

RESUME DES 9 STEPS DE LA METHODE CHILD COACHING

Les objectifs du Child Coaching

Le Child Coaching est indiqué lorsqu'une situation familiale devient conflictuelle, problématique ou, au moins, non satisfaisante, parce que un ou plusieurs enfants attirent l'attention négativement sur eux.

Dans une telle situation, les parents doivent savoir où ils veulent aller, puisque c'est l'état futur souhaité qui va organiser le cheminement pour sortir de l'impasse. Pour atteindre les objectifs du Child Coaching, il est nécessaire de changer de style éducatif et de mettre en place, étape par étape, les ressources requises pour :

- Favoriser le développement de la résilience chez l'enfant qui présente un trouble du comportement.
- Stimuler l'intelligence émotionnelle, respectivement encourager l'acquisition des capacités affectives, relationnelles et sociales.
- Exposer l'enfant « difficile » à des expériences positives lui permettant de modifier son comportement.

La méthode du Child Coaching nécessite un coaching parental

Ceci implique que les parents :

- Arrêtent de réagir et reprennent l'initiative en fixant un cap.
- Apprennent à communiquer de manière congruente.
- Apprennent à créer un cadre éducatif, respectivement à établir un contrat pédago-thérapeutique permettant à l'enfant de faire des expériences constructives.
- Aident l'enfant à installer des ressources pour surmonter lui-même ses problèmes.
- Renforcent la résilience chez l'enfant.
- Veillent à ce que les choses soient méritées et que les relations fonctionnent sur le mode donnant-donnant.

La méthode du Child Coaching, développée dans ce livre, consiste en l'application de neuf étapes

- Les steps 1 à 3 traitent de la **reconnaissance** dont a besoin l'enfant pour être à même de modifier son comportement.
- Les steps 4 à 6 traitent du **respect des règles de la vie collective** qui permet à l'enfant de devenir quelqu'un de **coopérant** et conscient du fait que tout doit se mériter.
- Les step 7 à 9 traitent des **responsabilités** dont l'enfant a besoin pour adhérer au principe **donnant-donnant** dans les échanges relationnels.

Step 1 : Le jeu où tout le monde est perdant ou le jeu où l'on ne gagne rien

Lorsque l'on a, chez soi, un enfant qui attire l'attention des adultes négativement sur lui, on peut constater que ce dernier manifeste des comportements d'auto-sabotage, voire d'autodestruction. Les parents ont généralement déjà essayé maintes solutions pour se sortir de cette situation d'impasse, mais malheureusement aucune méthode n'a réellement porté ses fruits. Pose de limites, attitude compréhensive, consultations de thérapeutes, entretiens de famille, menaces, discussions avec l'enfant: toutes ces possibilités ont généralement été explorées, mais sans succès. Les parents se trouvent épuisés alors que la situation continue de se dégrader au sein de la famille, amenant son lot de reproches et de culpabilité. Il est extrêmement important, ici, que les parents puissent constater que l'énergie psychique portée aux comportements problématiques ne fait que de les renforcer alors que l'on souhaiterait plutôt les amoindrir. Les enfants qui attirent l'attention des adultes négativement sur eux sont également décrits comme des enfants «intenses», car ils sont fascinés par les réactions extrêmes de leur environnement et y réagissent avec une grande intensité émotionnelle. Généralement, ces enfants ont des difficultés à gérer leurs émotions et manquent d'aptitudes relationnelles.

Comme l'expliquent H. Glasser et J. Easley, l'enfant a besoin de l'attention des adultes et l'attire sur lui de la manière la plus aisée pour lui, c'est-à-dire par des comportements négatifs préoccupants pour les adultes, quand il n'arrive pas à le faire par des comportements positifs. De ce fait, si l'attention des parents est focalisée sur les comportements problématiques, l'enfant les renforcera afin d'acquérir encore plus d'attention. Les parents ou les éducateurs doivent donc prendre conscience de la quantité d'énergie psychique dépensée pour réagir aux comportements négatifs de l'enfant. H. Glasser prétend que l'enfant est surtout attiré par l'énergie psychique des adultes et que le meilleur moyen de l'acquérir aisément est de l'attirer négativement sur lui par des comportements inadéquats.

Procédure

- **Constat du cercle vicieux** : à cette étape, les parents doivent pouvoir «diagnostiquer» s'ils se trouvent dans une situation où l'enfant attire négativement l'attention sur lui, s'il se sabote ou s'il se détruit plutôt que de se construire. Ils doivent se demander si leurs réactions amplifient les comportements négatifs de l'enfant.
- **Abstinence** : pour sortir du cercle vicieux, il est nécessaire de cesser de porter attention aux comportements non-constructifs : cela signifie que les parents ne critiquent pas, ne râlent pas, ne font pas de reproches, ne mettent pas l'accent sur ce qui ne va pas, ne s'expliquent pas et ne font pas de sermons moralisateurs. Ils doivent s'abstenir de réagir émotionnellement (en culpabilisant, s'angoissant, se mettant en colère, se faisant du souci), car leurs réactions émotionnelles intenses renforcent le comportement indésirable de l'enfant qui cherche à obtenir, à tout prix, l'attention des parents ou des personnes de son environnement.
On parle aussi d'extinction du comportement indésirable : l'approche cognitivo-comportementale distingue les comportements constructifs des comportements non-constructifs. Dans la méthode du Child Coaching, il s'agit d'« éteindre » les comportements non-constructifs d'une part, et de renforcer les comportements constructifs, d'autre part.
Les psychologues parlent de déconditionnement lorsqu'un enfant ou un adolescent a besoin d'abandonner des comportements contraignants ou handicapants qui surviennent automatiquement et indépendamment de sa volonté. Dans le chapitre « Permettre l'extinction des comportements ciblés inadaptés » Marsha Linehan dit : « les comportements s'éteignent lorsque les renforcements qui les maintiennent disparaissent » (*Traitement cognitivo-comportemental du trouble de la personnalité état limite*, éditions Médecine et Hygiène, 2000, p337).

