ensemble, d'autant qu'on a fini plus vite. » Les compliments qui portent sur l'enfant (« Tu es si sage ») peuvent sembler faux ou manipulateurs.

Laisser les enfants subir les conséquences naturelles appropriées

Des conséquences naturelles suivent automatiquement les actes. Par exemple, un enfant qui n'a pas révisé pour son contrôle obtient généralement une mauvaise note. Les gens tirent rapidement des leçons des conséquences naturelles parce qu'elles arrivent en dépit de leurs protestations. Si les parents protègent leurs enfants des conséquences naturelles de leur mauvaise conduite, en payant leurs contraventions par exemple, ils les privent de précieuses leçons.

Les conséquences naturelles peuvent faire du mal aux enfants qui sont trop jeunes pour les comprendre. Il faut par exemple empêcher un tout-petit de toucher une plaque de cuisson chaude, de marcher seul près d'un ruisseau ou de jouer dans une rue à la circulation dense.

Cependant les parents peuvent laisser un jeune enfant subir de petites conséquences naturelles, comme casser un jouet parce qu'il a fait exprès de le jeter contre le trottoir ou abîmer un feutre parce qu'il refuse de le reboucher. Dans ces cas-là, les enfants peuvent tirer plus de leçons des conséquences, s'ils ont eu connaissance des règles et comprennent les conséquences naturelles qui en découleront s'ils les enfreignent.

Appliquer des conséquences logiques

Les parents imposent des conséquences logiques liées au comportement de l'enfant. Par exemple, on pourra demander à un enfant qui fait des siennes pendant le dîner, de quitter la table jusqu'à ce qu'il soit prêt à dîner calmement. Les conséquences logiques ont de meilleurs résultats lorsque :

- l'enfant les comprend.
- elles respectent l'enfant.
- elles nécessitent que l'enfant paie un prix.

Les parents doivent les imposer d'une manière ferme et amicale, non dans la colère, sinon les conséquences conduiront au ressentiment. (1) Un enfant arrive régulièrement en retard pour le dîner, alors les parents débarrassent la table et l'informent que le prochain repas sera servi le lendemain matin ; (2) un adolescent arrêté pour vol à l'étalage appelle ses parents et exige qu'on vienne le chercher aussitôt, mais ses parents le laissent passer la nuit en prison.

Dans chaque exemple, l'enfant comprend la conséquence (elle est en rapport avec sa faute) et nécessite qu'il paye un prix (rater un repas pour être arrivé en retard au dîner, passer du temps en détention pour avoir commis un délit). Bien qu'aucun de ces enfants n'apprécie la conséquence ; elle manifeste du respect si des parents aimants qui ne se montrent pas critiques ou vindicatifs l'appliquent fermement. Chaque conséquence représente ce à quoi l'on doit s'attendre lorsque l'on commet une faute.

Les parents peuvent également se servir de conséquences qui peuvent sembler moins logiques, comme retirer le droit de regarder la télévision lorsque les enfants n'ont pas accompli leurs tâches. Ici, le rapport est entre le travail et les droits. Regarder la télévision est un droit qu'on mérite en étant responsable. Un enfant irresponsable peut perdre un droit.

Lorsqu'ils appliquent des conséquences, les parents doivent s'attacher à maîtriser leur propre comportement plutôt qu'à contrôler leurs enfants. Les parents doivent dire à l'enfant ce qu'ils vont faire, non ce que l'enfant fera, ce qui échappe à leur contrôle. Par exemple, ils peuvent dire à un adolescent rebelle : « L'utilisation de la voiture est un privilège que nous accordons aux membres de la famille qui ont fini leurs tâches. Si tu choisis de ne pas faire tes tâches, tu ne pourras pas utiliser la voiture familiale. »

Dans tous les cas, les parents doivent imposer les conséquences dans une atmosphère d'amour et de gentillesse. Réfléchissez aux paroles des Doctrine et Alliances 121:41-42 : « Aucun pouvoir, aucune influence ne peuvent ou ne devraient être exercés... autrement que par la persuasion, par la longanimité, par la gentillesse et la douceur, et par l'amour sincère, par la bonté et la connaissance pure qui épanouiront considérablement l'âme sans hypocrisie et sans fausseté. »

