

**NANCY
DOYON**
COACH FAMILIAL

COLLECTION
SOS NANCY

PARENT

responsabilisant



Accompagnez votre
enfant vers l'autonomie
et l'épanouissement

NANCY DOYON
COACH FAMILIAL

PARENT

responsabilisant

Accompagnez votre
enfant vers l'autonomie
et l'épanouissement

Parent responsabilisant est un ouvrage de vulgarisation et non un outil pouvant servir à poser un diagnostic. Chaque enfant est unique, alors si vous avez des préoccupations importantes au sujet de son développement ou de ses comportements, il est recommandé d'entreprendre une démarche d'évaluation individuelle auprès d'un professionnel.

Par souci d'alléger le texte, le genre masculin est utilisé la plupart du temps dans ce livre. Cela dit, nous nous adressons évidemment aux parents, aux intervenants et aux enfants de tous les genres.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Parent responsabilisant : accompagnez votre enfant vers
l'autonomie et l'épanouissement / Nancy Doyon.

Noms : Doyon, Nancy, 1971- auteur.

Collections : SOS Nancy.

Description : Mention de collection : SOS Nancy

Identifiants : Canadiana 20210065990 | ISBN 9782924804933
(couverture souple)

Vedettes-matière : RVM : Autonomie chez l'enfant. | RVM : Prise de
décision chez l'enfant.

Classification : LCC BF723.A87 D69 2022 | CDD 155.4/1383—dc23

Auteure : Nancy Doyon

Photographie de l'auteure : Carl Labrie

Photographies : DepositPhotos



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN papier : 978-2-924804-93-3
ISBN PDF : 978-2-924804-93-3
ISBN ePub : 978-2-925213-10-9
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous 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.



Il est **interdit** de
reproduire le contenu
de cette publication,
en partie ou en totalité,
sans autorisation.

*Merci de protéger les créateurs et
de nous permettre de continuer
à publier des ouvrages de qualité.*

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec



Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

TABLE DES MATIÈRES

Introduction7

Mode d'emploi 14

La théorie des contrats relationnels16

Phase 1

**COMPRENDRE ET TOLÉRER
LES CONTRÔLES EXTERNES**19

ÉTAPE 1 . RECONNAISSANCE ET EXPRESSION DES BESOINS..... 21

ÉTAPE 2 . TOLÉRANCE AUX DÉLAIS..... 41

ÉTAPE 3 . TOLÉRANCE AUX FRUSTRATIONS59

ÉTAPE 4 . INTÉGRATION DE LA HIÉRARCHIE85

Phase 2

LE PARTAGE DES CONTRÔLES 103

ÉTAPE 5 . CONFORMISME CALCULATEUR.....105

ÉTAPE 6 . CONFORMISME RELATIONNEL123

ÉTAPE 7 . CONFORMISME AUTONOME 145

Phase
3

L'INTÉRIORISATION DES CONTRÔLES.....163

ÉTAPE 8 . INDIVIDUATION165

ÉTAPE 9 . MOI ET LES AUTRES.....185

ÉTAPE 10 . ACTUALISATION DES VALEURS199

Que se passe-t-il ensuite ?211

Postface.....217

Bibliographie 219

INTRODUCTION

Il était une fois, un petit garçon de 6 ans nommé Victor. On ne sait pas trop pourquoi, peut-être parce que le wifi était en panne ce jour-là, Victor sortit jouer dehors. N'ayant ni jeu vidéo, ni adulte pour lui proposer des activités, Victor tourna en rond pendant quelques minutes, puis il décida de partir en exploration dans le boisé juste à côté. Tout à coup, sur une branche, il vit quelque chose d'étrange. Un petit cocon semblait bouger tout seul. Il s'approcha doucement pour observer la scène et comprit qu'un papillon, à l'intérieur, se débattait de toutes ses forces pour sortir par un tout petit trou. L'enfant était fasciné. Au bout d'un long moment, le papillon sembla faiblir et l'enfant eut l'impression qu'il allait abandonner. Il décida donc de l'aider en déchirant délicatement le cocon.

