

# Voir le bon côté des choses

Êtes-vous pessimiste ou optimiste? Quand vous versez 100 ml d'eau dans un verre qui peut en contenir 200, dites-vous qu'il est à moitié vide... ou à moitié plein? Quand à quatre ans votre enfant insiste pour que la sauce dans son assiette ne touche pas aux pâtes, fait-il son difficile... ou connaît-il très clairement ses désirs? Votre choix de mots pour décrire vos enfants influence vos sentiments à l'égard de leur comportement. Les mots que vous utilisez influencent aussi votre façon d'interagir avec eux ainsi que leur propre estime personnelle.

Si vous tendez vers le pessimisme, le fait de changer vos étiquettes négatives pour des descriptions positives peut ouvrir de nouveaux horizons à vous et à vos enfants.

## De nouveaux mots positifs

Dans son livre intitulé *Raising Your Spirited Child*, Mary Sheedy Kurcinka traite des enfants que certains appellent « difficiles » et qu'elle préfère appeler « intenses ». Elle suggère d'utiliser des mots positifs pour des traits de caractère qui irritent parfois les adultes.

- Au lieu de « têtue », essayez « **persistant malgré les obstacles** »
- Au lieu de « exigeant », essayez « **ayant des standards élevés** »
- Au lieu de « contestataire », essayez « **croquant dans ses principes** »
- Au lieu de « anxieux », essayez « **prudent face aux situations nouvelles** »
- Au lieu de « imprévisible », essayez « **flexible, créatif** »
- Au lieu de « autoritaire », essayez « **doué d'un talent pour le leadership** »

## Des attentes positives

Essayez ce genre de transformation la prochaine fois que vous vous entendez décrire le comportement de vos enfants en termes négatifs. Vous sentez-vous mieux face à la situation? Souvent, un langage plus positif amène des sentiments plus positifs et l'espoir que le comportement s'améliorera. Pensez au verre d'eau à moitié plein, à moitié vide. L'optimiste est convaincu qu'il y a assez d'eau pour éteindre sa soif. Le pessimiste, par contre, craint qu'il n'y ait jamais plus rien à boire.

## Changer les habitudes de longue date

Afin de changer votre perspective, il faut vous servir d'un langage positif tant dans vos pensées privées que dans vos conversations avec votre famille, vos amis, les enseignants et les autres personnes qui s'occupent de vos

enfants. Si l'habitude des étiquettes négatives est bien ancrée chez vous, elle peut s'avérer difficile à changer. La difficulté est encore plus grande si on vous a traité des mêmes étiquettes quand vous étiez enfant vous-même. Au début, vous aurez à surveiller vos mots et à faire un effort conscient pour les rendre positifs. Comme tout changement d'habitude, ceci deviendra plus facile avec le temps, d'autant plus que vous verrez vos relations avec vos enfants s'améliorer.

Quand vos enfants vous entendent prononcer les nouveaux mots constructifs, ils peuvent reconnaître eux aussi leur potentiel. Leur estime de soi est renforcée quand on les décrit comme attentifs aux détails, plutôt que distraits, comme intéressés à apprendre, plutôt que fouineur, ou comme capables de prévoir les problèmes éventuels, plutôt que toujours inquiets.

## Le fait de comprendre n'efface pas les fautes

Le fait d'utiliser des adjectifs plus positifs ne veut pas dire qu'on ignore un comportement inacceptable. Quand vous appelez vos enfants « énergiques » au lieu de « déchaînés », vous n'êtes pas obligés pour autant de permettre que votre divan devienne un trampoline. Votre nouvelle façon de voir les choses servira plutôt à vous aider à trouver des situations qui feront valoir les points forts de vos enfants. L'énergie qui est de trop dans le salon peut être la clé de la réussite en gymnastique. Un talent pour exprimer les émotions peut être canalisé vers le dessin ou l'art dramatique au lieu de servir à alimenter des crises de colère. Une fois que vous avez identifié le bon côté d'un trait de caractère, vous pouvez aider l'enfant à apprendre où, quand et comment l'exprimer d'une manière appropriée.

## Des traits de caractère à l'âge adulte

Souvent, les traits de caractère dont nous nous plaignons chez les enfants deviennent des qualités admirables chez les adultes. À deux ans, les enfants têtus risquent de nous exaspérer, mais nous *voulons* que nos adolescents puissent tenir tête et dire non aux drogues. Nous respectons ceux et celles qui persévèrent pour atteindre leurs objectifs malgré des revers de fortune. Le défi des parents est de rediriger l'obstination du petit, tout en affirmant la qualité essentielle de la persistance. La première étape est d'adopter un nouveau langage et de changer d'attitude.

N'oubliez pas l'observation d'Isaac Bashevis Singer, auteur américain et lauréat du Prix Nobel en littérature. Il écrit : « Quand j'étais petit, on m'appelait menteur, mais maintenant que je suis adulte, on m'appelle auteur. »

par Betsy Mann