CHRISTOPHE

Christophe est un enfant têtu et impulsif, qui aime s'amuser. Durant les premières années de sa vie, ses parents se doutent qu'ils auront des problèmes avec lui quand il sera plus grand. Avec amour, il lui enseignent l'Évangile, le respect des règles de la famille et de la société. Cependant Christophe a du mal à adhérer à ces principes. À l'âge de neuf ans, il vole plusieurs stylos et un jeu de cartes dans un magasin situé à plusieurs kilomètres de chez eux. La mère de Christophe découvre les articles et lui demande de s'expliquer. Christophe reconnaît qu'ils les a volés.

Le père de Christophe le ramène dans le magasin avec les articles volés. Il charge Christophe de raconter au directeur du magasin ce qu'il a fait, de rendre les articles, de demander pardon et d'accepter les conséquences que le directeur exigera de lui. Se sentant coupable et contrit, Christophe fait ce que son père lui a demandé de faire. Le directeur écoute attentivement et le remercie d'avoir avoué ce qu'il a fait et d'avoir rendu les articles. Il ajoute qu'il espère que Christophe a retenu cette précieuse leçon mais n'exige rien. Pendant les deux semaines qui suivent, les parents de Christophe le laissent à la maison chaque fois qu'ils se rendent en ville. Ils lui demandent de réfléchir à ce qu'il a fait et lui promettent de le ramener en ville, pour lui donner une autre occasion de montrer qu'il peut obéir à la loi.

Plus tard, Christophe fait d'autres bêtises comme se battre avec ses frères et sœurs, fumer et boire de l'alcool pour voir ce que cela fait, ne pas rentrer à l'heure dite et sécher les cours. Chaque fois, ses parents lui imposent des conséquences logiques pour l'aider à tirer des leçons de sa mauvaise conduite. Lorsqu'il atteint l'âge de dix-huit ans, Christophe n'a plus de problème de comportement. Il fait une mission, sort diplômé de l'université, se marie au temple et devient un père responsable. À maintes reprises, il remercie ses parents de la discipline qu'ils lui ont donnée, discipline qui l'a aidé à devenir un adulte responsable et respectueux de la loi.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : APPLIQUER LES CONSÉQUENCES

Demandez aux participants de discuter avec leur conjoint ou un autre parent des situations décrites ci-dessous. Demandez-leur quelles conséquences seraient appropriées pour la faute commise, en gardant à l'esprit que les conséquences sont plus efficaces lorsqu'elles sont en rapport avec la faute. Puis discutez de vos réponses en groupe.

SITUATION A

Votre fille de trois ans commence à piquer une crise quand vous l'empêchez de verser du lait sur le sol de la cuisine.

SITUATION B

Votre fils de huit ans chahute dans sa classe de Primaire. L'institutrice vient vous demander de l'aide.

SITUATION C

Votre adolescent de quatorze ans tyrannise et intimide son petit frère de neuf ans. Il se livre à ce comportement quand vous n'êtes pas à la maison. Le petit garçon apeuré vient vous voir en pleurs.

SITUATION D

Vous découvrez que votre fille de dix-sept ans, qui est restée tard dans la nuit avec son petit ami, a une réserve de pilules contraceptives.

Confier la responsabilité à l'enfant

Lorsque les parents se trouvent face à un problème de comportement et avant d'imposer une conséquence, il serait sage qu'ils discutent du problème avec l'enfant et lui demandent ce qu'il compte faire pour le résoudre. La question est importante parce qu'elle permet à l'enfant d'assumer la responsabilité de résoudre le problème. Les enfants ont plus de chances d'améliorer leur comportement lorsqu'ils aident à reconnaître la ligne de conduite qu'ils doivent adopter. Si un enfant refuse d'avoir ce genre de conversation, les parents doivent appliquer la conséquence.

Laisser les conséquences enseigner leurs leçons

Lorsque des parents appliquent des conséquences, les enfants réagissent parfois avec colère et cherchent à argumenter. Les enfants seront plus susceptibles de retenir la leçon si les parents parlent peu et appliquent les conséquences. Si le rapport entre la faute et la conséquence est claire, l'enfant se sentira responsable et tirera des leçons de l'expérience. Alors que si les parents imposent une conséquence et puis argumentent avec l'enfant à propos de cette conséquence, il ne pensera qu'à avoir le dernier mot et perdra de vue la raison de la conséquence. De même, crier et faire la morale, ne produisent en général que du ressentiment chez l'enfant. Les parents doivent laisser les conséquences enseigner leurs leçons.