Le petit papillon, tout heureux, déploya ses ailes et s'envola... pour s'écraser quelques mètres plus loin, raide mort. N'y comprenant rien, l'enfant prit délicatement le papillon dans ses mains et alla voir son père. L'homme expliqua alors à l'enfant : « Hum... Tu as cru bien faire en délivrant le papillon mais, tu sais, la lutte que le papillon mène pour sortir de son cocon lui permet de développer la force et la résistance qui lui permettront ensuite de voler pendant des milliers de kilomètres. En lui rendant la vie facile, tu l'as empêché de développer ces capacités et il est mort d'épuisement ».

Je me demande bien combien de temps cet enfant a fait des cauchemars ! Blague à part, prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que cette métaphore éveille en vous. Quel parallèle faites-vous avec l'éducation des enfants ? Quel lien avec la responsabilisation ? (C'est le bon moment d'aller vous faire un café pour prendre le temps d'y réfléchir.)

Pour ma part, deux grandes questions surgissent dans ma tête lorsque je réfléchis à ces enjeux. D'une part, se pourrait-il qu'il nous arrive parfois de trop faciliter la vie de nos enfants ? On n'aime pas trop les voir « se débattre » avec des difficultés, des querelles, des échecs ou des émotions difficiles. On les aime si fort ! On veut qu'ils se sentent bien, qu'ils réussissent et qu'ils

ressentent de la fierté. Il est alors facile pour nous de « déchirer le cocon », c'est-à-dire de faire juste un petit truc, ici et là, pour leur faciliter la vie.

Aujourd'hui, la plupart des bébés voient leurs parents accourir au moindre gémissement. Ceux-ci tentent de tout prévoir, de leur éviter tous les malaises. Ils leur donnent à manger ou à boire avant qu'ils aient faim ou soif. Le bébé n'a qu'à regarder un objet pour qu'on le lui tende et on bondit pour enlever un obstacle avant même qu'il l'ait aperçu. Lorsqu'il grandit, on continue encore d'être toujours derrière lui pour lui faciliter la vie, pour lui dire quoi faire, quand le faire et comment le faire. Une certaine relation de dépendance envers l'adulte se crée. L'enfant peut alors croire que ce sera toujours ainsi, que c'est ce à quoi il devrait s'attendre de la part de l'adulte. Voilà le type de « contrat relationnel » qu'on établit avec lui. Or, on le sait, ce sont généralement les défis et les difficultés qui forgent la force de l'enfant et qui alimentent sa résilience, sa détermination et même sa capacité à avoir de la gratitude pour ce qu'il a.

D'autre part, alors qu'on en fait souvent un peu trop pour aplanir la route devant nos enfants, se pourrait-il aussi que nous ayons tendance à « les tirer hors du cocon » un peu trop vite ? À vouloir qu'ils deviennent papillons avant d'être prêts ? Nous arrive-t-il de faire peser sur eux des responsabilités qu'ils ne sont pas prêts à assumer et de leur demander « d'agir comme un grand ou une grande » alors qu'ils savent à peine marcher ?

Selon moi, pour éviter les glissements liés à l'une ou à l'autre de ces postures, il est essentiel de mieux comprendre les enjeux typiques de chacune des phases du développement de l'enfant.

Cela nous permet alors de bien l'accompagner et de lui offrir la stimulation nécessaire pour avancer et pour se développer harmonieusement tout en respectant ses capacités. Et vous savez quoi ? C'est exactement de cela qu'il sera question dans ce livre !

De nombreuses approches et théories se sont penchées sur le développement socioaffectif, comportemental et psychologique de l'enfant. Mon objectif n'est pas de réinventer ce qui existe déjà. Au contraire! Mon intention ici est de combiner ce qui m'a été enseigné à mon expérience en tant qu'éducatrice spécialisée et coach familial, tout en partageant mes réflexions sur l'éducation des enfants.

L'approche responsabilisante que j'ai construite et adaptée au fil de ma pratique est en fait une sorte de « salsa » de l'intervention réunissant de nombreuses approches et courants de pensée. Celle-ci est influencée par mes nombreuses lectures, ma formation de base en éducation spécialisée, mes formations continues auprès de mentors extraordinaires et, surtout, mon expérience de plus de 30 ans auprès des enfants, des adolescents et des familles. Cette philosophie éducative simple, articulée en dix étapes, est appuyée sur des théories reconnues depuis longtemps, comme celles portant sur les stades de développement cognitif de Jean Piaget, les stades du développement psychosocial d'Érik Erikson et les stades du développement moral de Lawrence Kohlberg, mais aussi sur les plus récentes découvertes en neurosciences. Mon approche a également été enrichie au fil des années par les réflexions induites par mes clients et elle a été fortement teintée par les réussites vécues par des familles qui étaient aux prises avec d'énormes difficultés relationnelles et qui ont réussi à retrouver l'harmonie.

