



FICHE CPS Parent Mindful®

JE CHOISIS UNE SOLUTION EN FONCTION DU TYPE DE CONFLIT ET J'ÉVITE LA PUNITION

En développant cette compétence, je pourrai :

1. connaître les risques des punitions
2. éviter d'utiliser la punition pour me faire obéir
3. analyser les conflits en fonction du malaise d'origine (mon enfant et/ou moi)
4. connaître les 3 grands types de conflit enfant/parent

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



La vie familiale n'est pas un long fleuve tranquille... Comme dans toute relation affective, profonde et durable les moments agréables et paisibles peuvent être souvent assombris par des tensions, des problèmes et des conflits. Il est tout à fait normal que notre quotidien de parent soit ainsi régulièrement confronté à des difficultés. Ainsi, notre principale question ne devrait pas être « comment faire en sorte qu'il n'y ait pas de problème avec mon enfant ? » mais plutôt « **comment faire face efficacement aux difficultés pour qu'elles ne soient plus des problèmes ?** ».

Face aux difficultés relationnelles avec notre enfant, nous ne savons pas toujours comment réagir. Notre façon de gérer les tensions et les conflits n'est pas souvent très rationnelles ni très réfléchies. En fonction de notre histoire, de notre culture et de notre personnalité, nous utilisons des réponses qui sont souvent inconscientes et pas toujours constantes.

A notre époque, où les règles éducatives ne sont plus imposées par le col-

lectif, il nous revient à nous, parents, de faire nos propres choix. Si l'on souhaite que cette liberté d'agir soit source de bien-être pour notre enfant, comme pour nous, il est nécessaire que nos choix puissent être conscients et éclairés. Les anciens modèles opposant « l'approche autoritaire ou répressive » à « l'approche laisser-faire ou permissive » sont aujourd'hui dépassés, largement désavoués par la recherche en éducation et en psychologie. Tout comme, il existe une diversité de conflits, dépendants des moments, de l'âge et du caractère des enfants, il est important que nous puissions développer une palette de réponses efficaces et adaptées à la situation relationnelle.

Ainsi, pour faire face aux situations de conflit avec mon enfant, je vais en premier lieu analyser la nature du conflit. Quand j'aurai identifié le type de difficulté dans lequel je me trouve avec mon enfant, je serai en mesure de choisir une meilleure solution.

Alors que nous pouvons avoir l'impression que tout conflit ressemble à un autre conflit, dans les faits, il existe 3 grandes formes distinctes de conflit, en fonction de leur origine. En effet, **les conflits peuvent être causés par trois sources de malaise :**

1. CONFLIT 1 (malaise enfant) : mon enfant a un problème ; il est confronté à une difficulté dans sa propre vie ; il se sent mal, ce qui, dans un second temps, peut se manifester par des comportements problématiques (agressivité, silence, opposition...), des tensions et entrainer ensuite un conflit avec moi ;

Ex. : mon enfant ne dit pas un mot en rentrant de l'école et monte directement dans sa chambre sans goûter.

2. CONFLIT 2 (malaise parent) : je ne me sens pas bien car mon enfant ne fait pas ce que j'attends de lui. Dans cette situation, mon enfant se sent souvent très bien. Ce sont mes attentes non satisfaites et mon propre malaise qui risquent d'aboutir à un conflit avec mon enfant.

Ex. Il est l'heure de partir à l'école et mon enfant déjeune tranquillement sans se presser.

3. CONFLIT 3 (malaise parent-enfant) : nous sommes, mon enfant et moi, en désaccord face à une situation extérieure. Nous avons des envies, des motivations, des besoins différents qui ne sont pas encore satisfaits et qui s'opposent. Nous ressentons tous les deux un malaise.

Ex. Mon enfant a été invité à dormir chez un ami samedi alors que j'avais prévu un dîner avec les grands-parents.

Ces 3 sources de malaise engendrent 3 types de conflits différents qui vont nécessiter de ma part des réponses spécifiques.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Si nous voulons éviter que les malaises de notre enfant et de nous-même ne se transforment en crises puis en problèmes chroniques, il est important de **mieux connaître les différentes formes de conflit** pour pouvoir apporter une réponse adaptée et efficace.

Avant de chercher à résoudre une difficulté relationnelle, il est important de bien percevoir dans quel état émotionnel se trouve mon enfant.