Step 2 : Résolutions parentales

Après avoir constaté que l'enfant est dans un processus d'auto-sabotage, les parents doivent prendre certaines résolutions, se responsabiliser et prendre les initiatives qui leur permettront de créer un contexte dans lequel l'enfant pourra faire des expériences valables lui permettant d'évoluer de manière constructive. Les parents doivent impérativement changer leur style éducatif pour utiliser une méthode efficace. La méthode du Child Coaching demande un fort engagement parental. En effet, les parents auront la responsabilité de cesser d'accorder une attention négative à des comportements indésirables, de préciser clairement à leur enfant les règles et d'introduire un système de mérites. Il est donc nécessaire que les parents prennent une résolution ferme, puisque l'introduction de cette méthode est – du moins au début – souvent difficile pour eux. Mais, s'ils le font de manière déterminée et s'en tiennent à leurs résolutions, ils verront très vite les résultats positifs s'installer. Ils constateront que, grâce à ce changement de style éducatif, ils sont capables de donner une structure saine à l'enfant, structure

qui lui permettra de se sortir des comportements qui minent sa confiance en lui et ses compétences sociales.

Procédure

- **Engagement** : les parents feront l'essentiel du travail en prenant certaines résolutions et en s'engageant pleinement dans la méthode. Les parents s'abstiendront de discuter des comportements problématiques et ne chercheront pas à éclaircir les motifs qui poussent l'enfant à attirer l'attention des adultes négativement sur lui.

Les résolutions à prendre sont les suivantes :

- **« Première résolution**: je refuse de m'épuiser à donner des réponses et des récompenses aux comportements inadéquats de mon enfant. Je refuse que mon énergie nourrisse l'échec et récompense les problèmes.
- **Deuxième résolution**: je veux créer et nourrir le succès ainsi que les réussites de mon enfant. Je désire le pousser de manière stratégique dans la voie qui le conduira au succès.
- **Troisième résolution**: j'établis des règles claires et simples pour mon enfant et suis conséquent dans mes réactions quand il ne les respecte pas. J'agis efficacement à chaque fois qu'une règle est enfreinte. »

H. Glasser & J.Easley, *Transforming The Difficult Child* , traduction: S.Messmer

- **Congruence** : les parents doivent apprendre à afficher une attitude congruente lorsqu'ils demandent quelque chose à leur enfant. Dans ce contexte, être congruent signifie que le message transmis n'est pas contradictoire et qu'il est donc le même sur le plan verbal et non-verbal. Sur le plan verbal, le message n'est pas ambigu, il ne laisse pas de place à l'ambivalence, n'est pas formulé comme une question (« Voudrais-tu ranger ta chambre ? », « Es-tu d'accord de ranger ta chambre ? ») et ne contient pas de conditionnel (« Ce serait sympa si tu rangeais ta chambre »). Les images que le parent se fait de ce qu'il demande à l'enfant, sa parole, sa voix, sa mimique et ses gestes expriment tous la même chose.

Step 3 : Reconnaissance des comportements constructifs

L'être humain a besoin de reconnaissance concrète et vérifiable pour pouvoir évoluer. Il est inutile de faire des compliments à un enfant sans que celui-ci ne puisse en vérifier le bien-fondé ou ne puisse vérifier par lui-même qu'il les mérite vraiment. Les parents doivent arrêter d'espérer telle ou telle attitude de la part de l'enfant et

doivent s'astreindre à n'observer que les comportements qui ont un aspect constructif. Dans un premier temps, les parents observeront donc uniquement les comportements non-verbaux, comme un éthologue le ferait en observant les comportements animaliers. Comme l'éthologue, les parents doivent être capables de décrire les comportements de leur enfant en ne cherchant qu'à distinguer les comportements constructifs des comportements non-constructifs. Dans un deuxième temps, les parents reconnaîtront les comportements positifs de leur enfant, même si ce dernier ne les montre que très rarement. Ils porteront ainsi une attention positive aux comportements désirables et commenceront à sortir du cercle vicieux qui lie leur attention aux comportements inadéquats et indésirables de leur enfant.

Procédure

Valider le comportement constructif : l'idée est de créer un rapport constructif avec l'enfant. Les parents ne se focalisent plus sur les comportements problématiques, mais renvoient l'enfant à une image positive de lui-même. Cette image est aisément vérifiable pour l'enfant puisqu'elle se base sur des comportements observables.

- Décrire simplement ce que l'on voit.
- Au moins vingt fois par jour ou une fois toutes les dix ou vingt minutes, donner un feedback positif à l'enfant: « J'ai vu que... », aux moments où il manifeste des comportements constructifs.
- Persister même si l'enfant réagit négativement.
- Pas de jugement = garder une attitude neutre.

Faute grave : Lors de l'installation du Child Coaching, une faute grave (agression, violence, actes destructeurs) peut survenir. Beaucoup de parents sont démunis face à leur enfant qui continue d'attirer négativement l'attention sur lui en se montrant agressif et violent, alors qu'ils essaient d'ignorer ses comportements non-constructifs et de reconnaître ses comportements constructifs. Dans ce genre de situation où la transgression de l'enfant a des conséquences graves, il est nécessaire d'intervenir directement en passant au step 6 et au carton rouge.

Step 4 : Les Règles

À cette étape, les parents fixent les règles par écrit, règles qui doivent être **claires, succinctes** et applicables aux situations concrètes. Les règles ne formulent pas des attentes générales, mais des comportements précis dans des contextes précis. Il ne s'agit pas d'instaurer des limites, mais plutôt de dresser les règles d'un jeu qui permettront à la vie de famille de se dérouler de manière intéressante et agréable.

On distingue deux sortes de règles :

- Les règles communautaires
- Les règles personnelles

Les règles communautaires ressemblent aux règles des jeux (football, judo, monopoly, dominos) ou au règlement d'une auberge de jeunesse.

Les règles personnelles peuvent, par exemple, être des règles d'hygiène (« Tu dois prendre une douche par jour ! »), des règles nécessaires pour suivre un traitement (« Tu dois faire des exercices de physiothérapie deux fois par jour ! ») ou des règles concernant l'école (« Tu fais tes devoirs dès que tu rentres de l'école ! »).