Ce que j'entends par le terme « responsabilisation »

Pour certains adultes, responsabilité et autonomie sont des synonymes. Pour d'autres, responsabilité rime avec conformisme. Pour moi, la responsabilisation vise plutôt à permettre à l'enfant de développer son intégrité, d'apprendre à réfléchir plutôt que d'exécuter bêtement les ordres des adultes, de prendre des décisions pour lui-même, selon ses valeurs, et de les assumer. Nous parlons donc ici de responsabilité au sens large du terme. Cette responsabilité dépasse largement le simple fait d'être autonome ou de respecter les règles sociales. Il est ici question d'apprendre à assumer ses bons comme ses mauvais coups, de mener sa vie selon ses désirs, d'éviter de se placer dans une position de victime, d'être prêt à déployer les efforts

nécessaires pour atteindre ses objectifs et, surtout, d'être soi-même. En bout de ligne, c'est le profond respect de soi et des autres et la capacité de tracer sa propre ligne de conduite et de l'assumer. L'enfant peut ainsi devenir l'acteur principal de SA vie et développer son plein potentiel.

Pour emprunter ce chemin vers la découverte de soi, l'enfant devra d'abord pouvoir compter sur des adultes forts et solides, des GUIDES dotés de LEADERSHIP et de bienveillance qui sauront lui tracer la voie afin de l'aider à intégrer les règles sociales par une approche respectueuse, mais hiérarchique. Ce n'est qu'une fois que l'enfant aura appris à se laisser guider par l'adulte et qu'il aura intégré le respect des règles et de l'autorité qu'il pourra enfin développer son jugement personnel, son sens moral, ses propres limites et ses propres contrôles internes.

Quelques exemples de ce que la responsabilisation permet :

- Savoir reconnaître ses besoins et prendre soin de soi
- Réfléchir avant d'agir
- Être conscient de l'impact de ses actions
- Faire des choix et en assumer les conséquences
- Savoir prendre des risques réfléchis
- Se permettre l'erreur et se montrer indulgent envers soi et envers les autres
- Savoir se fixer des objectifs et structurer ses actions pour les atteindre
- Faire les efforts nécessaires pour obtenir ce que l'on veut sans démissionner quand c'est difficile
- Être résilient
- Savoir se relever à la suite d'un échec ou d'un coup dur

- Aligner ses actions sur ses valeurs et respecter les valeurs d'autrui
- Faire preuve de rigueur, d'intégrité et d'honnêteté dans les diverses sphères de sa vie
- Être autonome sur les plans fonctionnel, affectif et moral
- S'ajuster aux autres, tout en se respectant soi-même
- Éviter de se placer en position de victime passive
- Être capable d'agir pour se sortir des situations qui rendent malheureux
- S'affirmer et accepter de décevoir parfois
- Être responsable de son propre bonheur

Un processus en trois phases

Pour devenir un adulte responsable, l'enfant traverse un processus graduel de responsabilisation qui se déroule en trois phases correspondant grosso modo à la petite enfance, à l'enfance et à l'adolescence. Chacune de ces phases présente des enjeux et des défis particuliers, et ce, tant sur le plan des apprentissages que l'enfant devra faire que sur le plan des ajustements que devront faire ses parents pour moduler leur encadrement en fonction de ses besoins spécifiques.

PHASE 1 : Comprendre et tolérer les contrôles externes

Lors de la première phase, qui se joue généralement entre 0 et 5 ou 6 ans, l'enfant doit apprendre à tolérer l'autorité de l'adulte, à différencier les comportements acceptables de ceux qui ne le sont pas dans notre société et à intégrer l'inévitable hiérarchie. Le parent devra alors être ferme et chaleureux, mettre en place des règles claires et protéger l'enfant qui ne comprend pas encore bien les enjeux de sécurité.

PHASE 2 : Le partage des contrôles

Entre 6 et 12 ou 13 ans, l'enfant peut évoluer plus ou moins librement à l'intérieur du cadre établi par l'adulte et apprend progressivement à développer son jugement et à évaluer les résultats probables de ses actions. Durant cette période, le parent doit relâcher progressivement le contrôle qu'il exerce sur l'enfant de sorte que celui-ci puisse expérimenter ses limites, commettre des erreurs et les assumer.