Le pouvoir pédagogique des conséquences est illustré ci-dessous dans l'exemple d'un petit garçon de quatre ans et de ses parents.

La mère : Il est temps de ranger ta chambre. Nous avons des amis qui vont arriver dans quelques minutes.

Le fils : J'ai pas envie. Je veux regarder les dessins animés.

Le père : (Calme) Tu peux ranger tes jouets maintenant ou c'est moi qui le fais. Mais si je les range tu ne les verras plus à moins que tu fasses quelque chose en plus pour les mériter. Qu'est ce que tu choisis ?

Le fils : Tu les ranges.

Le père ramasse calmement les jouets, les range dans un sac et range le sac dans la réserve. Le lendemain :

Le fils : Où sont mes jouets ?

Le père : Je les ai rangés.

Le fils : Je veux jouer avec.

Le père : Tu te souviens lorsque nous t'avons demandé de ranger tes jouets hier et que tu as refusé ? Et bien, je les ai rangés comme je t'avais dit.

Le fils : Et bien, moi je veux que tu me les rendes. Je veux jouer avec.

La mère : (*Respectueusement*) J'en suis sûre. Ce sont tes jouets préférés.

Le fils : Je les veux. Rends-les moi.

La mère : (*Compatissante*) Nous voyons que tu es très triste. (*S'arrête, comme si elle réfléchissait à ce qu'elle allait faire*). Peut-être que nous pouvons réfléchir à quelques tâches que tu pourrais faire pour les mériter. Est ce que ça te va ?

Le fils : (*Hurlant de colère*) Je ne veux pas travailler pour les mériter. Rend-les moi tout de suite.

Le père : Écoute, lorsque tu pourras parler calmement, sans crier ou t'énerver, nous verrons si nous pouvons trouver un moyen pour que tu puisses mériter qu'on te rende tes jouets. Mais maintenant nous avons autre chose à faire.

Les parents s'en vont. Une heure plus tard, le fils vient voir son père et se met d'accord avec lui pour effectuer des travaux supplémentaires pour mériter de récupérer ses jouets. Les jours suivants, il accepte de plein gré de ranger ses jouets dès qu'on le lui demande.

Cet exemple illustre les nombreux bienfaits des conséquences logiques imposées :

- L'enfant apprend que ses parents pensent réellement ce qu'ils disent.
- L'enfant subit les conséquences d'un comportement irresponsable.
- Les conséquences enseignent que l'enfant se doit d'être responsable s'il veut jouir de droits comme jouer avec ses jouets.
- En gardant leur calme, les parents montrent que l'on peut résoudre les problèmes dans le calme et la coopération sans démonstration de colère manipulatrice.
- Le calme des parents permet à l'enfant de rester concentré sur sa mauvaise conduite. Des réprimandes ou des disputes auraient détourné l'attention sur les parents.
- En refusant la dispute, les parents closent la discussion et empêchent toute autre dispute et montée de colère.

L'exemple suivant illustre comment le châtement verbal aurait pu empêcher une jeune fille d'apprendre de précieuses leçons. Lorsque les parents ont pu faire preuve d'amour et de soutien au lieu de rejeter leur fille, elle a pu se concentrer sur les conséquences naturelles de son comportement.

MARLÈNE

Marlène âgée de dix-sept ans est enceinte de huit semaines. Elle finit par se dire qu'elle ne peut plus retarder le moment où elle doit informer ses parents de sa grossesse. Il est hors de question qu'elle se fasse avorter et qu'elle épouse Lilian, le père de son enfant. Marlène sait que ses parents vont être scandalisés. Elle s'imagine leur déception, leur réprimande, leur sévérité, leur mise à l'écart éternelles et un millier de « je te l'avais dit ». Le dîner vient de se terminer. Marlène a peur et elle est près de

vomir. Elle rassemble néanmoins son courage et dit : « Maman, Papa, j'ai quelque chose à vous dire. Je suis enceinte. »

Comme elle s'y attendait, ses parents sont choqués, en colère et déçus. Comment a-t-elle pu faire une telle chose ? Leurs enseignements ont-ils été vains ? N'a-t-elle aucune morale ou principes ? Pourquoi ne les a-t-elle pas écoutés lorsqu'ils l'ont prévenue qu'elle passait trop de temps avec Lilian ?