On peut tout aussi bien assigner des tâches à l'enfant en lui donnant, par exemple, la responsabilité de confectionner un gâteau par semaine pour la famille. On demande donc à l'enfant de réaliser quelque chose qu'il sait faire par lui-même ou qu'il peut apprendre à réaliser. Cette tâche, qu'il effectuera de manière tout à fait concrète, lui permettra de se responsabiliser et d'acquérir de l'autonomie.

À cette étape, H. Glasser parle aussi d'une attitude «proactive» qui implique que le parent agisse ici et maintenant, dans le sens d'un respect futur des règles. Prenons un exemple : un petit enfant, un matin, fait une crise à sa mère alors qu'elle est sur le point de partir au travail. Il veut à tout prix regarder la télévision et fait joyeusement sa crise tout en empêchant sa mère de s'en aller comme prévu. Ici, on conseillera une attitude proactive à la mère, c'est-à-dire qu'on lui suggérera de surprendre l'enfant, le lendemain, dans un moment où il ne demandera pas à regarder la télévision (peut être tout simplement parce qu'il a oublié de faire une crise à ce sujet-là). La mère partira donc au travail en laissant quelques jetons de récompenses à l'enfant et en lui disant: « *Voilà, tu reçois ces jetons car tu respectes bien la règle de ne pas faire de crise pour la télévision quand je pars au travail.* » Sur ces paroles, elle lui tournera le dos et partira. À chaque fois qu'il respectera la règle de ne pas faire de crise pour la télévision quand sa mère partira le matin, il recevra des jetons. Il s'habituerait ainsi tout seul à cette règle importante pour la famille et pourra se sentir fier d'être capable de la respecter. Naturellement, l'enfant peut aussi parfois décider de tout de même faire une crise, mais ce n'est pas bien grave: il ne recevra tout simplement pas de jetons à ce moment-là.

Procédure

- **Les règles dont on a l'habitude sont faciles à suivre :** Il faut découvrir ici les contextes dans lesquels l'enfant respecte les règles (par exemple, sur un terrain de foot, au restaurant ou chez sa marraine). Même s'il s'agit d'un enfant qui a l'habitude de transgresser les règles mises en place, on peut souvent constater que, à certains endroits, il fait des efforts pour les respecter. Certaines règles sont faciles à respecter pour l'enfant et ne lui demandent aucun effort particulier ; c'est le cas des règles qui ont été automatisées. Il faut donc laisser le temps à l'enfant de s'habituer à une règle en lui donnant l'impression que le respect des règles est une chose normale et non pas une chose pénible.

- **Le jeu n'est pas possible sans règles :** Il est important que les enfants comprennent que les règles sont là pour «organiser» les jeux (les jeux existentiels) et non pas pour les embêter, ni les limiter inutilement ! Certains pédagogues pensent à tort que les limites ont une valeur en soi ; il existe déjà suffisamment de limites sur cette terre sans que l'on ait besoin d'en rajouter artificiellement. Par contre, il est très utile de donner aux jeunes les moyens de surmonter les limites déjà mises en place. La vie de famille doit ressembler à un jeu et faire plaisir. Le football est une métaphore tout à fait adéquate pour décrire l'esprit des règles.
- **C'est en forgeant que l'on devient forgeron :** les règles personnelles ont le même aspects que celles que l'on retrouve dans les programmes d'entraînement. Si on veut devenir footballeur on doit aller aux entraînements, peut-être suivre un régime ou faire du fitness. Si on est musicien, on doit prendre soin de son instrument, répéter les morceaux, aller aux cours, etc.
- **Les règles par écrit :** dans un premier temps, les parents notent quelles sont les règles implicites et quelles sont les règles explicites. Ils apprécient les moments où l'enfant respecte certaines règles, même sans effort. Ils reconnaissent aussi les moments où l'enfant rend service et attendent de lui qu'il exécute certaines tâches, comme faire les courses ou la cuisine de manière autonome une fois par semaine.
- **Respect des règles :** beaucoup de parents confrontés à un enfant qui attire l'attention négativement sur lui sont désillusionnés au point qu'ils renoncent à fixer des règles, se disant que, de toute façon, elles ne seront pas respectées. On peut comprendre leur réaction, mais l'important ici est de remettre à flot la vie de famille. Pour cette raison, ils doivent apprendre à distinguer les règles du respect des règles. Au football, par exemple, les règles ne sont jamais abandonnées, même si souvent elles ne sont pas respectées.
- **Négociation des règles :** l'enfant doit savoir qu'il est possible de négocier les règles à un moment et un endroit propices. Par contre, la négociation ne peut se faire ni en piquant une crise, ni en argumentant, ni en mettant la pression. Le changement des règles n'est pas non plus possible lorsque le jeu est en cours.
- **Feedback positif :** Au moins vingt fois par jour ou une fois toutes les dix ou vingt minutes, donner un feedback positif à l'enfant : « J'ai vu que... », au moment où l'enfant joue le jeu, respecte les règles ou négocie un contrat.

Step 5 : Les Mérites

Étant donné que les parents veulent éviter de récompenser l'enfant pour ses comportements indésirables et ne plus renforcer ses comportements nuisibles,

ils doivent s'évertuer à gratifier l'enfant pour ses comportements constructifs. Les parents ou les éducateurs introduiront donc un système de mérites qui bonifient le respect des règles, les tâches accomplies et les exploits de l'enfant. Ces bonus permettent à l'enfant d'obtenir les «privilèges» dont il a besoin pour s'épanouir, pour jouer et pour grandir. Agissant ainsi, les parents ne demandent pas à l'enfant d'être un «enfant modèle», mais ils lui demandent de se responsabiliser pour ses actes, de faire ce qu'il sait faire et de se comporter socialement de manière à être fier de lui-même. Les bonus ou les points que l'enfant reçoit lui permettent de sortir, d'avoir de l'argent de poche, de jouer à l'ordinateur, de regarder la télévision, d'inviter des copains, etc. Les parents doivent adopter l'attitude d'un caissier ou d'une caissière qui ne fait pas crédit et qui est précis dans l'acquittement du prix à payer. Les parents établissent donc des listes de mérites et de privilèges et définissent le nombre de bonus nécessaires à l'accès aux privilèges.