PHASE 3 : L'intériorisation des contrôles

À l'adolescence, le défi du jeune est d'apprendre à se connaître, à développer son sens critique et à bâtir son système de valeurs et ses propres contrôles internes.

Ces trois phases se divisent ensuite en 10 étapes qui reflètent le processus évolutif et graduel au cours duquel l'enfant fera progressivement des apprentissages essentiels à son épanouissement. Ces étapes tiennent compte du développement cognitif et affectif de l'enfant et de la maturation graduelle de son cerveau.

Vous constaterez que pour chaque étape, une tranche d'âge est suggérée. Celle-ci correspond au moment où l'enfant devrait commencer les apprentissages reliés à cette étape et pendant lequel il vivra davantage de défis en lien avec ceux-ci. Elle est établie en fonction de l'évolution cognitive et affective de l'enfant, c'est-à-dire en fonction du développement de son cerveau. Néanmoins, il faut s'attendre à ce que, pour diverses raisons, certains enfants commencent ces apprentissages beaucoup plus tard ou aient du mal à en intégrer certains aspects. C'est normal.

Les étapes sont évolutives, c'est-à-dire que chacune des étapes permet à l'enfant de faire des apprentissages et d'acquérir des compétences qui lui seront utiles pour progresser vers l'étape supérieure et les suivantes de façon plus harmonieuse.

Cependant, les étapes ne sont pas hermétiques. On ne termine pas un jour une étape pour entrer dans une autre. Ce n'est pas si simple. L'enfant peut osciller entre une étape et une autre ou encore progresser graduellement

d'une étape à l'autre tout en régressant parfois et en éprouvant des difficultés à intégrer certains apprentissages. Par exemple, un enfant qui n'a pas bien intégré les apprentissages propres à l'étape 2 peut tout de même accéder à la 3^e, puis à la 4^e étape. Mais comme certains apprentissages n'auront pas été faits, il aura probablement plus de mal à s'épanouir. Il présentera peut-être aussi des comportements qui paraîtront immatures pour son âge.

Petite parenthèse. S'il vous arrive en lisant ce livre de reconnaître certains adultes autour de vous, vous n'êtes pas tout à fait « dans les patates ». En effet, bien que la plupart d'entre nous traversons les 10 étapes entre la prime enfance et l'âge adulte, il est possible que quelqu'un, pour toutes sortes de raisons reliées entre autres à son éducation, n'ait pas intégré tous les apprentissages et ait gardé une sorte d'immaturité affective. En effet, certains adultes n'atteindront jamais la responsabilisation entière propre à la 10^e étape. C'est comme s'ils restaient « coincés » dans des étapes antérieures. Il arrive aussi que, dans certaines circonstances, nous « régressions » dans les étapes ou que nous revenions nous « déposer » dans une étape antérieure. Et disons-le : c'est parfois même un choix inconscient que nous faisons. Il est bien plus facile d'être pris en charge, dans certaines situations, n'est-ce pas ? Ainsi, dans ce livre, l'étape 10 se termine au début de l'âge adulte mais, en réalité, cet apprentissage se poursuit toute notre vie durant. C'est un projet à long terme !

En somme, on peut voir les 10 étapes comme autant de voies d'accès vers l'autonomie, la liberté et l'épanouissement personnel. Le rôle du parent est donc de trouver un juste équilibre entre encadrement et liberté, entre fermeté et bienveillance. Il doit trouver comment offrir un soutien chaleureux tout en laissant à l'enfant la possibilité de faire ses propres expériences et d'en assumer les résultats. Retenons donc que ce qui peut nuire à la progression d'un enfant d'une étape à l'autre, ce sont les extrêmes. En effet, tant le trop bon parent, qui en fait trop, que le parent négligent, qui ne répond pas adéquatement aux besoins de l'enfant, peuvent nuire au sain développement du jeune.

MODE D'EMPLOI

Afin de vous aider à utiliser ce livre de façon optimale, il convient de vous donner quelques pistes d'utilisation et de nuancer certains aspects.