Puis l'inattendu se produit. Aux mots de colère et de peine succèdent des expressions d'amour et de compassion. Des larmes coulent sur les joues de sa mère. Elle prend Marlène dans ses bras. « Tu dois te sentir horriblement mal », lui dit-elle. « Je suis désolée de ce qui t'arrive. Je suis désolée d'avoir réagi si violemment. Comment pouvons-nous t'aider ? » Le père de Marlène les entoure de ses bras et ajoute : « Marlène nous t'aimons beaucoup. Nous ferons tout ce qui sera en notre pouvoir pour t'aider. » Marlène fond en larmes, presque submergée devant cet amour et ce soutien.

Peu après, une nouvelle pensée se forme dans son esprit. Elle s'était inquiétée pendant des semaines de la réaction de ses parents. Elle s'était imaginée des disputes, des reproches, du rejet perpétuels et avait même envisagé de s'enfuir. Mais maintenant ses inquiétudes se sont envolées. Elle commence à se rendre compte de quelque chose de plus effrayant. Qu'a-t-elle fait ? Que va-t-elle faire ? Que va-t-elle faire de l'enfant qui grandit en elle ? Que sont devenus la paix et le bonheur qu'elle ressentait en tant que membre pratiquant de l'Église ? En y repensant elle se rend compte que s'inquiéter de la réaction de ses parents lui était bien plus facile, car elle pouvait leur reprocher le cœur méchant, froid, insensible et vindicatif qu'elle croyait qu'ils avaient. Elle sait à présent qu'elle a eu tort. Elle n'a pensé qu'à ses problèmes. Il est dur de faire face à la réalité. Mais au moins elle sait qu'elle n'a pas à y faire face seule.

Consigner un enfant

Consigner un enfant est la conséquence la plus efficace avec les enfants de trois à huit ans. Elle consiste à éloigner un enfant d'une situation de perturbation pour le mettre dans une autre pièce ou un endroit où l'on ne fera pas attention à lui.

Consigner les enfants est particulièrement utile pour les enfants qui se distraient facilement. Ce n'est pas efficace pour un enfant destructeur qui cherche à dominer ses parents. Ce genre d'enfant peut être trop fâché pour s'asseoir sur une chaise ou rester dans une pièce. Si on le force, il se peut qu'il endommage ou détruise les biens ou le mobilier de la maison.

En consignait un enfant on lui enseigne à régler les problèmes dans la maîtrise et sans violence. Lorsque les parents consignent leur enfant, ils doivent rester calmes et gentils, et garder à l'esprit qu'« une parole douce calme la fureur » (Proverbes 15:1). Le temps passé à l'écart de sa famille doit être la seule conséquence.

Cette approche ne doit pas être utilisée par des parents en colère qui traîneraient leur enfant dans la pièce désignée comme une punition. Lorsque les parents en viennent à piquer des crises de colère et dire des choses qui blessent l'enfant, ils lui montrent et encouragent involontairement un mauvais comportement. Paul a recommandé aux membres de l'Église : « N'irritez pas vos enfants » (Colossiens 3:21).

Donnez ces instructions aux parents pour les aider à consigner un enfant de manière efficace. Les parents doivent :

1. Prévenir les enfants du comportement qu'on attend d'eux et de celui qui n'est pas permis. Prévenir l'enfant qu'en cas de désobéissance il sera consigné et lui expliquer en quoi cela consistera.
2. Lorsque l'enfant se comporte mal, **lui dire calmement et brièvement pourquoi il est consigné**. Ne choisir que la plus grosse bêtise plutôt que de toutes les énumérer.

