

# Être parent

POSER LES BONS GESTES



MARIE BÉRUBÉ, M.P.S.

---

# Être parent

## Poser les bons gestes

[Copyright]

Auteur: Marie Bérubé

Conception graphique et mise en page: Oserchanger.com

Révision: Marc Vachon

Photographie de l'auteur: *Nicola-Frank Vachon*

Illustration de la couverture: IStock

Les photographies et illustrations de ce livre viennent des banques d'images en ligne *IStock* et *Fotolia*, sauf celles des pages 26 (Nicola-Frank Vachon), 59 et 63 (Marc Vachon) et 93.

© **Oserchanger.com**

**97, rue de la Polyvalente Québec (Québec) Canada G2N 1G7**

Dépôt légal: 1er trimestre 2014

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Tous les droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada



---

# Marie Bérubé



Marie Bérubé a obtenu sa maîtrise en psychologie clinique de l'Université Laval en 1973. Elle a enseigné la psychologie du développement pendant plus de vingt-cinq ans et a aussi développé une expertise dans les domaines de la prévention en santé mentale, du développement de la personne et de la communication efficace.

Elle a mis sur pied, en 1988, avec son conjoint Marc Vachon, la firme de consultants *Oserchanger.com*. Communicatrice chevronnée, consultante et formatrice de groupe, elle a rencontré plusieurs dizaines de milliers de personnes, partout au Québec comme à l'étranger.

Elle est aussi l'auteure de plus d'une soixantaine d'articles de psychologie dans des magazines spécialisés et co-auteure de *Oser changer. Mettre le cap sur ses rêves* et de *Lâcher prise. Prendre de l'altitude*.

Visitez son site Internet [OserChanger.com](http://OserChanger.com)

---

# Table des matières

Avant-propos

## **Première partie : LE DÉVELOPPEMENT**

Chap. 1. *Partir* un bébé ou vivre avec un bébé

Chap. 2. Le monde de l'enfant qui va naître

Chap. 3. Zéro à deux ans

Chap. 4. Dix-huit mois à trois ans

Chap. 5. Trois à cinq ans: l'âge de l'initiative

Chap. 6. Six à douze ans

Chap. 7. La puberté

Chap. 8. L'adolescence. Qui suis-je ?

## **Deuxième partie : DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE**

Chap. 9. L'importance de la motricité

Chap. 10. Choisir le jeu idéal pour son enfant

Chap. 11. Les rivalités fraternelles

Chap. 12. Les colères, l'agressivité et les crises

Chap. 13. Les alternatives à la punition

Chap. 14. Stress et rentrée scolaire

Chap. 15. Apparence physique et estime de soi

Chap. 16. Soutenir la réussite de nos ados

Chap. 17. Les valeurs transmises à nos enfants

Bibliographie

Glossaire

---

# Dédicace

*À mon compagnon Marc,*

*à mes enfants Philippe, Nicola, Marc-Olivier et Marie-Noëlle*

*ainsi qu'à leur conjoint*

*qui exercent leur talent d'éducateurs*

*et construisent au quotidien leur expérience de grand-parent, de parent,  
d'oncle, de tante,*

*au contact de nos magnifiques petits-enfants : Edouard, Léo, Mathilde,  
Camille, Florian et Ève-Marie...*

---

# Un enseignement de sagesse

*Vos enfants ne sont pas vos enfants.*

*Ils sont les fils et les filles de l'aspiration qu'a la Vie pour elle-même.*

*Ils naissent par vous, mais pas de vous.*

*Et quoiqu'ils font route avec vous, ils ne vous appartiennent pas.*

*Vous pouvez leur donner toute votre tendresse, mais pas vos pensées.*

*Car ils ont leurs pensées distinctes.*

*Vous pouvez embrasser leur corps, mais pas leur âme.*

*Car leur âme s'installe dans la maison de demain, celle que vous ne pouvez aller voir, même dans vos rêves.*

*Vous pouvez tenter d'être comme eux, mais ne cherchez pas à les rendre semblables à vous.*

*Car la vie ne recule pas, et elle ne flâne pas avec la veille.*

*Vous êtes les arcs qui lancez vos enfants comme des flèches vivantes.*

*L'archer voit la cible dans la perspective de l'infini, et il vous bande de toute Sa puissance pour que ses flèches aillent rapidement, à perte de vue.*