Procédure

- **Pourquoi un système de récompenses :** L'enfant difficile a besoin d'apprendre à canaliser son énergie, à maîtriser son impulsivité, à gérer ses émotions et à faire avec sa vulnérabilité. H. Glasser, pour démontrer qu'il est possible d'apprendre des choses très compliquées sans paroles, prend souvent comme exemple le travail réalisé avec des baleines et des dauphins. Pour ce travail, il est juste nécessaire d'avoir de la patience, de savoir où l'on va et d'être congruent.
Le fait d'introduire un système de mérites et de récompenses donne des repères affectifs et sociaux clairs à l'enfant. Il n'a plus besoin de recourir au chantage affectif pour obtenir quelque chose et il n'est plus dépendant des humeurs de ses parents. Tout dépend de lui, et il est seul responsable du fait de mériter ou non les gratifications.
Un système de mérites augmente l'estime de soi et rend plus autonome. Les enfants se trouvent d'ailleurs vite gagnants, car ils ne sont plus disqualifiés à longueur de journée.
Leur vie commence alors à ressembler à un jeu d'ordinateur où l'on ne gagne pas toujours le maximum de points, mais où l'on vit avec la passion du jeu. L'enfant reçoit ainsi la reconnaissance de ses parents agrémentée de sensations fortes — positives cette fois-ci.
- **Crédits et dépenses :** les parents doivent créer deux listes (voir l'exemple à la fin du chapitre du step 5):
 - une liste contenant les bonus à mériter
 - une liste contenant les bonus à dépenser

L'enfant gagne des bonus en respectant les règles et en accomplissant

des tâches et des exploits. Il est primordial de ne jamais enlever de points et d'évaluer, une fois par jour, le nombre de bonus gagnés.

Si, par exemple, la règle « Etre poli » est respectée pendant toute la journée, l'enfant recevra trente points. Par contre, si l'enfant a été poli pendant la matinée, mais pas l'après-midi, il peut être très motivant pour lui de recevoir la moitié des points, c'est-à-dire quinze points.

Les parents ne demandent à l'enfant que ce qui peut être attendu normalement de lui. Ils ne lui demandent ni d'être un enfant modèle ni d'accomplir des choses dont il n'est pas capable. Si, par exemple, un enfant a des difficultés à l'école, les parents peuvent le soutenir en bonifiant ses notes et en le gratifiant dès qu'il s'améliore. Si, par exemple, l'enfant a une moyenne de deux et demi en allemand, les parents pourront déjà commencer à lui donner des bonus quand il fera des trois, et lui montrer ainsi qu'il fait des efforts dans la bonne direction.

- **Ne pas mettre la barre trop haut :** normalement, il devrait être facile d'atteindre les points nécessaires pour s'acheter des privilèges. Il est facile de ne pas laisser traîner ses affaires à l'entrée ou d'enlever ses chaussures. Il ne faut pas hésiter à commencer avec un degré de privilèges zéro, c'est-à-dire pas de sorties, pas de télévision, pas de glaces, pas de jeux d'ordinateur, pas d'invitations de copains, etc. L'enfant a droit au chauffage, à la nourriture et à un toit. Le reste doit être mérité. Les parents peuvent aussi limiter les privilèges, c'est-à-dire que l'enfant a le droit de regarder trois fois la télévision par semaine, mais, à chaque fois, cela lui coûtera x points. Par contre, même s'il a suffisamment de points, il ne pourra pas la regarder plus de trois fois par semaine. Il est aussi possible que l'enfant économise des bonus pour des occasions spéciales, comme s'acheter un vêtement de marque, faire une excursion dans un parc d'attractions ou autre.
- **Révision de la liste des points à gagner :** une fois par jour, les parents font la révision de la journée en parcourant la liste des points à gagner. Ils ne commentent pas ce qui pose problème (les règles non-respectées, les tâches non-exécutées, les exploits manquants). Par contre, ils se réjouissent de tout ce qui a été réussi et qui s'est bien passé.
- **On n'obtient rien sans le mériter:** les parents doivent acquérir un esprit d'épicier. Pour consommer les privilèges, l'enfant a besoin du nombre de points requis et il n'y a ni crédit, ni faveur.
- **Négociations possibles :** il est toujours possible de changer les règles ou de modifier les listes des mérites et des privilèges, mais pas en entrant en crise, en hurlant ou en se roulant par terre. L'enfant peut demander de réviser les règles du jeu en acceptant de les négocier à un moment propice à la discussion.

Step 6 : Conséquences

Il est important ici d'apprendre à distinguer les transgressions mineures, qui peuvent être réglées avec le système des points, des transgressions majeures qui portent à conséquence. Par exemple, le respect de la règle « Ne pas utiliser de vilains mots » se soldera par des points alors que son non-respect se soldera par pas de points.

Par contre, une transgression majeure nécessite une intervention plus conséquente. Si l'enfant transgresse une règle importante mettant, par exemple, en danger la sécurité d'autrui, il doit être exclu momentanément du jeu. Les parents affichent alors la même attitude qu'un arbitre, c'est-à-dire qu'ils présentent un carton rouge sans avertissement et demandent à l'enfant de quitter le jeu pendant un moment. Ainsi, l'enfant ne perd pas de bonus, mais perd la possibilité d'acheter des privilèges ou de gagner d'autres bonus. Si l'enfant accomplit le temps d'exclusion de manière acceptable, il peut alors recevoir des bonus pour son attitude correcte dans cette situation. Les parents doivent cependant veiller à ce que l'enfant connaisse bien les règles, et qu'il soit averti de la possibilité du carton rouge ou de l'exclusion. Ils ne pourront évidemment jamais empêcher l'enfant de transgresser une règle, mais pourront, par contre, réagir par une exclusion du jeu, en mettant l'enfant sur la touche pour un moment.

Il est aussi possible de priver un adolescent de sorties pendant une à plusieurs semaines.

