

LA SITUATION

De nos jours, on entend parfois dire que les enfants sont traités comme si ils étaient la septième merveille du monde. On leur donne tant de choix, qu'ils croient tout possible. Ils n'hésitent donc pas à tout demander. Pour remédier à cette situation, il ne serait pas question de retourner aux temps autoritaires où les enfants devaient tant se soumettre. Il faut cependant se rendre à l'évidence que la permissivité n'est pas mieux.

Peut-être, faut-il simplement un juste milieu c'est-à-dire un meilleur équilibre entre le "oui" et le "non". Or, pour ce faire, il faut affirmer nos *convictions* et surtout ne pas abandonner en cédant trop facilement. Il faut agir en fonction de ce que l'on croit et y tenir. Dans ce contexte, le refus n'est pas néfaste pour les enfants. Il permet de développer des mécanismes de contrôle de soi et fait en sorte que l'on apprécie davantage ce qui est accordé. Il met aussi en évidence les valeurs de la famille. Il devient donc bénéfique. Mais, comment dire "non"?

Expliquons le bien-fondé de nos décisions à nos enfants.

Pour que nos enfants apprennent à accepter un refus, nous nous devons de leur donner des explications. On fait alors appel à leur raisonnement pour qu'ils comprennent nos décisions et pour qu'ils aient les outils pour mieux juger d'une situation.

Quand on se met à expliquer le motif de nos décisions, les enfants nous avancent souvent leurs propres arguments. Il est alors important de les écouter. S'ils sont justifiés, on

peut certes modifier notre décision. Toutefois, tenons à nos convictions et surtout évitons d'argumenter. C'est une stratégie que les enfants utilisent pour nous convaincre ou pour nous impatienter afin d'obtenir un "oui". Si les deux parties ont eu la chance de s'expliquer, c'est ce qui importe. Les parents ont un droit de veto et la décision finale leur revient.

Lorsque les enfants nous demandent une permission, il nous arrive parfois de penser que les enfants connaissent les raisons de notre refus et on leur lance un "non" catégorique; on ne peut pas prétendre cela. Si telle est notre croyance, vérifions avec eux s'ils connaissent les raisons de notre refus. On s'assure ainsi qu'ils ont en main les raisons pour ne pas désobéir.

Invitons les enfants à justifier leurs demandes ou leurs requêtes.

Quand nos enfants nous font une demande, nous sommes souvent rapides à faire part de notre décision. Pourquoi ne pas les inviter à se *justifier* afin de connaître leur point de vue? Par exemple, s'ils nous réclament d'aller quelque part avec un ami, notre réponse pourrait être une question comme "Pourquoi est-ce que je devrais dire oui?" S'ils désirent un jouet, on pourrait leur répondre : "Pourquoi mérites-tu cet article?" ou encore : "As-tu des arguments pour me convaincre?"

Pour de nombreuses demandes des enfants, on donne notre accord, mais sous certaines réserves. Quand les parents sont *constants*, les enfants apprennent vite à les reconnaître. Par exemple, si un enfant désire aller chez un ami, il vient à savoir qu'il doit donner l'heure de son retour. Ainsi, avant

même de faire cette requête, il devrait prendre l'habitude de nous donner cette information. De cette façon, le fardeau de la décision ne repose pas seulement sur les parents, mais aussi, sur *l'enfant* qui s'est compromis sur une certaine heure.

Donnons-nous le temps.

Dans toute décision, le temps est un facteur à notre avantage bien que nos enfants espèrent toujours une réponse rapide. Or, ce délai est un bienfait, car ceux-ci apprennent ainsi à être patients.

Il ne faut donc pas hésiter à reporter notre décision en leur disant que nous voulons y penser, que l'on veut en parler à notre conjoint ou que nous avons quelques questions avant de donner une réponse définitive. Toutefois, donnons aux enfants une idée précise du moment où sera rendue la décision et *tenons-y*. Sinon, nous minons notre crédibilité et les enfants perdent confiance en nous.

Prenons le temps pour s'expliquer.

"C'est une bonne idée, j'y penserai.", "Pour le moment, ce n'est pas acceptable, mais voici pourquoi.", "Si tu remplissais ces conditions, j'accepterais.", "Je refuse parce que la dernière fois, . . .". Les enfants s'habituent à ces propos et ils sont moins frustrants qu'un "oui" nonchalant ou un "non" catégorique.

Apprenons aux enfants à réagir convenablement à un refus.

De nos jours, on encourage les enfants à s'exprimer. Il faut cependant que cela se fasse

convenablement, car le refus engendre généralement des réactions négatives. Plutôt d'attendre qu'ils en viennent à utiliser l'agressivité ou la violence, enseignons-leur des façons *positives* pour exprimer leurs frustrations.

Il y a plusieurs moyens pour se "défrustrer". Pour certains enfants, il suffit simplement de se retirer dans sa chambre. Quand ils sont jeunes, ils parlent à leurs jouets ou à leurs animaux préférés. Ceux qui ont des tendances plus agressives peuvent frapper sur un oreiller ou écouter de la musique forte. Le moyen employé doit permettre de manifester ses *émotions* sans nuire à soi-même ou à d'autres, et sans occasionner de dommages matériels.

Quand les enfants sont plus âgés, ils peuvent nous écrire une note pour faire part de leur frustration; d'autres se confieront à leur journal intime ou parleront à un camarade. Tout moyen est bon s'il permet à nos enfants de s'exprimer positivement. Suite à ces événements, le calme revient. Dans nos futures discussions avec eux, il serait souhaitable d'aborder la situation des refus afin de leur faire comprendre que ceux-ci font couramment partie de la vie et que notre façon de réagir peut avoir des conséquences négatives pour notre bien-être.

Refusons de discuter quand les réactions sont vives.

Il est important de résister à la tentation des longues discussions au cours desquelles le ton s'élève, les deux parties tentant de se justifier. Il est toujours mieux de reporter la discussion afin de la reprendre à un moment plus calme. On pense tous plus objectivement

quand on réfléchit chacun de son côté. Quand le ton des échanges n'est pas positif, la communication se détériore à plus long terme.

Un autre bon moyen est d'*écrire* une lettre à nos enfants expliquant le bien-fondé de notre décision. Forcé de se concentrer sur le texte, personne ne peut interrompre, permettant ainsi une meilleure réflexion. Certains enfants nous répondront par écrit et cela est très valable. Pour les plus jeunes, il serait utile de trouver de petits livres d'enfants qui traitent de ces valeurs. On les retrouve dans les bibliothèques municipales.

RÉSUMONS

- expliquons ce qui motive nos décisions
- demandons aux enfants de justifier leurs demandes
- prenons le temps de réfléchir avant de décider
- discutons comment réagir face au refus
- quand les émotions sont fortes, mieux vaut remettre la discussion à plus tard

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

École secondaire La Calypso

800, 1^{re} Rue Est
Amos, Québec
J9T 2H8

Téléphone : 819-732-3221

Expiration: Janvier 2019

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2015
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Comment dire

"non" à nos enfants?



N° 8