(« Tu resteras dans cette pièce pendant trois minutes pendant lesquelles tu devras rester calme, pour avoir frappé ton frère. »)

3. **Demander à l'enfant de réfléchir à son comportement et à la manière dont il peut le corriger** Les parents doivent également dire à l'enfant qu'ils lui demanderont sa solution à la fin de la consigne. (Les parents ne doivent pas consigner un enfant qui ne peut pas raisonner.)
4. Laisser l'enfant consigné pour un minimum de temps au calme, **si possible un nombre de minutes égal à l'âge de l'enfant (par exemple un enfant de cinq ans restera consigné pendant cinq minutes)** ; déclencher le chronomètre lorsque l'enfant s'est calmé.
5. S'approcher de l'endroit où l'enfant a été consigné après qu'il a été calme pendant la période de temps désigné. Les parents ne doivent pas réagir si l'enfant cherche à capter leur attention, en pleurant ou en hurlant par exemple.
6. Demander à l'enfant la solution qu'il propose au problème, avant de l'autoriser à quitter l'endroit où il était consigné. Dans certains cas il peut-être utile de laisser l'enfant montrer comment il se comportera pour que le problème ne se reproduise pas. Si la solution semble satisfaisante, les parents peuvent autoriser l'enfant à rejoindre la famille. Si l'enfant n'est pas prêt à obéir, les parents peuvent lui faire refaire les activités 3, 4 et 5.
7. S'il a obéi, ils doivent le remercier d'avoir fait ce qui lui était demandé. Plus tard, les parents doivent rechercher des occasions de montrer leur approbation et faire des compliments pour tout bon comportement, en redoublant d'amour comme le préconise le Seigneur dans Doctrine et Alliances 121:43.

De nombreux parents préfèrent consigner leur enfant dans une pièce avec un minimum de possibilités de distraction ou de destruction (pas de télévision, jouet, livre ou autre objet avec lesquels l'enfant peut se divertir ou qu'il peut détruire). S'il n'y a pas de pièce disponible pour le consigner, les parents peuvent demander à l'enfant de s'asseoir sur une chaise qui servira de chaise de consigne dans la même pièce ou une pièce attenante qu'ils peuvent surveiller. Certains parents ont remarqué que consigner leur enfant est efficace lorsqu'ils lui permettent de lire, d'écouter de la musique, de faire une promenade ou qu'un des parents le porte. Les besoins personnels de chaque enfant doivent dicter la meilleure conduite à tenir.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : CONSIGNER UN ENFANT

Demandez aux participants de discuter avec leur conjoint ou un autre parent de l'utilisation de la consigne avec leurs enfants. Dans quelles circonstances l'utiliseraient-ils ? Pour quelle faute l'utiliseraient-ils ? Consigneraient-ils leur enfant pour chaque bêtise ou seulement pour une faute très grave ? Qui en appliquerait la conséquence ? Quelle pièce utiliseraient-ils ? Que diraient-ils à l'enfant au moment de le consigner ? Demandez-leur de noter leurs réponses par écrit. Demandez-leur d'essayer d'utiliser la consigne durant la semaine à venir si nécessaire. Demandez-leur de parler de leurs expériences à la prochaine séance.

Chercher un accord préalable sur les règles et les conséquences

En général, les parents ont une meilleure relation avec leurs enfants lorsque ceux-ci comprennent et acceptent les règles familiales et les conséquences. Les conseils de

famille, les soirées familiales et les entretiens personnels constituent de bons moments pour amener les enfants à discuter des règles familiales, des raisons qui les sous-tendent et des conséquences qui en découlent si l'on y désobéit. Lorsqu'un enfant est d'accord avec une règle et puis vient à l'enfreindre, les parents peuvent lui rappeler la règle et ses conséquences. Ils peuvent se montrer sincèrement compatissant pour les droits perdus. Ainsi il y a moins de risques que l'enfant considère les conséquences comme une punition, comme on peut le voir dans l'exemple ci-dessous.

La mère : Tu te souviens de notre accord concernant les samedis soir et les conséquences si tu enfreins les règles?

La fille : Oui. Je suis censée être à la maison à minuit ou je n'ai pas le droit de sortir le samedi suivant.

Le père : Donc qu'est-ce que cela signifie ?

La fille : Que je ne sortirai pas samedi prochain.

La mère : C'est exact. Nous savons que tu avais prévu d'aller à un concert. Nous sommes désolés que tu ne puisses pas y aller. Ça promettait d'être génial.

