

Optimiser la relation parents - enfants

Hélène Slug-Meyer, consultante en accompagnement de la parentalité, organise, à l'intention de parents demandeurs d'une éducation humaniste, des ateliers de communication dite « efficace » selon la méthode Faber & Mazlish. Le prochain cycle commence jeudi prochain à Altkirch.



Hélène Slug-Meyer (à gauche) propose des ateliers d'éducation bienveillante au cours desquels la théorie est mise en pratique via des exercices ludiques. PHOTO DNA

LE PROGRAMME

Les ateliers sont destinés aux parents de bébés rampants jusqu'aux pré-adolescents.

- séance 1 : Comment aider l'enfant avec ses sentiments pénibles (gérer les crises de colère, la détresse, la peine, la frustration...)
- séance 2 : Comment susciter la coopération
- séance 3 : Comment remplacer la punition (en vue de responsabiliser l'enfant et de susciter son désir de réparer ses erreurs)
- séance 4 : Comment encourager l'autonomie
- séance 5 : Comment utiliser les compliments pour aider l'enfant à renforcer son estime de lui-même
- séance 6 : Comment aider l'enfant à se défaire de ses étiquettes (le timide, le colérique, le sage, le râleur, le turbulent, le violent) et à améliorer son comportement
- séance 7 : Synthèse globale, retour sur expériences et évolutions des parents. Transmission d'outils de soutien parental autonomisant (dans le but d'inscrire des liens entre les parents et un réseau de soutien et d'écoute durable).

Nous l'évoquions dans notre édition du 9 mars. Hélène Slug-Meyer, enseignante de formation, spécialisée en pédagogie alternative et préparant actuellement un diplôme universitaire de psychologie, est l'initiatrice d'ateliers de portage (en écharpe) et massage bébé. Elle organise également des ateliers de « communication et d'éducation bienveillante », sur sept séances de deux heures, qui posent les bases d'une parentalité à l'écoute des besoins

de l'enfant (et du parent) tout en favorisant des relations plus harmonieuses au sein de la famille.

Gérer les situations du quotidien avec les enfants

Prônant des méthodes éducatives humanistes, elle a développé les théories d'Adèle Faber et Elaine Mazlish, éducatrices américaines et auteurs de livres à succès dans le domaine de l'éducation, qui ont donné leur nom à une méthode mondiale-ment reconnue.

Le thème du jour concerne les étiquettes que l'on colle, consciemment ou non, à ses enfants, en fonction d'un certain comportement.

La sixième séance en immersion

Le cycle qui vient de s'achever a réuni sept personnes. Hélène Slug-Meyer bien sûr, mais aussi Anne, Dana, Marlène, Sébastien, Stéphanie (les parents inscrits)... et une invitée exceptionnelle, missionnée par votre quotidien préféré !

RARES sont les autorisations accordées, ce qui se dit en séance reste confidentiel. Les participants, qui se voient tous les jeudis soirs et ce, à sept reprises, partagent beaucoup, et même un peu plus puisqu'ils ont pour « conseil » de se téléphoner également durant la semaine afin d'échanger sur leur ressenti lors de la mise en pratique des apprentissages.

Au début de cette sixième séance, chaque parent est invité à exprimer la façon dont il a appliqué les préceptes liés au renforcement de l'estime de soi de son enfant (séance numéro 5). Valoriser des actes ou un comportement n'est pas anodin (le

compliment doit être réfléchi et en correspondance) et ne se contente pas d'un « c'est bien ». Le vocabulaire entre en jeu, la responsabilisation également, qui permettra à l'enfant d'avoir une attitude de grand (l'aimée qui aide la cadette au lieu d'accaparer sa mère, par exemple).

Le thème du jour concerne les étiquettes que l'on colle, consciemment ou non, à ses enfants, en fonction d'un certain comportement.