1. Je vous suggère de lire le livre en entier et de prendre connaissance des enjeux et des apprentissages de chacune des étapes plutôt que de commencer votre lecture à l'étape qui correspond à l'âge de votre enfant. Même si votre enfant est plus vieux, il y a fort à parier que certains apprentissages liés à des étapes antérieures soient encore à peaufiner. Vous l'aidez à se sentir mieux dans sa peau et à avoir des relations plus satisfaisantes si vous le soutenez dans l'actualisation de chacun des éléments présentés ici.
2. Si vous constatez que votre enfant a pris du retard dans ses apprentissages, pas de panique. Ça ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent ou qu'il est défectueux. Chaque personne évolue à son propre rythme. De plus, certains événements très chargés émotionnellement (p. ex. la séparation des parents, un deuil ou un traumatisme), ainsi que certaines particularités neurologiques (p. ex. un TDAH ou un trouble d'apprentissage) peuvent ralentir l'évolution de l'enfant. Il convient alors de respecter le rythme de l'enfant et d'ajuster nos interventions pour l'aider à progresser sans trop s'inquiéter des tranches d'âge évoquées.
3. Pendant votre lecture, pensez aux forces et aux défis de votre enfant, mais assurez-vous aussi de conserver une certaine indulgence envers vous-même. Vous aurez peut-être le réflexe de remettre certaines de vos méthodes éducatives en question, tout comme vous pourriez découvrir que certains éléments de votre propre responsabilisation restent encore à actualiser. Ne vous sentez pas coupable, ne vous tapez pas sur la tête. Accueillez les prises de conscience appropriées et tentez progressivement de vous ajuster.

4. Attention, ce livre n'est pas un manuel diagnostique ni une façon de plus de mettre les enfants dans des cases hermétiques. Évitez de statuer qu'une personne « est à telle étape ». Prêtez plutôt attention aux APPRENTISSAGES qui gagneraient à être faits.
5. C'est bien de faire des prises de conscience, mais encore faut-il se mettre en action et faire des changements concrets. Je vous suggère donc, tout au long de votre lecture, d'observer vos enfants, votre partenaire et vous-même pour noter les apprentissages qui n'ont pas encore été intégrés, sans vous juger et sans vous culpabiliser. Notez aussi ce que vous aimeriez modifier dans l'éducation de vos enfants et dans vos relations avec les autres. Écrivez vos idées chaque fois que vous terminez la lecture d'une étape. Lorsque vous aurez lu le livre au complet, vous pourrez intégrer toutes vos idées dans une sorte de plan d'action global. Cet exercice vous permettra de mettre en pratique ce que vous avez appris et d'élaborer des interventions concrètes, réfléchies et adaptées aux besoins de chacun.

Chemin faisant, je vous invite aussi à réfléchir à ce que j'appelle la théorie des contrats relationnels. C'est une notion que vous gagnerez à garder en tête tout au long de votre lecture afin de réfléchir à la manière dont vous contribuez aux différentes dynamiques que vous instaurez avec vos enfants et avec les autres, de manière consciente ou non.

LA THÉORIE DES CONTRATS RELATIONNELS

C'est l'heure du lunch et vous vous rendez dans un restaurant rapide. Or, vous attendez plus de vingt minutes avant d'être servi. Vivrez-vous de la déception? De la colère? Peut-être. Imaginons maintenant que vous vous trouvez plutôt dans un bistro. Vous n'aurez aucune réaction si votre repas arrive au bout de vingt minutes. Cependant, vos exigences par rapport à la nourriture seront plus élevées, n'est-ce pas? En effet, vos attentes en termes de service, d'ambiance et de qualité vont différer selon l'établissement dans lequel vous vous trouvez.

Nos relations sociales sont, elles aussi, régies par ce que j'appelle des « contrats relationnels implicites ». De manière inconsciente, nous habitons les membres de notre entourage à un certain « service » et, par la suite, ceux-ci s'attendent à ce que nous agissions toujours en conformité avec ce que nous avons toujours fait. Par exemple, si, au début d'une amitié, vous organisez toujours des activités extraordinaires, votre nouvelle amie pensera que ça vous fait plaisir de le faire et que c'est dans votre personnalité. Le jour où vous n'avez rien prévu, elle pourrait croire que vous êtes en colère contre elle ou que vous ne vous sentez pas bien. De la même manière, si vous êtes toujours souriant au bureau, tout le monde sera étonné le jour où vous « oublierez » de sourire. Toutefois, votre collègue qui garde toujours un air placide ne sera pas ennuyé.