Lors d'un **conflit de type 1 (malaise enfant)**, si je m'approprie le problème vécu par mon enfant et que son malaise devient mon malaise, cela crée de la confusion et génère un climat de tension et d'anxiété peu propice à la résolution du problème. Je risque de vouloir imposer ma propre vision et ma propre solution à mon enfant. Ma réponse a de forte chance d'être inadaptée. De plus, à terme, cela peut nuire à l'autonomie de mon enfant qui devient de plus en plus dépendant de mes propres réponses.

Inversement, dans les **conflits de type 2 (malaise parent)**, je peux avoir tendance à considérer que c'est mon enfant qui a un problème. Il est ainsi courant de penser que si mon enfant ne répond pas à mes attentes c'est parce qu'il a un souci et/ou qu'il fait exprès de m'ennuyer. Dans les faits, c'est moi, en tant que parent qui ressent un malaise, par exemple, face à une chambre mal rangée, au bruit de la cuillère frappée sur la table, à mon enfant qui saute sur le canapé. Si je n'ai pas conscience que du point de vue de mon enfant tout est OK pour lui, ma réponse risque de ne pas être appropriée, ni suivie des effets attendus. Au contraire, mon intervention peut être contre-productive et générer encore davantage d'incompréhension et de tensions.

Dans ce type de conflit où le comportement de mon enfant ne répond pas à mes attentes et me pose problème, je peux aussi avoir tendance à me servir de **punitions** (verbales, comportementales ou corporelles) en pensant que c'est la seule technique éducative susceptible d'avoir l'effet escompté. Il est ainsi important de connaître les limites et les risques de la punition ainsi que les alternatives réellement efficaces. En effet, si sur l'instant la punition peut faire cesser le comportement problématique de l'enfant, elle risque avec le temps de ne plus avoir d'effet « positif ». Il y a alors un risque « d'escalade », c'est-à-dire de recours à des formes de punitions de plus en plus sévères.

Si les effets « bénéfiques » de la punition diminuent donc avec le temps ; les effets négatifs, quant à eux, augmentent de façon importante. La relation parent-enfant se dégrade de plus en plus (opposition au parent, crainte du parent, manque de collaboration, perte de confiance...). Les punitions ont aussi un impact négatif sur l'enfant, au niveau émotionnel (anxiété, tristesse, peur, colère, sentiment de ven-

geance, sautes d'humeur), au niveau comportemental (imitation des comportements offensifs, comportements autodestructeurs, comportements changeants, instabilité, irritabilité...) et au niveau de sa représentation de soi et des autres (mauvaise image de soi, manque de confiance dans le parent et les adultes, représentation négative et hostile du monde).

Pour résoudre efficacement les conflits que je rencontre avec mon enfant, il est donc important d'éviter au maximum le recours à la punition. Il ne s'agit pas non plus de « laisser faire » ou de « toute accepter ». Les réponses éducatives efficaces sont nombreuses ; il s'agit de bien les connaître et de les choisir en fonction de la nature du malaise à l'origine du conflit.

► COMMENT DEVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Il est important de comprendre que le type de conflit est défini en fonction du ressenti de notre enfant et du notre propre ressenti. Face à une situation conflictuelle nous devons ainsi nous demander : Qui, à l'origine, ressent un malaise ? Notre enfant ? Moi-même ? ou tous les deux ? **Nous sommes alors confrontés à 3 types de conflit qui nécessitent d'être traités chacun de façon spécifique.**

Ressenti de mon enfant	Agréable ou neutre	Malaise
Mon ressenti		
Agréable ou neutre		CONFLIT DE TYPE 1
Malaise	CONFLIT DE TYPE 2	CONFLIT DE TYPE 3

■ CONFLIT DE TYPE 1 : MON ENFANT RESSENT UN MALAISE

Mon enfant, quel que soit son âge, est régulièrement confronté à des situations difficiles. Ce malaise, lui est propre et n'est pas en lien (direct) avec moi. Il peut être soit d'origine externe (par exemple : difficulté à l'école, conflit avec un copain ou une copine, inquiétude par rapport à l'avenir, moquerie des pairs, échec lors d'une

compétition...) soit d'origine interne (fatigue, peur (du noir, de la séparation, de l'échec...), tensions, excitations...).