*Khalil Gibran*

---

# Le tournesol et le développement de l'enfant

Être parent est-il un art ? Un métier ? Une mission ? Une vocation ? Sans doute un peu de tout cela. Et quelle qu'en soit la nature, c'est un état de vie auquel on n'est jamais assez préparé, assez bien outillé. Même avec un vaste savoir théorique, dans le feu de l'action, nous sommes presque toujours confrontés à un cas de figure unique : le nôtre. Cet enfant est unique, il n'est pas l'enfant moyen des livres de psychologie. Chaque instant passé avec lui est unique et toutes nos actions, les pires comme les meilleures, s'inscrivent dans sa psychologie et il en résultera des apprentissages uniques.

Un enfant, ou plusieurs dans une famille, nous remet face à nous-mêmes et nous confronte à notre vérité. Ici, pas moyen de faire semblant, d'être ce que nous ne sommes pas. Tous les jours amènent des situations imprévues qu'il faut gérer dans l'immédiateté, parfois avec les moyens du bord, d'autres fois selon des croyances plus ou moins adéquates issues de notre éducation et d'autres fois encore avec le gros bon sens, sans doute la meilleure inspiration.

Faire de son mieux est un bon chemin. Mais pour cela, je crois qu'il faut quelques balises, des moyens et une direction. Notre rôle de parents est de mener notre enfant vers sa vie adulte, de l'outiller le mieux possible pour y arriver et aussi de ne pas perdre de vue que cette aventure unique doit être ponctuée quotidiennement de plaisir, de détente et de joie.

Être parent est quelque chose qui s'apprend, surtout en pratiquant, ce qui implique des maladresses au départ, des erreurs, des bons coups et, à coup sûr, de plus en plus d'habiletés, de bons réflexes, de gestes appropriés pour qui a à cœur de s'améliorer. La théorie seule ne suffit pas. L'intuition pas toujours. Il faut vivre au quotidien avec des enfants pour mesurer toute l'étendue de notre questionnement. Les enfants, en général, sont beaucoup plus résistants qu'on ne le croit. Ils peuvent sans danger être victimes de quelques maladresses parentales en autant qu'ils ne vivent pas que d'erreurs et de négligences.

J'ai pratiqué la psychologie pendant presque quarante ans et enseigné la psychologie du développement pendant vingt-cinq ans. Pendant toutes ces années, j'ai mis au monde et élevé quatre enfants devenus adultes aujourd'hui. Avec tout mon savoir, la pédagogie nécessaire pour rendre digeste la théorie, un compagnon de vie lui aussi psychologue, en toute honnêteté j'ai toujours dit que nous n'étions jamais trop de deux pour y arriver.

Mon guide a moi, le phare qui a éclairé mon chemin a été le psychanalyste américain Erik Erikson. Toute sa vie, il a travaillé sur le concept d'identité de la personne à travers huit étapes

fondamentales de développement. Mon travail d'enseignante m'a amenée à vulgariser son approche, à la rendre digeste, inspirante et, surtout, concrète, applicable dans la vie quotidienne. L'enfance et l'adolescence qui constituent l'objet de ce livre couvrent cinq de ces étapes qui mettent la table, si on peut dire, à la vie adulte où le développement se continue (voir mes articles sur l'âge adulte en bibliographie).

Dans les chapitres qui vont suivre, j'expliquerai ces cinq étapes, mais surtout suggérerai des moyens, des attitudes qui favorisent la réussite de chacune. Mais commençons avec une métaphore.

## **Le tournesol**

Imaginons un instant le parcours d'une minuscule graine de tournesol, plantée au printemps par un jardinier plein d'espoir. Dans cette petite graine, il y a déjà tout le potentiel de la fleur à venir dont on pourra récolter les fruits à l'automne. Cette graine sait ce qu'elle doit devenir. Elle ne sera pas tomate ni tulipe. Déjà est décidée la variété même de tournesol qui germera. Déjà elle possède peut-être certaines tares ou caractéristiques exceptionnelles. Déjà, la qualité du sol où elle est tombée a sur elle des influences tangibles. Est-elle dans un sol meuble, riche,

humide ou, au contraire, est-elle enterrée dans le sable ou les cailloux ? Malgré de bons gènes de tournesol, en santé, il se peut qu'elle meure déjà parce que les conditions de son développement ne sont pas favorables.