Nous entretenons le même type de contrat à la maison. Si c'est toujours vous qui pensez à préparer les bagages de toute la famille pour partir en camping, ce sera VOTRE faute s'il manque quelque chose. Si, chaque matin, vous répétez à votre fils tout ce qu'il doit apporter à l'école, il sera peut-être en colère contre VOUS le jour où il n'aura pas son goûter. Vous pourrez bien lui chanter que c'est sa responsabilité de penser à apporter ses affaires, rien n'y fera. Par votre comportement, vous avez inscrit au « contrat » que VOUS êtes responsable de penser à tout.

Vous refusez toujours l'aide de votre partenaire pour préparer les repas ? Il ou elle va s'attendre à ce que vous cuisiniez. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est le contrat ! Vous rangez fréquemment les jouets des enfants ? C'est maintenant VOTRE tâche et vos enfants crieront à l'injustice quand vous leur demanderez de ramasser leurs affaires. Vous agissez en « Joe le taxi » avec votre ado ? Vous mettez tout de côté pour le reconduire chez les copains tant cela vous fait plaisir de le voir socialiser ? Eh bien sachez que vous avez signé un contrat de service de taxi. Pour votre jeune, cela pourrait bien devenir un DROIT, non un privilège. Vous pouvez vous attendre à une belle « baboune » le jour où vous lui refuserez un « lift ». Est-ce un enfant gâté ? C'est bien probable. Que voulez-vous : les enfants que l'on gâte finissent bel et bien par se conduire comme... des enfants gâtés !

Retenez ceci : les gens qui nous entourent nous traitent toujours un peu moins bien que nous nous traitons nous-même. Moins vous vous respecterez, moins les gens vous traiteront avec respect. Plus vous mettrez vos besoins de côté pour prioriser ceux des autres, moins ils tiendront compte de vous. Vous vous conduisez comme un serviteur avec vos enfants ? Vous serez traité comme un esclave. Et n'en voulez pas aux autres pour cela, ils ne font que poursuivre ce que VOUS avez établi.

Quelles sont les « clauses de service » incluses dans vos contrats ? Souhaitez-vous en modifier quelques-unes ? Il n'est jamais trop tard. Toutefois, ce n'est pas ce que vous direz qui fera la différence, mais plutôt les actes concrets que vous poserez. Je vous suggère tout de même d'aviser votre entourage que vous prévoyez changer certaines façons de faire. Cela dit, en bout de ligne, ce seront vos nouvelles habitudes qui « signeront » les nouvelles clauses du contrat. S'il y avait vraiment beaucoup de services inclus, attendez-vous à quelques réactions négatives. Personne n'aime perdre ses « avantages sociaux » ! Allez-y étape par étape et assurez-vous d'agir de manière à permettre à l'enfant, dès son plus jeune âge, de prendre du pouvoir sur sa vie tout en baignant dans la sécurité affective. Soyez là pour le pousser juste ce qu'il faut, sans le brusquer, pour l'accompagner sans faire à sa place, pour le protéger sans le surprotéger, et pour faire preuve à la fois d'indulgence et de confiance.

Phase 1

**COMPRENDRE ET TOLÉRER
LES CONTRÔLES EXTERNES**

(Connaître et accepter les limites
de son carré de sable)



Cette première phase, comprenant les étapes 1 à 4, se déroule généralement au cours de la petite enfance. Les apprentissages reliés à cette phase sont cruciaux dans le développement de la sécurité affective, de l'intelligence émotionnelle et de la capacité à bien gérer les émotions. Ces étapes permettront également à l'enfant de bien cerner les attentes de son environnement, d'intégrer la base des règles sociales et ainsi d'être prêt à intégrer le milieu scolaire et à « survivre » aux nombreuses règles et défis qui l'y attendent. Il doit apprendre à connaître « les limites de son carré de sable », tolérer de ne pas toujours pouvoir tout décider et accepter de se conformer aux règles des adultes et de l'environnement.

Dans ce livre, cette première phase sera plus approfondie par rapport aux deux autres, d'une part parce qu'elle représente la base sur laquelle tout le reste de la personnalité pourra ensuite se construire et, d'autre part, parce que j'ai pu observer dans ma pratique qu'une large part des problèmes de comportement pour lesquels on fait généralement appel à mes services de coaching familial sont reliés à des difficultés liées aux apprentissages propres à cette phase.

