

Briser le cycle de l'inefficacité

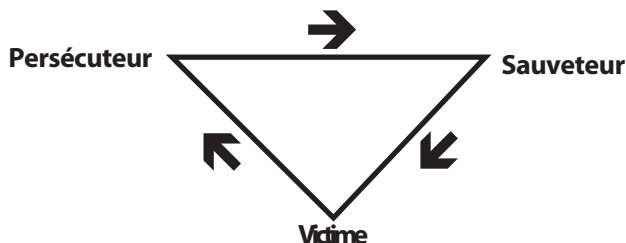
Une partie du rôle de parent consiste à préparer les enfants à devenir responsables d'eux-mêmes. Au début, vous savez que votre nouveau-né ne peut pas se nourrir, se laver ou se calmer lui-même, alors vous faites ces gestes pour lui. Toutefois, vous vous attendez à ce qu'il puisse les assumer lui-même quand il sera un jeune adulte. Vous avez plusieurs années pour faire graduellement le transfert de responsabilités. Ordinairement, le processus se déroule sans trop de problèmes, mais parfois les parents ont de la difficulté à se défaire d'habitudes qui minent leur efficacité et qui laissent leurs enfants confus.

Victime, Persécuteur, Sauveteur

Au début, les parents s'occupent volontiers des besoins de leur bébé. Mais à mesure que l'enfant grandit, ils peuvent commencer à se sentir victimes de ces besoins. Un jour, sous pression, la colère explose et ils deviennent persécuteurs. C'est comme si les exigences de l'enfant les fâchaient. Ensuite, puisqu'au fond ils aiment leurs enfants, ils commencent à se sentir coupables d'avoir perdu patience. Pour compenser, ils deviennent d'aimables sauveteurs, prêts à assumer toute la tâche et plus. Mais bientôt, le sentiment d'être victime revient, et le cycle épuisant se répète.

Voici un exemple. Lorsque votre enfant commence l'école, vous lui préparez ses lunches. Après plusieurs années, ça fait partie de votre routine. Par le temps que votre fille a neuf ans, vous commencez à penser qu'elle est en âge de faire son propre lunch. Mais finalement, c'est plus vite de le faire vous-même. Un matin, alors que vous vous dépêchez de faire son sandwich, elle dit : « Pas encore ça ! » Son commentaire déclenche la bombe de ressentiment qui s'accumulait en silence : « Bon, bien, dorénavant, tu feras ton *propre* lunch. » Mais elle n'a jamais appris comment et le temps presse, alors elle part le sac à lunch à moitié vide. À midi, vous commencez à vous sentir coupable d'avoir été si sévère. Alors, en route vers la maison, vous achetez ses biscuits préférés pour les mettre dans son lunch le lendemain. En fin de compte, vous ne lui demandez pas de faire ses lunches... jusqu'à la prochaine fois que vous vous sentez surchargé et que la colère explose de nouveau.

Voilà le chemin triangulaire qu'empruntent plusieurs parents quand ils font des choses pour leurs enfants que les enfants sont maintenant capables de faire eux-mêmes.¹



¹ L'analyste transactionnel Stephen Karpman a nommé cette dynamique « le triangle dramatique ». Voir aussi *Des scénarios et des hommes* par Claude Steiner et *Naître gagnant* par Muriel James.

Sortir du triangle

Pour sortir du triangle, il faut prendre conscience du fait que les enfants n'apprennent pas à accomplir une tâche complexe d'un seul coup. Vous faciliterez leur réussite en divisant chaque tâche en petites étapes accessibles. Vous suivrez ensuite le chemin du développement des aptitudes :

démonstration → aide/enseignement → rappel/entraînement → consultation

Dans l'exemple des lunches pour l'école :

- **démonstration** - Au début, laissez-la vous regarder faire son sandwich.
- **aide/enseignement** - Permettez-lui de mettre le sandwich dans le sac à lunch et de choisir un fruit. Quand elle est prête, donnez-lui la tâche de faire le sandwich à partir des ingrédients que vous sortez.
- **rappel/entraînement** - Maintenant qu'elle est capable d'assumer plus d'étapes, limitez vos interventions à quelques rappels. Vous pouvez aussi agir en entraîneur en posant des questions qui la guideront vers des choix sains.
- **consultation** - Un consultant fournit des renseignements utiles, fondés sur l'expérience : « Il est préférable de placer une pêche mûre dans un contenant avant de la mettre dans le sac à lunch. »

Des résultats à long terme

Ce processus de développement des aptitudes s'applique à de nombreuses situations diverses. Il requiert plus de temps que de faire le travail soi-même, et vous aurez à accepter que les résultats ne seront pas parfaits dès le début. Toutefois, à long terme, vos enfants auront plus de capacités et plus de confiance et vous jouirez de relations plus détendues et plus harmonieuses.

Quelles responsabilités?

Si vous vous trouvez dans le triangle Victime-Persécuteur-Sauveteur, cherchez à cerner les aptitudes que vous devez enseigner à vos enfants pour qu'ils puissent assumer la responsabilité de leurs propres soins. Plusieurs facteurs influenceront votre choix de responsabilités à transférer :

- **les valeurs de votre famille** - Selon vos priorités, qu'est-ce que vos enfants doivent apprendre à faire par eux-mêmes?
- **l'organisation de votre famille** - Les lunches pour l'école ne sont qu'un exemple. Il est possible que chez vous, ça fonctionne mieux quand une personne prépare tous les lunches. Vous pouvez choisir d'assigner d'autres tâches à vos enfants.
- **les habiletés de votre enfant** - Chaque enfant est unique. Profitez de leurs forces quand vous décidez quelles tâches leur donner et à quel moment.
- **les attentes réalistes** - Il se peut que vous vous sentiez dépassé par les besoins de vos enfants quand ils sont encore trop jeunes pour répondre eux-mêmes à ces besoins. Soyez réaliste. N'essayez pas de leur transférer des responsabilités avant qu'ils n'y soient prêts. Cherchez de l'aide chez d'autres adultes.

par Betsy Mann