Si elle sort de terre, il n'est pas pour autant assuré qu'elle atteindra son plein développement. Tant d'évènements peuvent se produire : un gel printanier inattendu, le pas malencontreux d'un passant, de mauvaises herbes étouffantes, etc. Par contre, toutes les conditions peuvent être gagnantes pour le début de sa vie. Encore faut-il du soleil et de l'eau, et dans une juste proportion. Trop de soleil, la pousse risque de sécher et de brûler un peu. Trop d'eau ? Elle peut moisir et flétrir prématurément.

Tout au long de la saison de sa vie, elle est tributaire des volontés de la nature, de circonstances plus ou moins prévisibles et, dans bon nombre de cas, elle va devenir adulte et donner de très nombreuses graines à récolter. Mais tout au long de sa croissance, elle porte les marques des incidents de parcours, positifs comme négatifs, qui l'auront affectée.

Bien sûr, il ne viendrait à l'esprit de personne de comparer un embryon humain à une graine de tournesol, ni un être humain à une grande fleur jaune dans un champ, sauf à une pédagogue

qui cherche à faire comprendre à ses étudiants le rôle essentiel du milieu dans le développement d'une personne. D'autant plus que ce développement s'étale sur de très nombreuses années, en fait jusqu'à la mort.

Une personne, selon Erikson, traverse huit grandes étapes, toujours dans le même ordre, à des âges assez similaires et comportant chacune ses défis, comme nous le verrons plus loin. Elle n'en saute aucune et chacune se déroule en interdépendance avec les précédentes. Ce qui signifie qu'un défi plus ou moins bien relevé précédemment va forcément affecter la période suivante et ainsi de suite. Beaucoup de psychologues ont compris ce phénomène. Rappelons Fitzhugh Dodson et son *Tout se joue avant six ans* (mauvaise traduction de son livre *How to Be Parent* paru en 1970). Chez l'humain, il faut presque vingt-cinq ans pour devenir pleinement adulte. C'est-à-dire être passé par tous les apprentissages nécessaires pour assumer pleinement sa confiance en soi, son autonomie et son identité. Si on peut se développer par soi-même à partir de l'adolescence, il n'en va pas de même pendant l'enfance, période pendant laquelle l'être humain a besoin d'accompagnement, sinon d'encadrement.

## Hérédité et milieu

Mais revenons à notre graine de tournesol et à notre embryon. La cellule fécondée dans l'utérus de sa mère contient toute l'information nécessaire au développement de l'enfant. Il y a là une donnée génétique immuable. Il sera fille ou garçon, aura les yeux verts, bleus, bruns ou noirs. Ainsi en sera-t-il de nombreux traits physiques, intellectuels et psychologiques. L'embryon porte également, en raison de la loterie que constitue l'hérédité, certaines fragilités physiques ou mentales, peut-être des maladies, des vulnérabilités qui seront ou non influencées par le milieu.

L'enfant, bien sûr, dès sa conception est déterminé par son hérédité. Mais tout rapporter aux gènes est une erreur. Si je croyais cela, je ne serais pas devenue psychologue. Je suis intimement convaincue que le milieu et l'environnement peuvent influencer, modeler, activer, actualiser tout ce potentiel génétique dans un sens comme dans l'autre. Je peux avoir une fragilité génétique pour devenir diabétique, mais la qualité de mon alimentation fera que je développerai ou non la maladie. Un enfant peut avoir, génétiquement, un tempérament bouillant et

devenir ou non une personne agressive dépendamment du milieu dans lequel il grandira ou évoluera.

## L'identité

À chaque étape du développement, le bébé, l'enfant, l'adolescent rencontreront donc un défi. Si ce défi est relevé adéquatement, la personne aura un outil de plus pour développer et parfaire son identité. Erikson emploie le terme identité dans son sens propre : nous devrions être identiques, fidèles à nous-mêmes tout au long de notre vie, quel que soit notre âge, surtout à partir de l'adolescence alors que tous les outils pour ce faire devraient normalement être acquis.