Une fois que les parents et les enfants ont discuté et convenu des règles à suivre, il est inutile d'engager d'autres discussions et négociations au moment où une faute est commise car elles peuvent encourager les enfants à utiliser des stratagèmes de manipulation pour leur éviter d'assumer la responsabilité de leurs actes. Bien que les parents doivent généralement imposer des conséquences qui ont déjà été convenues, ils doivent faire preuve de bon sens et faire des ajustements quand ils apprennent de nouveaux renseignements importants.

Faire preuve de jugement

Les petites bêtises ne justifient pas l'emploi de conséquences. Parler avec l'enfant peut être suffisant. Il vaut mieux ignorer les comportements odieux mais inoffensifs. Les enfants abandonnent plus facilement ces genres de comportement si les parents les ignorent. Y porter attention ne fera que renforcer le comportement négatif.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : UTILISER LES CONSÉQUENCES

Dans la huitième séance, il était demandé aux participants d'indiquer des comportements qu'ils voudraient que leurs enfants changent (voir l'activité d'apprentissage « donner des choix » à la page 00 [87]). Pour cette activité d'apprentissage, demandez aux participants d'indiquer les conséquences logiques de chaque comportement qu'ils avaient mentionnés. Avant cela, demandez-leur s'ils ont pris d'autres mesures utiles pour régler les problèmes de comportement de leurs enfants, comme expliciter ce qu'ils attendent d'eux, enseigner un comportement correct, obtenir l'accord de leurs enfants sur des règles et leurs conséquences en cas de désobéissance, parler de leurs inquiétudes lorsqu'ils constatent un problème de comportement, demander à l'enfant comment il compte résoudre le problème et donner des choix. Demandez ensuite aux participants d'indiquer et de noter par écrit les conséquences logiques possibles aux problèmes de comportement. Demandez-leur de commencer à appliquer, si nécessaire, les conséquences qu'ils ont relevées durant la semaine à venir.

DISCIPLINER AVEC AMOUR

James E. Faust, de la Première Présidence, a enseigné l'importance d'aimer ses enfants et de tenir compte de leurs différences lorsqu'il faut les discipliner : « Élever des enfants est quelque chose de très individuel. Chaque enfant est différent et unique. Ce



qui fonctionne pour l'un risque de ne pas marcher pour un autre. Je ne sais pas qui d'autre que les parents des enfants eux-mêmes, qui les aiment le plus, a suffisamment de sagesse pour dire quelle discipline est trop sévère ou laquelle est trop laxiste. C'est pour les parents une question de discernement à demander dans la prière. Il est certain que le principe fondamental, est que la discipline qu'on impose aux enfants doit être motivée davantage par l'amour que par l'envie de punir⁷. »

On ne saurait trop insister sur l'importante responsabilité qu'ont les parents d'élever leurs enfants. En conclusion de ce cours, il serait peut-être utile de citer cette déclaration de frère Faust, qui souligne l'importance d'enseigner et d'être de bons parents :

« Il y a peu de tâches humaines qui soient plus exigeantes que celle d'être de bons parents, cependant peu d'occasions offrent de plus grandes sources de joie. Assurément on ne peut accomplir d'œuvre plus importante dans ce monde que de préparer ses enfants à être respectueux de Dieu, heureux, honorables et productifs. Les parents ne trouveront pas de bonheur plus satisfaisant que de voir leurs enfants les honorer, eux et leurs enseignements. C'est la gloire d'être parents. Jean a témoigné : 'Je n'ai pas de plus grande joie que d'apprendre que mes enfants marchent dans la vérité' (3 Jean 1:4). À mon avis, instruire, élever et former nos enfants exige plus d'intelligence, de compréhension intuitive, d'humilité, de force, de sagesse, de spiritualité, de persévérance et de travail que toute autre tâche que nous puissions avoir dans la vie. C'est particulièrement vrai quand les fondations morales de l'honneur et de la décence s'effritent autour de nous. Pour que le foyer soit une réussite, il faut enseigner des valeurs, et il faut qu'il y ait des règles, il faut qu'il y ait des normes, il faut qu'il y ait des impératifs. Beaucoup de sociétés aident très peu les parents à enseigner et à honorer les valeurs morales. Il y a des cultures qui deviennent essentiellement dépourvues de valeurs, et beaucoup de jeunes, dans ces sociétés, deviennent cyniques.