Il est important de développer ma sensibilité afin de percevoir cet état de malaise chez mon enfant. En effet, mon enfant, en fonction de son âge, de son caractère, de la situation, n'est pas forcément capable d'exprimer clairement ce qu'il ressent.

Son malaise peut ainsi se manifester de 3 façons différentes :

1. mon enfant verbalise son malaise de façon claire et juste
2. mon enfant verbalise son malaise de façon imprécise ou inexacte
3. mon enfant ne verbalise pas son malaise mais le manifeste de façon non verbale (silence, pleurs, cris, excitation...)

Exemple : ma fille s'est disputée avec son amie Emma à l'école ; elle se sent mal. Elle peut exprimer ce malaise de trois façons différentes en rentrant à la maison :

1. Elle me raconte sa dispute
2. Elle me dit : « Je ne veux plus aller à l'école ! » ;
3. Elle ne dit rien. Elle a l'air soucieuse et monte directement dans sa chambre sans parler.

Dans ce **conflit de type 1**, c'est d'abord l'enfant qui est confronté à un malaise (d'origine externe : dispute avec une copine). On peut avoir naturellement tendance à être affecté par la difficulté de notre enfant ou bien, être dérangé par la façon dont notre enfant manifeste son malaise (silence, tensions, excitation, cris...). Mais, il est primordial de bien identifier qu'il s'agit d'un malaise qui touche en premier lieu notre enfant.

Pour résoudre de façon efficace les « conflits de type 1 », il est nécessaire de bien percevoir l'état de malaise dans lequel se trouve mon enfant.

Afin de pouvoir l'aider au mieux à résoudre sa difficulté, je vais essayer de **ne pas être envahi par mes propres émotions** et chercher à me rendre totalement disponible à mon enfant. Les compétences « **écouter avec empathie** » et « **accompagner mon enfant dans sa résolution de problème** » sont particulièrement utiles dans cette situation. Elles sont développées dans la fiche suivante (**fiche CPS-parent 7**).

CONFLIT DE TYPE 2 : JE RESENS UN MALAISE FACE AU COMPORTEMENT DE MON ENFANT

Régulièrement, notre enfant manifeste des comportements que nous trouvons inappropriés voire inacceptables. Dans ces situations, notre enfant ne se sent pas souvent mal ; il peut avoir aucune émotion particulière ou bien même, ressentir des émotions positives. C'est moi, qui en tant que parent, ressens un malaise (justifié !) face au comportement de mon enfant.

Par exemple :

- Mon enfant saute sur le canapé ;
- Mon enfant se roule dans la boue ;
- Mon enfant marche les pieds nus ;
- Mon enfant crie en jouant à la bataille ;
- Mon enfant est en train de regarder la télévision au lieu de faire ses devoirs ;
- Mon enfant n'a pas débarrassé la table à la fin du goûter ;
- Mon enfant m'a emprunté un outil et ne l'a pas remis à sa place ;
- Mon enfant joue au lieu d'aller se coucher.

Face à ces comportements, je peux éprouver des émotions négatives qui peuvent être particulièrement intenses (et ce, d'autant plus que ces comportements sont fréquents !) : frustration, énervement, agacement, fatigue, impuissance, colère... alors que mon enfant, lui, peut ressentir des émotions positives (joie, enthousiasme, détente, plaisir...). Il est important de bien prendre conscience de ce décalage entre mon propre ressenti et celui de mon enfant.

Pour résoudre de façon efficace ces « conflits de type 2 », il est nécessaire de **percevoir la différence d'état entre mon enfant et moi**. En effet, il est tout à fait normal que mon enfant ne ressente pas de malaise puisque, le plus souvent, il n'a même pas conscience du problème (en tout cas, pas comme moi !). Pour modifier la situation, ce recul est nécessaire. Dans un second temps, je vais pouvoir faire appel à **différentes compétences** afin de faire évoluer le comportement problématique de mon enfant (« ignorer », « exprimer mon désaccord », « modifier l'environnement », « réorienter », « réparer », « laisser faire les conséquences naturelles », « mettre temporairement à l'écart », « retirer un privilège ») (voir les fiches CPS-parent 8 et 9). Ces compétences, qui seront choisies en fonction de la gravité du conflit, vont me permettre de poser un cadre « de façon passive ou active » et de construire une discipline positive et efficace, favorable au développement de mon enfant.