Procédure

- **Les sanctions sont prévisibles :** informez votre enfant que, à partir de maintenant, s'il y a transgression d'une règle qui mérite le carton rouge, il sera mis sur la touche. Restez clairs et neutres sans être influencés par sa réaction. Il est aussi possible d'envoyer l'enfant dans sa chambre, mais il faut veiller à ce qu'il n'y joue pas avec des jeux électroniques et qu'il n'y regarde pas la télé. H. Glasser donne le conseil suivant¹ : *Essayez de rester neutres, et faites savoir à l'enfant que les crédits ne pourront être dépensés avant l'achèvement du temps d'exclusion. Continuez la reconnaissance et les crédits pour toutes les autres raisons et possibilités, même si l'enfant passe un temps très conséquent sur le banc de touche. Par contre, pendant le temps de l'exclusion il ne pourra tout simplement pas dépenser ses crédits.*
- **Couper court sans prêter attention aux provocations, aux actes de violence, aux crises de rage :** si l'enfant continue à réagir violemment et refuse d'aller sur la touche, il peut être nécessaire de le placer quelques jours chez ses grands-

¹ H. Glasser & J. Easley, *Transforming The Difficult Child* , pages 174-178, traduction : C. Müller et S.Messmer

parents, sa marraine, son parrain ou toute autre personne de confiance. Ce qui est important, c'est de couper court et de mettre fin à l'escalade de l'excitation. Etant donné qu'il est primordial de ne pas prêter attention aux comportements non-constructifs, les parents doivent avoir un moyen de stopper net un état où les choses tournent au vinaigre.

- **La procédure du carton rouge :** au football, une faute (en anglais « foul ») est sanctionnée. La conséquence est immédiate et prévisible. L'enfant a besoin de connaître les règles du jeu et aussi la conséquence d'une transgression grave. Décrivez donc la procédure du carton rouge à votre enfant. Insistez sur le fait que: « À partir de maintenant, à chaque fois que tu t'excites, ne sais plus te calmer, agresses le cadre de notre vie de famille ou deviens violent, il y aura comme conséquence une mise sur la touche ».

H. Glasser conseille aux parents de prendre l'attitude suivante : *Je ne peux pas vraiment t'empêcher de briser une règle, n'est-ce pas ? Je ne peux pas t'empêcher d'utiliser des vilains mots ou de crier. Je ne peux pas t'empêcher d'argumenter, ni de refuser tout ce que je te demande. Par contre, je peux, à chaque fois que tu transgresses une règle, réagir en conséquence. C'est comme le basket — si tu dépasses seulement un tout petit peu les lignes qui marquent les limites du terrain de jeu, il y aura une réaction. Il n'y a pas d'avertissement. Tu n'auras ta deuxième chance que lorsque tu auras terminé ton temps sur la touche.*

- **Attitude neutre :** gardez toujours une attitude non-émotionnelle et neutre comme un arbitre sur un terrain de football.
- **Sens de la mise sur la touche :** l'enfant est mis sur la touche pour qu'il puisse se donner les moyens de revenir au jeu. On ne cherche donc pas à punir l'enfant dans l'espoir qu'il comprenne qu'il a mal agi et qu'il ne recommence pas. La plupart du temps, lorsque l'enfant est agressif, transgresse sérieusement les règles ou s'oppose méchamment à l'autorité de ses parents, c'est qu'il se trouve dans un état d'excitation dans lequel il est inatteignable et incapable de faire quoi que ce soit de bien. Cet état rend caduque toute forme de collaboration. L'exclusion lui permet de se calmer et de se recentrer.
- **Durée de la mise sur la touche :** la durée de la mise sur la touche dépend du temps nécessaire à l'enfant pour se calmer et être capable de retourner au « jeu familial ». C'est donc aux parents de définir la durée de l'exclusion. Attention, car si l'on arrête trop tôt la mise sur la touche, l'enfant retourne au jeu en étant toujours dans un état d'excitation. H. Glasser propose la procédure suivante : *Expliquez à votre enfant comment fonctionne la durée de l'exclusion : « Je commencerai à calculer le temps de ton exclusion dès que tu seras assis tranquillement sur le banc de touche. Je ne te parlerai pas et ne répondrai pas à tes questions durant tout le temps que durera ton exclusion. »*

- **Pas d'explication, pas d'excuse, pas de discussion, ni avant, ni pendant, ni après l'exclusion:** il faut éviter à tout prix de discuter les pourquoi et les comment de l'exclusion. S'il est nécessaire de dire quelque chose, les parents peuvent rappeler la règle à l'enfant tout en affichant le carton rouge : « *On ne tape pas. Va dans ta chambre !* » ou « *Tu ne me cries pas dessus. Assieds-toi sur le banc de touche !* ». Les parents ne s'expliquent pas non plus après le temps passé sur la touche. Ils ne demandent pas non plus d'excuses. L'enfant doit tout simplement se donner les moyens de reprendre le jeu avec les autres membres de la famille. Rappelons-le encore une fois : il faut couper court ! Les explications et les arguments ne font qu'augmenter l'excitation !
- **Le sportif correct :** il est vital pour un joueur de pouvoir garder la tête haute. Cela peut arriver à tout le monde de recevoir une amende ou d'être mis sur la touche. Si l'enfant s'acquitte correctement de sa faute, il remonte dans l'estime de tout le monde. Au moment où il agit comme un sportif qui accepte de se rendre sur le banc de touche et de se calmer, les parents peuvent le reconnaître et lui donner des points bonus. Selon H. Glasser : *Donner une reconnaissance verbale à l'enfant quand un moment d'exclusion a bien été respecté, ou quand l'enfant a retrouvé le contrôle de lui-même, est extrêmement fructueux.*
- **Sur le terrain de football, il est crucial que le carton rouge fonctionne ; il en est de même au sein de la famille:** une fois que le Child Coaching est mis en place, les occasions d'afficher le carton rouge sont rares, du moins autant rares que pendant les matchs de football ou de hockey. Cependant, sans sanctions ni arbitre, il ne serait pas possible de jouer des matchs. Les parents doivent se donner les moyens d'envoyer leur enfant sur le banc de touche lorsque cela s'avère nécessaire, quitte à recourir à un maintien physique pour les jeunes enfants. Selon H. Glasser : *Faites savoir à votre enfant que le fait de quitter le banc de touche sans aucun motif, et sans que vous n'ayez décrété la fin du temps d'exclusion, sera toujours suivi d'un accompagnement au banc de touche, et qu'un maintien forcé sera utilisé si besoin. Ces deux choses seront considérées comme un privilège et coûteront des points.*
Si rien ne va plus, placez votre enfant quelques jours ou quelques semaines dans une autre famille. Dès que les enfants sont plus grands, il faut éviter de forcer l'exclusion par une action physique, puisque cela relancerait la spirale négative de l'attention portée aux comportements non-constructifs. Par contre, il faut savoir que les tensions et provocations diminuent rapidement si l'enfant est placé dans une autre famille ou en internat lorsqu'il refuse de se rendre sur le banc de touche.
- **Faire respecter à tout prix les règles de vie!** J'ai rencontré plusieurs mères qui ont fait grève lorsqu'elles se sont trouvées confrontées à la violence et à la résistance passive de leur fille ou de leur fils adolescent. Ces mères ont fait la grève en ne faisant plus de courses et en ne cuisinant plus. Face à un frigidaire vide, leurs enfants ont changé leur comportement. Une autre mère, dont le fils ne faisait plus rien ni à l'école ni à la maison, est partie en vacances sans laisser d'adresse. Elle a posé un billet sur la table de la