« Étant donné la dégradation et la perte d'identité morale des sociétés en général et l'échec de tant de foyers, notre plus grand espoir est d'accorder plus d'attention et d'efforts à l'instruction de la prochaine génération : nos enfants. Pour ce faire, nous devons tout d'abord renforcer les premiers instructeurs de nos enfants. Au tout premier plan de ceux-ci viennent les parents et les autres membres de la famille, et le foyer doit être le meilleur cadre. Nous devons faire plus d'efforts pour fortifier notre foyer pour qu'il soit un refuge face à la fange morale malsaine et envahissante dont nous sommes entourés. L'entente, le bonheur, la paix et l'amour au foyer peuvent contribuer à donner aux enfants la force intérieure requise pour affronter les difficultés de la vie⁸. »

NOTES

1. *Le Liahona*, novembre 2004, p. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools*, New York: Free Press Paperbacks, 1995, p. 19-20.
3. *Greater Expectations*, p. 22-24.
4. *Enseignements des présidents de l'Église : Joseph F. Smith*, p. 301.
5. *Le Liahona*, mai 2003, p. 85.
6. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way*, Salt Lake City: Deseret Book, 1997, p. 116.
7. *L'Étoile*, janvier 1991, p. 32.
8. Voir *L'Étoile*, janvier 1991, p. 31.

ANNEXE

FORTIFIER LA FAMILLE

COURS POUR LES PARENTS

Préparé par LDS Family Services (Services sociaux de l'Église)

QU'EST-CE QUE CE COURS PEUT M'APPORTER ?

Ce cours utilise le point de vue de l'Évangile pour proposer des aides pratiques aux parents. Il a pour but de vous aider à :

- Comprendre les principes de l'Évangile qui guident les méthodes d'éducation des enfants.
- Comprendre le développement de l'enfant et avoir des attentes raisonnables vis-à-vis de vos enfants.
- Apprendre à mieux communiquer avec votre conjoint et vos enfants.
- Savoir comment guider vos enfants dans les moments d'émotion et d'inquiétude.
- Savoir comment aider vos enfants à avoir confiance en eux.
- Résoudre les problèmes de colère qui peuvent vous empêcher d'élever vos enfants efficacement.
- Résoudre les conflits entre les parents et les enfants.
- Comprendre comment enseigner à vos enfants à se comporter de manière responsable.
- Utiliser les conséquences pour discipliner les enfants.
- Faire que le foyer soit un meilleur cadre pour que l'Esprit du Seigneur y demeure.

QUI PEUT ASSISTER À CE COURS ?

Ce cours est très utile pour les parents qui rencontrent des difficultés avec leurs enfants. Dans les familles composées de deux parents, le mari et la femme doivent tous deux assister au cours pour améliorer les compétences et empêcher toute division dans leur approche de l'éducation des enfants. Les parents seuls trouveront également ce cours très utile.

COMBIEN DE TEMPS DURE LE COURS ?

La durée du cours peut varier selon les besoins des participants. Généralement, le cours se compose de neuf séances, à raison d'une séance par semaine. Chaque séance dure approximativement quatre-vingt-dix minutes.

QUE ME DEMANDERA-T-ON DE FAIRE SI J'ASSISTE À CE COURS ?

Il vous faudra assister à chaque séance. Vous recevrez le manuel *Fortifier la famille : Guide de documentation pour les parents*, que l'on vous demandera d'étudier. Ce guide contient des renseignements sur le cours et des activités d'apprentissage qui vous aideront à vous améliorer en tant que parent. On vous demandera de remplir un questionnaire à la fin du cours pour évaluer son efficacité. Vous ne serez pas tenu d'y indiquer votre nom. Tous les renseignements seront confidentiels.

COMBIEN COÛTE LE PROGRAMME ?

Une somme de _____ vous sera demandée pour couvrir les frais.

QUAND ET OÙ SERA ENSEIGNÉ LE COURS ?