CONFLIT DE TYPE 3 : MON ENFANT ET MOI RESENTONS TOUS LES DEUX UN MALAISE

Mon enfant et moi sommes tous les deux confrontés à un problème. Nous sommes en désaccord face à une situation et ressentons chacun un malaise.

Par exemple :

- Mon enfant et moi souhaitons, en même temps, utiliser l'ordinateur ;
- Mon enfant souhaite que je l'emmène chez son ami à l'autre bout de la ville alors que j'attends une visite importante ;
- Mon enfant et moi avons un gala de prévu le même jour ;
- Mon enfant veut jouer alors que je suis fatiguée ;
- Mon enfant veut un habit de marque cher alors que je n'ai pas le budget suffisant.

Pour résoudre de façon efficace et positive les « conflits de type 3 », je ne dois pas vouloir imposer mon point de vue et faire un choix qui ne soit favorable qu'à moi. Inversement, il n'est pas constructif de décider uniquement en fonction du désir de mon enfant. Pour permettre à la situation de se dénouer positivement ; **pour que mon enfant et moi soyons tous les deux « gagnants »** je peux faire appel à la compétence de « utiliser la coopération » (voir, **fiche CPS-parents 10**).



À RETENIR

Nous avons tendance à rêver d'une vie de famille sans conflit. Nous devons cependant nous rappeler que les difficultés relationnelles sont normales. L'essentiel est donc de pouvoir répondre de façon adaptée et efficace à ces conflits quotidiens pour qu'ils ne transforment pas en rapport de force puis en problèmes chroniques.

Les punitions (verbales, comportementales ou physiques) peuvent nous donner l'impression d'être efficaces sur l'instant. Pourtant avec le temps, leur impact diminue alors que les effets négatifs ne font qu'augmenter et peuvent être particulièrement problématiques à l'adolescence.

En ayant conscience des risques, nous devons donc chercher à éviter les punitions. Le dicton populaire « qui aime bien châtie bien » est ainsi à remettre en cause ; tout comme son opposé « il est interdit d'interdire ». Les recherches scientifiques réalisées ces dernières années ont démontrés les effets problématiques de ces deux approches éducatives extrêmes.

A l'inverse, il existe une diversité de méthodes éducatives qui ont fait leur preuve. Pour résoudre de façon efficace les conflits relationnels avec mon enfant, **il est important de commencer par analyser la nature du conflit.**

Il existe trois grands types de conflits à distinguer :

1. les conflits de type 1 (malaise enfant) :

c'est mon enfant qui, en premier lieu, se sent mal ; soit à cause de problèmes externes (conflit avec un copain, échec, rejet...) soit pour des raisons internes (fatigue, peur, excitation...). Je vais, dans un premier temps, chercher à percevoir l'état de malaise dans lequel se trouve mon enfant. Puis, sans me faire envahir par mes propres émotions, je vais tenter d'accompagner et d'aider au mieux mon enfant à résoudre ses difficultés **(voir fiche CPS-parent 7)**.

2. les conflits de type 2 (malaise parent) :

au quotidien, mon enfant a régulièrement des comportements qui ne me conviennent pas et que je souhaite modifier. Face à ces comportements, je peux ressentir de vives émotions négatives (colère, impuissance...) alors que mon enfant peut ne rien ressentir ou même se trouver dans un état de bien-être. Avant de chercher à modifier le comportement de mon enfant, il est important que je prenne conscience de cette différence d'état entre mon enfant et moi. Je pourrai ensuite utiliser une discipline positive en mobilisant certaines compétences spécifiques **(voir fiches CPS 8 et 9)**.

3. les conflits de type 3 (malaise enfant et parent) :

face à une situation extérieure dans laquelle mon enfant et moi sommes en désaccord, nous pouvons avoir intérêt à rechercher un consensus afin que personne ne se sente lésé voire dominé. Je vais donc chercher à ne pas imposer mon point de vue tout en veillant à ne pas céder au désir de mon enfant. La compétence « utiliser la coopération » est tout à fait utile dans cette situation **(voir CPS-parent 10)**.

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

I CONFLIT DE TYPE 1

Chloé, 6 ans, est très contrariée car la robe de sa poupée est déchirée. La robe à la main, elle arrive en pleurant dans le salon où se trouve sa maman.