cuisine : « *Je suis à Paris, je ne sais pas quand je reviendrai.* » Jusque là son fils avait utilisé toute son énergie pour résister aux tentatives d'éducation maternelle. Livré à lui-même, il a enfin compris qu'il devait se prendre en charge s'il voulait avoir une vie épanouie.

- **A l'école, il est possible de donner d'autres sanctions :** tout d'abord, il est nécessaire d'éloigner de la classe l'élève perturbateur. Certains directeurs d'école sont d'accord de placer l'élève, mis sur la touche par son enseignant, dans une salle isolée et de lui donner un travail à faire (exercices de mathématiques, recopier un texte, etc.).

Step 7 : La Valorisation

La plupart du temps, les valeurs agissent de manière inconsciente en structurant les comportements et les émotions, et c'est pourquoi, si on est bon observateur, on peut constater que chaque comportement exprime une valeur. Ainsi, en observant les enfants et en discutant avec eux, J. Piaget a pu déceler que, derrière les comportements, se cachent les valeurs permettant aux enfants de jouer ensemble. Ici, la tâche des parents est donc de relever les valeurs sous-jacentes aux actes de leurs enfants. Ils peuvent, par exemple, observer les enfants qui discutent et leur faire un compliment : « *Je vous vois discuter sérieusement, ça me montre que les enfants réfléchissent aussi aux problèmes du monde* ». Souvent, il est nécessaire de recadrer les « valeurs » observées pour en dégager le versant positif. Par exemple, on pourrait traiter de « *radin* » un enfant qui garde tous ses points bonus et ne s'offre plus aucun plaisir, mais on pourrait aussi lui dire : « *Je comprends que tu ne dépenses pas tes points, je m'imagine que tu aimes faire des économies* ».

La valorisation se base alors sur des actes concrets, des actes observables et descriptibles. Souvent, l'enfant qui a été longtemps brimé, disqualifié, grondé et entouré d'adultes qui ne relevaient que ses frasques et ses bêtises n'est pas conscient du fait qu'il est capable de réaliser de bonnes choses. Grâce à cette valorisation concrète, il lui est tout à coup possible de réaliser qu'il n'est pas seulement mauvais, mais qu'il est aussi capable de bien faire.

Procédure

Il faut savoir que les valeurs ne s'inculquent pas. Les valeurs se construisent par soi-même dans l'intimité de son cœur. Aucune autorité ne peut obliger les êtres humains à adhérer à une valeur. Ce qu'il est possible d'obtenir, c'est le respect des règles, mais un automobiliste qui évite les amendes, et donc qui respecte les règles, n'est pas forcément un automobiliste poli, respectueux ou attentif. Pour cette raison, il est, par exemple, difficile de préserver les jeunes qui ont une tendance alcoolique : on peut les éloigner de l'alcool quand ils sont jeunes, mais, par contre, il est moins évident de les motiver à se construire les ressources qui leur permettront d'évoluer vers une vie enthousiasmante et épanouissante.

- **La construction de valeurs :** le Child Coaching a comme objectif

d'engager les jeunes dans la construction de valeurs. Cela implique que les adultes qui ont affaire aux jeunes soient crédibles en tant qu'autorité et qu'ils puissent servir de modèle. Ils doivent également savoir discuter avec eux et partager des moments passionnants et émotionnellement riches. Idéalement, les jeunes doivent être traités comme des partenaires capables de prendre leurs responsabilités, de réfléchir et de prendre des décisions. Ceci est certes un but idéaliste, mais, malgré cela, ce qui est visé ici c'est l'auto-éducation.

Dans le step 7, les parents sont invités à soutenir leurs enfants dans leur quête d'une ligne de conduite. Chaque fois qu'ils découvrent chez eux une aspiration vers l'acquisition de valeurs, ils doivent leur montrer leur approbation.

L'enfant peut faire des efforts pour s'améliorer sur les plans de :

- La maîtrise
- La coopération
- La créativité
- Du sens qu'il donne à sa vie

La maîtrise : à chaque fois que l'enfant fait un effort pour apprendre quelque chose, pour être plus performant, à chaque fois qu'il a envie de maîtriser quelque chose (éduquer un animal, réussir des acrobaties, affiner son savoir faire en mathématiques ou en sciences, jouer d'un instrument de musique, bricoler, peindre, danser, s'intéresser à l'histoire, maîtriser une langue, etc.), ses parents doivent l'apprécier et le relever.

Coopération : à chaque fois que l'enfant coopère, qu'il se montre bon camarade, qu'il se fait des amis, qu'il rend service, qu'il arrive à participer à un travail d'équipe, ses parents lui montrent qu'ils sont fiers de lui.