ÉTAPE 4 . INTÉGRATION DE LA HIÉRARCHIE

ÉTAPE 3 . TOLÉRANCE AUX FRUSTRATIONS

ÉTAPE 2 . TOLÉRANCE AUX DÉLAIS

ÉTAPE 1 . RECONNAISSANCE ET EXPRESSION DES BESOINS

ÉTAPE 10 . ACTUALISATION DES VALEURS

ÉTAPE 9 . MOI ET LES AUTRES

ÉTAPE 8 . INDIVIDUATION

ÉTAPE 7 . CONFORMISME AUTONOME

ÉTAPE 6 . CONFORMISME RELATIONNEL

ÉTAPE 5 . CONFORMISME CALCULATEUR

ÉTAPE 4 . INTÉGRATION DE LA HIÉRARCHIE

ÉTAPE 3 . TOLÉRANCE AUX FRUSTRATIONS

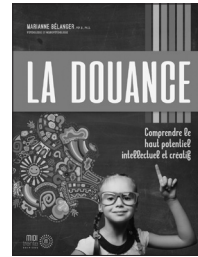
ÉTAPE 2 . TOLÉRANCE AUX DÉLAIS

ÉTAPE 1 . RECONNAISSANCE ET EXPRESSION DES BESOINS

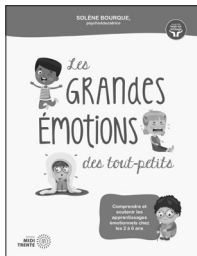
CHEZ LE MÊME ÉDITEUR



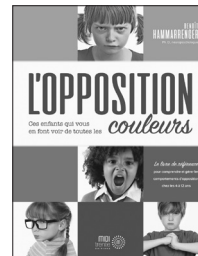
Soyez l'expert de votre bébé
Pour en finir avec le culte du « bon bébé »
Mélanie Bilodeau,
psychoéducatrice en périnatalité



La douance
Comprendre le haut potentiel intellectuel et créatif
Marianne Bélanger,
neuropsychologue



Les grandes émotions des tout-petits
Comprendre et soutenir les apprentissages émotionnels chez les 2 à 6 ans
Solène Bourque,
psychoéducatrice



L'opposition
Ces enfants qui vous en font voir de toutes les couleurs
Benoît Hammarrenger,
neuropsychologue

COLLECTION « 10 QUESTIONS SUR... »

Écrits par des experts, ces guides de vulgarisation et d'intervention sont à la fois rigoureux et accessibles. Ils vous aideront à mieux comprendre certaines difficultés personnelles, répondront (enfin!) à vos questions et vous suggéreront des stratégies d'action concrètes.





PARENT

responsabilisant

Tous les parents souhaitent que leur enfant devienne une personne autonome et épanouie. Ils veulent tous que leur enfant sache prendre et assumer ses décisions et qu'il soit en mesure de faire des choix éclairés, dans le respect de lui-même et des autres. Et surtout, ils vous le diront tous : ils désirent ardemment qu'il devienne un adulte solide, confiant et libre d'être qui il est, avec ses forces, ses défis et ses aspirations.

Quel est le rôle du parent dans la grande marche de son enfant vers l'autodétermination? Comment peut-il l'accompagner avec doigté et sensibilité? Comment peut-il le guider en tenant compte des enjeux liés à son développement socioaffectif?

Tout en leur rappelant qu'il faut 18 ans pour élever un enfant, Nancy Doyon propose ici aux parents et aux intervenants de découvrir les **10 étapes de l'approche responsabilisante**, une démarche appuyée à la fois sur des théories reconnues en psychologie et en neurosciences et sur la vaste expérience de terrain qui a fait sa marque.



NANCY DOYON

est coach familial et éducatrice spécialisée depuis plus de 30 ans. Présidente et fondatrice de SOS Nancy, de l'École de coaching familial et de l'Institut de coaching familial, elle a œuvré dans les centres jeunesse, dans les CLSC et dans les garderies et les écoles primaires et secondaires de la région de Québec avant de plonger dans l'univers du coaching. Pionnière dans son domaine, c'est elle qui a développé et popularisé le coaching familial au Québec.

Auteure de plusieurs livres à succès dont le bestseller *Parent gros bon sens*, elle est également très active dans les médias, où elle intervient régulièrement à titre d'experte invitée.