• Cloé se sent mal. Sa maman peut éventuellement éprouver elle aussi des émotions négatives (par exemple être déçue que la robe soit déchirée, se sentir agacée etc.) mais elle n'est pas directement concernée. Dans cette situation où le malaise est ressenti en premier lieu par l'enfant, les compétences à mobiliser peuvent être « écouter activement » puis « accompagner l'enfant dans la résolution de son problème » (voir fiche CPS-parent 7).

I CONFLIT DE TYPE 2

Chloé a taché le manteau de sa mère en courant dans l'appartement, un feutre à la main.

• Cette fois c'est la mère de Chloé qui rencontre un problème causé par sa fille, celle-ci n'étant pas directement gênée par la tache sur le manteau. Dans ce cas de figure, la mère pourra « exprimer son désaccord » concernant le fait de se promener avec un feutre ; elle pourra ensuite demander à sa fille de « réparer les conséquences » de son comportement, dans la mesure de ses capacités (frotter le manteau, accompagner sa mère au pressing etc.) (voir fiche CPS-parent 9).

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAÎNE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1 Je connais les 3 types de conflit

Parmi les exemples de situations proposées identifiez pour chaque cas le type de conflit. **Complétez le tableau ci-dessous en notant dans la colonne de droite :**

	1 pour conflit 1	2 pour conflit 2	3 pour conflit 3	Réponse 1, 2 ou 3 ¹
S1 Mon fils (3 ans) arrive dans la cuisine en pleurant avec, à la main, une voiture cassée				
S2 Je découvre mon fils (4 ans) en train de dessiner au feutre sur le mur du salon				
S3 Ma fille (7 ans) veut rester jouer au square alors que je dois rentrer à la maison pour préparer le repas				
S4 Mon fils (4 ans) court partout dans l'appartement au lieu de se préparer pour partir à l'école				
S5 Mon fils (6 ans) est en colère et me répond ; il s'est disputé avec son copain				
S6 Je rentre du travail et découvre les restes d'un copieux goûter sur la table de la cuisine. Mes enfants (9 et 11 ans) ne sont plus là, ils sont allés jouer chez les voisins.				
S7 Ma fille (8 ans) ne parle pas en rentrant de l'école puis me dit qu'elle ne veut plus aller à l'école				
S8 Mon fils (11 ans) veut l'ordinateur pour « chatter » avec ses copains et j'en ai besoin pour travailler				
S9 Je n'apprécie pas du tout la façon dont me parle ma fille (9 ans) depuis quelque temps				
S10 Ma fille (11ans) est invitée à un anniversaire samedi prochain, alors que nous avons planifié un week-end chez les grands-parents.				

¹Voir réponses en fin de chapitre

▶ EXERCICE 2

Je détermine le type de conflit, en reconnaissant mes ressentis et ceux de mon enfant

1. Je pense aux 3 derniers conflits que j'ai eu avec mon enfant puis **je les note dans la première colonne du tableau ci-dessous** (A, B et C).
2. Pour chacun des conflits (A, B et C), j'identifie les ressentis (les miens et ceux de mon enfant) à l'origine du conflit. **Je note (-) s'il s'agit d'un ressenti de malaise et (+) s'il s'agit d'un ressenti agréable.**
3. Puis, à partir des ressentis identifiés, je détermine le type de conflit. **Je note (1, 2 ou 3) dans la dernière colonne du tableau.**

	Ressenti de mon enfant + ou -	Mon ressenti + ou -	Conflit 1,2 ou 3
A			
B			
C			

▶ EXERCICE 3

Je reconnais les 3 types de conflit dans ma vie quotidienne

Pour chacun des types de conflit, je donne un exemple récent, tiré de ma vie quotidienne avec mon enfant.

Type de conflit	Exemples
CONFLIT DE TYPE 1 (malaise enfant)	
CONFLIT DE TYPE 2 (malaise parent)	
CONFLIT DE TYPE 3 (malaise enfant et parent)	



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « **J'évite la punition et choisis une solution en fonction du type de conflit** », j'ai réfléchi, je me suis observé(e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.

Réponses de l'EXERCICE 1

S1 1

S2 2

S3 3

S4 2

S5 1

S6 2

S7 1

S8 3

S9 2

S10 3