Créativité : il va de soi que les parents accueillent avec beaucoup d'enthousiasme toutes les activités créatrices de leur enfant.

Sens de la vie : la vie n'a de sens que si elle permet d'évoluer et de réaliser des projets. Tout le monde a besoin que sa vie ait un sens. A chaque fois que les parents remarquent que leur enfant s'interroge sur le sens de la vie et de la mort, à chaque fois qu'il essaie de composer patiemment avec des frustrations, des difficultés, des maladies, ils doivent lui faire remarquer qu'ils apprécient son attitude. L'enfant doit être soutenu dans ses aspirations et dans son envie de donner sens à sa vie !

- **Observation :** dans un premier temps, il est nécessaire d'observer le comportement de l'enfant et, dans un deuxième temps, de déceler les valeurs qui sous-tendent ce comportement. H. Glasser donne l'indication

suivante² : Essayez de trouver plusieurs moments dans une heure pendant lesquels vous serez avec votre enfant, des moments positifs où vous prendrez des instantanés que vous encadrerez dans votre esprit et ancrerez entre votre enfant et vous-mêmes. Focalisez-vous sur les moments où l'enfant agit de manière appropriée — seul ou en présence des autres. Faites attention à ce que d'autres personnes proches de lui commencent également à relever les comportements positifs chez lui, aussi petits soient-ils !

Relevez les comportements qui sont, dans un sens ou dans l'autre, constructifs et reconnaissez-en la valeur sous-jacente mise en évidence !

H. Glasser ne se lasse pas de répéter : Ne supposez pas que l'enfant est conscient du fait qu'il se comporte adéquatement. Ajoutez un brin d'émotion à votre description et n'oubliez pas de rester concret et de décrire les différentes facettes de ce que vous observez ! Si vous montrez votre appréciation en disant les choses avec émotion, vous aurez un effet guérisseur. N'oubliez pas que les enfants difficiles cherchent une grande intensité émotionnelle. C'est l'occasion d'inverser la vapeur: vous pourrez réagir avec beaucoup d'intensité émotionnelle au succès de votre enfant, mais positivement cette fois-ci.

Step 8 : Donnant-Donnant

La conviction de base de H. Glasser et de J. Easley est que l'être humain désire, la plupart du temps, être un membre valable du collectif dans lequel il vit. Il est donc totalement erroné de croire que l'enfant a envie d'embêter, de provoquer, d'être oppositionnel et de faire du mal. Il ne tire aucun bénéfice réel du fait d'être tyrannique et d'exploiter ses parents, mais c'est généralement le seul moyen qu'il ait trouvé pour assouvir son besoin d'attention. Il est donc indispensable d'accorder un autre regard à l'enfant et de voir son autre facette, celle où il se montre coopérant, constructif, où il a envie de faire plaisir, de rendre service et de participer positivement à la vie du collectif.

Les parents constateront alors que l'enfant peut être loyal, qu'il peut faire des sacrifices, qu'il peut être attentif à ne pas blesser autrui, qu'il est désireux de réparer les dégâts qu'il a causés et qu'il ressent de la culpabilité quand il a fait des choses qu'il n'aurait pas dû faire. La méthode du Child Coaching, portée par cette conviction, permet d'observer et d'apprécier ces comportements concrets qui démontrent que l'enfant a envie de faire plaisir et qu'il est un membre valable du groupe.

Pour H. Glasser, il est aussi très important de remarquer les moments où l'enfant fait des efforts pour gérer des émotions fortes, les contenir ou les canaliser. Chaque fois que l'enfant réussit à maîtriser sa colère, parvient à se comporter de manière non-violente, les parents se doivent de lui montrer leur appréciation. Le but du Child

² H. Glasser & J. Easley, *Transforming The Difficult Child*, pages 72-73, traduction : C. Müller

Coaching est que l'enfant acquiert des compétences affectives, relationnelles et sociales. Il a donc besoin d'un feedback positif quand il se comporte de manière adéquate.

Les parents et éducateurs vont donc valoriser l'enfant lorsqu'il :

- sait fixer un objectif
- sait se motiver
- sait se donner une ligne de conduite
- utilise les informations et l'expérience d'autrui
- sait écouter et se positionner
- sait dire non tout en maintenant la relation
- sait régler la distance relationnelle adéquate
- sait négocier et prendre des décisions en commun
- respecte les décisions prises en commun
- sait gérer des conflits et faire des compromis
- sait faire confiance et rester critique
- ose s'attacher et sait se faire des amis
- sait faire des sacrifices
- sait aider et demander de l'aide
- obtient des services d'autrui
- sait reconnaître ses forces et ses limites
- sait surmonter activement les problèmes rencontrés

Il est important de comprendre que l'amour n'est pas gratuit et que les parents ont, eux aussi, besoin de reconnaissance de la part de leur enfant. Les relations doivent être « donnant-donnant » même si on peut concevoir que, souvent, le parent donne plus qu'il ne reçoit. L'enfant a besoin d'avoir le sentiment que ses parents peuvent compter sur lui, qu'il peut les rendre heureux et qu'il a la capacité de leur apporter quelque chose.

L'enfant a besoin de pouvoir aimer ses parents, mais aussi les personnes qui sont importantes pour lui et qui lui sont proches, comme ses grands-parents, ses parrains, marraines, son enseignant/e ou son instituteur/-trice. L'amour est le moteur qui lui permet d'apprendre et d'avancer dans la vie, et il a besoin que les personnes qui l'entourent puissent être fières de lui. Le poète allemand Goethe a dit : « *Les enfants ne peuvent apprendre que de ceux qu'ils aiment* ».

L'adolescent recherche des modèles dans son entourage et il a besoin de se soumettre à l'autorité de personnes capables de le coacher sur son cheminement vers l'âge adulte. Il apprend mieux s'il peut éprouver de l'admiration pour les personnes qui l'entourent et qui sont importantes pour

lui. Ces personnes ne doivent pas être parfaites, mais doivent être capables de susciter son admiration dans un domaine de la vie ou dans un autre. Dans ce sens, les enfants et les adolescents sont des êtres sociaux positifs, avenants, capables de prendre des responsabilités et d'être des membres valables d'une communauté.