Comme le tournesol, il nous faudra donc des conditions gagnantes. Avant de pouvoir nous aider nous-mêmes, ce sont les parents et les éducateurs qui doivent faire office de jardiniers. À chacune des étapes, si je reprends la métaphore du tournesol, il doit donc y avoir du soleil et de la pluie. Dans les proportions optimales, l'enfant acquerra une force d'adaptation qui va lui servir de base pour l'étape suivante et qui sera un outil définitif de développement pour le reste de sa vie. Un outil qui constitue un ingrédient essentiel pour son identité, pierre angulaire du développement. L'identité se cristallise à l'adolescence, mais se

construit dès la petite enfance avec les outils qui seront développés dans ce livre : sécurité de base, confiance, autonomie, initiative, estime de soi, pour ne parler que de la période de zéro à douze ou treize ans.

S'il y a trop de soleil, entendre trop de laisser-faire, de permissivité, il y aura un risque pour l'adaptation de l'enfant, tout comme s'il y a trop de pluie, c'est-à-dire un encadrement intempestif, trop d'autorité. Tout est donc une question d'équilibre. Les deux parents doivent être capables de souplesse et de fermeté. Ils doivent donner les mêmes balises, du moins pour l'essentiel. Ils doivent être congruents, c'est-à-dire des modèles, donner l'exemple, agir eux-mêmes comme ils désirent que leurs enfants agissent. De plus, ils doivent garder le cap, être constants, ne pas changer d'itinéraire à tout bout de champ, pour que les enfants sachent quelles sont leurs attentes. Pour cela, il ne faut pas perdre de vue le but que l'on vise.

## Le contenu de ce livre

La première partie de ce livre s'intitule **Le développement** et, si je n'y couvre pas tous les sujets qui risquent de se présenter sur le parcours de l'éducation de votre enfant, je m'efforcerai, pour l'essentiel, de nommer et d'expliquer dans les grandes

lignes chacune des grandes périodes de développement, de la prime enfance à l'adolescence. Je parlerai aussi du principal défi que rencontre l'enfant et de celui du parent qui veut favoriser la force adaptative et traiterai des éventuelles conséquences à long terme d'attitudes parentales inappropriées.

Dans la deuxième partie intitulée **De la théorie à la pratique**, j'aborderai plusieurs sujets concrets comme la motricité (chapitre 9), le jeu (chapitre 10), les rivalités fraternelles (chapitre 11), les crises de colère et l'agressivité chez l'enfant (chapitre 12), les alternatives à la punition (chapitre 13), le stress de la rentrée scolaire et de l'école (chapitre 14), l'apparence physique et l'estime de soi (chapitre 15), la réussite chez nos ados (chapitre 16) et les valeurs qu'on transmet à nos enfants (chapitre 17).

## Des pistes pour les parents

Il n'y a pas d'enfant moyen. Mais tous les enfants ont les mêmes besoins. Il n'y a pas non plus de parents parfaits, mais la très grande majorité d'entre eux aiment leurs enfants et veulent le meilleur pour eux. Et tous les parents sont démunis un jour ou l'autre face à certaines situations.

Je souhaite donc pouvoir aider, donner des pistes pour faire ce que nous faisons tous : notre possible. Pour faire de son mieux, cela prend une lumière qui nous guide, un phare. Pour moi qui ai eu la chance d'étudier et d'enseigner la psychologie, l'inspiration est venue de nombreux auteurs. Fitzhugh Dodson, Carl Rogers, Erik Erikson, Thomas Gordon en sont quelques-uns.

L'enfance est une période de préparation essentielle à la vie adulte. L'adolescence est la période charnière où toutes les orientations seront assises. Quel est le plus beau cadeau à faire à son enfant que de lui donner les outils nécessaires, même si pour cela nous devons parfois exiger, le frustrer à l'occasion, le stimuler à avancer, tout en l'aimant inconditionnellement et en le valorisant.

Ne vous laissez pas paralyser par la peur de vous tromper. Cela va arriver. Un enfant peut comprendre et accepter cela, si ce n'est par son pain quotidien. Il se trompe souvent lui-même et commet des erreurs. Mais nous apprenons de nos erreurs, tout comme eux, et devenons de meilleurs parents. Apprenez à lâcher prise, à tourner la page et à changer. Nul doute que c'est une recette gagnante, ici comme ailleurs. Le comment vous appartient, vous connaissez maintenant le pourquoi.