Le prochain cours Fortifier la famille est prévu le _____

Il commencera à _____ à _____

COMMENT PUIS-JE M'INSCRIRE À CE COURS OU OBTENIR D'AVANTAGE DE RENSEIGNEMENTS ?

Vous pouvez appeler le _____

ou le _____ à LDS Family Services, _____.

QUI DONNERA LE COURS ?

Un représentant de LDS Family Services ou un bénévole de paroisse ou de pieu.

LISTE DE PRÉPARATION

De nombreux petits détails concourent au bon déroulement d'un cours de formation. À l'aide de la liste ci-dessous, assurez-vous que vous n'oubliez rien.

Le matériel suivant a été réservé :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Un micro ou un système de sonorisation | <input type="checkbox"/> Des craies |
| <input type="checkbox"/> Des cassettes vidéos ou des DVD | <input type="checkbox"/> Un chevalet de conférence/des recharges papier |
| <input type="checkbox"/> Une estrade | <input type="checkbox"/> Des feutres |
| <input type="checkbox"/> Un rétroprojecteur | <input type="checkbox"/> Des feuilles de papier vierges |
| <input type="checkbox"/> Un téléviseur et un magnétoscope ou un lecteur de DVD | <input type="checkbox"/> Des crayons |
| <input type="checkbox"/> Un tableau | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
-
- Toute la documentation nécessaire pour les participants a été copiée et collationnée.
 - La salle a été réservée.
 - La salle a été préparée pour le nombre de participants inscrits.
 - Des chaises supplémentaires sont disponibles.
 - Les toilettes sont propres et faciles à trouver. (Si ce n'est pas le cas, des flèches ont été disposées.)
 - La climatisation ou le chauffage de la salle a été allumé à l'avance pour que la salle soit agréable.

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU PROGRAMME

Nous vous remercions d'avoir participé à notre atelier sur l'éducation parentale. Vous avez consacré du temps pour acquérir des connaissances et des méthodes qui feront de vous un meilleur parent. Nous aimerions savoir si cet atelier vous a aidé à atteindre cet objectif. Veuillez remplir ce questionnaire d'évaluation. *N'inscrivez pas votre nom.* Nous voulons que vous répondiez aux questions librement, sans craindre de révéler votre identité. Avec votre aide, nous pourrions améliorer les prochains cours d'éducation parentale.

Veuillez entourer, dans chaque colonne, la réponse qui décrit le mieux la manière dont vous évaluez votre réussite aujourd'hui, à la fin de ce cours.

	Ma réussite actuelle :			Après avoir suivi ce cours, je suis maintenant :		
A. Prendre le temps d'écouter mes enfants	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
B. Gérer mon stress de parent	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
C. Apprendre à mes enfants à maîtriser leurs émotions (les éduquer)	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
D. Aider mes enfants à accepter des responsabilités	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
E. Ressentir de l'amour vis-à-vis de mes enfants et le leur exprimer	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
F. Appliquer des conséquences sans colère ou cruauté	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
G. Résoudre les conflits entre parents et enfants	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
H. Aider mes enfants à acquérir plus de confiance en soi	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
I. Attendre de mes enfants des choses réalisables	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)

1. Dans quels domaines ce cours sur l'éducation des enfants vous a-t-il le plus aidé(e) ?

2. Dans quels domaines avez-vous encore besoin d'aide pour vous améliorer en tant que parent ?

3. Quelles améliorations pourrait-on apporter à ce cours ?

4. Qu'est-ce qui vous a plu ou déplu dans la manière d'enseigner de l'instructeur ?

5. Combien de leçons avez-vous lues ? _____

Sur une échelle de un à cinq, évaluez l'aide que les leçons vous ont apportée.

Inutile Très utile

1 2 3 4 5

6. Avez-vous fait les activités d'apprentissage de chaque leçon ? ___ Oui ___ Non

Sur une échelle de un à cinq, évaluez l'aide que les activités d'apprentissage vous ont apportée.

Inutile Très utile

1 2 3 4 5



FORTIFIER LA FAMILLE

Nous certifions que

a achevé le cours

Fortifier la famille

Cours de

Services SDJ pour la famille

DIRECTEUR D'AGENCE

INSTRUCTEUR

DATE

SERVICES SDJ POUR
La Famille