Les enfants sont généralement chagrinés quand leurs parents ne vont pas bien. Ils aimeraient les voir heureux et pouvoir les rendre heureux. Ils sont capables de faire à manger à la place de leur mère lorsqu'elle est malade. Certains enfants sont obligés de s'occuper d'un parent alcoolique. D'autres doivent s'occuper d'un frère ou d'une sœur. Ils ont cependant besoin que les adultes reconnaissent le soutien qu'ils leur donnent.

La psychologie moderne, en se méfiant de tout ce qui est présenté positivement, a cassé cette image positive des enfants et des adolescents. Actuellement, les psychologues cherchent plutôt les failles, sont partisans de la désillusion et adorent parler de la crise d'adolescence.

Pourtant, la vérité est que, pour les jeunes, il est impossible d'avancer si on met constamment le doigt sur leurs failles et leurs problèmes. En ne parlant que de ce qui ne va pas chez eux et en insistant pour en trouver les causes, les adultes sont incapables de coacher les jeunes.

Par contre, lorsque l'on travaille ensemble et que l'on mobilise les ressources de chacun, les choses changent rapidement.

Procédure

L'idée que l'amour est gratuit mène à des situations de co-dépendance dans lesquelles l'équilibre, entre le fait de donner et recevoir, n'est plus maintenu. Généralement, l'un des deux partenaires se vit comme « tout bon », tandis que l'autre se conforte dans la mauvaise image de soi et se déresponsabilise. Il est nécessaire de rétablir l'équilibre du « donnant-donnant » et d'apprendre à l'enfant à être reconnaissant quand il reçoit quelque chose. Donner sans rien exiger en retour rend les enfants - ou les adultes - gâtés et tyranniques.

- Il faut donc veiller à inverser la manie des parents modernes qui consiste à se sentir responsables du bonheur de leurs enfants et à penser devoir être une sorte de dispensaire de félicité et de plaisir. « Le bonheur se construit par soi-même. » C'est à cette devise que doivent se raccrocher les parents s'ils veulent être capables d'éduquer leurs enfants tout en leur permettant d'acquérir la capacité d'être épanouis et de surmonter les difficultés qu'ils rencontreront au cours de leur vie. Pour cela, les parents doivent demander à leurs enfants de rendre des services et leur donnent des responsabilités.
- Les parents n'oublient pas que les enfants ont besoin de sourires et d'humour. Les coachs qui ont du succès avec les enfants sont ceux qui sont patients, savent les écouter et les valoriser. Les adultes qui ont une bonne relation avec les enfants peuvent être exigeants et leur demander

de donner le meilleur d'eux-mêmes.

- Lorsque l'enfant désire quelque chose, les parents attendent de lui qu'il en fassent la demande adéquatement, qu'il soit capable de négocier les conditions pour l'avoir, et que, lorsqu'il l'a reçue, il soit reconnaissant.
- Les parents ne cèdent pas au chantage et ne donnent rien pour améliorer la situation lorsqu'elle s'est dégradée. L'enfant a accès aux choses dont il a besoin grâce au système des points.
Un enfant qui réalise qu'il peut tout avoir lorsqu'il engueule sa mère, l'humilie, la menace et l'injurie, ne cessera pas de lui-même de recourir à ces comportements pour obtenir des faveurs. Il ne demandera pas la permission de sortir, il l'exigera. Dans ce genre de cas, les parents doivent apprendre à ne pas entrer en matière et exiger que la demande soit faite de manière adéquate. Il est souvent aidant pour les mères de se tenir à la devise : « Je suis une douce et gentille mère et je veux être traitée ainsi ! » Il ne s'agit donc pas de se faire respecter, comme le pensent les éducateurs normatifs, puisque cela signifierait que les parents recommencent à prêter attention aux comportements irrecevables de leur enfant. Pour les parents, il s'agit simplement de garder leur calme et de ne pas se laisser déséquilibrer lorsque l'enfant essaie de les déstabiliser.
- Les parents relèvent les moments où l'enfant réalise des choses pour entretenir ses relations, prend des responsabilités et est collaborant. Au moins vingt fois par jour, il faut donner un feedback positif à l'enfant : « J'ai vu que... », au moment où il rend service, fait plaisir et se montre coopérant.
- S'il arrive que l'enfant blesse quelqu'un, il faut être attentif à son souci de réparer ce qu'il a fait, aussi minime que soit le geste de réparation.
- N'oublions pas que les enfants qui aiment les personnes importantes pour eux se sentent portés par la relation et réalisent plein de choses grâce à l'élan qui en découle. Les adultes sont invités à créer l'atmosphère qui favorise l'enthousiasme chez tout le monde.

Step 9 : Extension de la méthode hors du contexte familial

Étant donné que le but de la méthode est de ne pas donner d'énergie psychique à des comportements indésirables et de ne pas gratifier l'échec, il est indispensable que le Child Coaching puisse se poursuivre au-delà de la porte du foyer familial. Cette méthode est également utilisable dans le contexte scolaire où l'on reconnaîtra et gratifiera l'enfant pour ses comportements désirables et non pas pour ses « côtés problématiques ».

Pour illustrer mes propos, je rappelle ici l'histoire d'une jeune fille de quinze ans, venue en consultation chez moi avec sa mère. Cette jeune fille sabotait sa formation

Procédure

- [illegible]

pupitre										
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Conclusion

Pour résumer et conclure, je dirais que H. Glasser ne trouve pas opportun de discuter avec les jeunes. Il sait qu'il est inutile de leur expliquer les attitudes adéquates et d'attendre d'eux qu'ils changent d'eux-mêmes leurs comportements. La méthode du Child Coaching invite le jeune à changer directement son comportement en l'exposant à des règles et à un système de mérites clair. Les tâches sont concrètes, la méthode est équitable, prévisible, et elle permet à l'enfant de gérer ses bonus, ses mérites ou ses droits (sorties, argent de poche, etc.). Ainsi, l'enfant est, petit à petit, amené à se responsabiliser et à gagner l'estime de soi qui lui faisait défaut auparavant.