Il est alors possible de lier un comportement sans occulter un caractère

Lent, colérique, renfermé, brutal, sage ou turbulent peuvent être des traits de caractère. Le danger, pour l'enfant, est de faire du renforcement négatif à son endroit, en sa présence ou même sans émettre un son. Un jeu de rôle a donc été mis en place au cours duquel l'un des participants joue l'enfant à qui l'on colle une étiquette sans le lui dire. Le « papa » et la « ma-

trance est à la lenteur. Ou bien responsabiliser un enfant hyperactif en lui confiant une tâche qui va le valoriser (surveiller la classe, nourrir le chien).

Il est aisé de parler positivement de l'enfant sans le regretter, en relatant un fait précis sur son sujet au téléphone. Cela renforce sa confiance.

Hélène Slug-Meyer est ferme quant à « l'agression » dont peut faire l'objet l'enfant si on l'attaque frontalement sur sa personnalité. Il vaut mieux exprimer ses émotions, son sentiment. Ainsi, plutôt que de lui dire « tu ne ranges jamais ta chambre », préférer la formule « je suis fâchée de voir la chambre en bazar, je m'attends à ce qu'elle soit rangée avant le dîner ».

La séance se poursuit par des exercices pratiques, des astuces (le coffre-fort des bonnes actions), des formulations adaptées à une situation, des conseils pour tenter (dans la mesure du possible) de ne pas

réalisé à chaque séance. Un seul mot d'ordre, celui de cultiver les liens d'attachement et la joie de vivre en famille au jour le jour. Le programme est basé sur un référentiel qui a fait ses preuves. Il permet de découvrir des techniques à la fois accessibles et concrètes, mais surtout efficaces pour gérer les situations du quotidien avec les enfants. Prendre conscience des habitudes relationnelles et de leur impact, comprendre pourquoi les demandes parentales sont souvent sans réponses, savoir com-

ment dramatiser les multiples conflits quotidiens qui épuisent la famille, sont autant de thèmes récurrents permettant, lorsqu'ils sont maîtrisés, d'apprécier plus sereinement la relation parents - enfants. ■

G. C.-G.

► Un cycle dure sept séances tous les jeudis soirs. Le prochain cycle débute jeudi 28 mars de 19 h 45 à 21 h 45 à Altkirch. Renseignements et réservation par mail : heleneslugmeyer@gmail.com et sur le blog www.porteretmasserbebe.com

employer de phrases par son sens négatif (pour le coup, c'est raté !).

Hélène Slug-Meyer démontre, par le biais d'une histoire simple, comment il est possible, via la méthode Faber & Mazlish, de réagir à un caprice d'un enfant sans le soumettre ni le gronder, mais en accompagnant sa frustration tout en décrivant ses attentes en tant que parent et la possibilité de compromis.

La séance s'achève par un jeu de chaises musicales un peu spéciales, destiné à relâcher la pression du moment tout en stimulant la coopération. Bilan de la soirée ? Des idées bonnes à prendre et une positivité à toute épreuve.

Éduquer un enfant, c'est lui accorder de l'attention, lui donner confiance, mais aussi poser des limites tout en lui permettant de faire ses propres expériences. L'essentiel est de cultiver la joie au quotidien. Plus facile à dire qu'à faire ? Absolument pas... ■

G. C.-G.

L'AGENDA

HIRSINGUE
Collecte de denrées alimentaires
► **SAMEDI 23 MARS.** L'équipe CARITAS collectera des denrées alimentaires lors de la messe dominicale des Rameaux, à 18 h. Les dons peuvent être déposés à l'entree de l'église. Les plus démunis vous remercieront pour votre générosité.

TAGALSHEIM
Vente de rameaux
► **SAMEDI 23 MARS.** Vente par les servants d'autel, de 9 h à 12 h à l'abribus Grand-rue.

WALHEIM
Vente de rameaux
► **SAMEDI 23 MARS.** Vente par les servants d'autel, de 9 h à 12 h sur la place de l'église.

ALTKIRCH
Club vossien
► **DIMANCHE 24 MARS.** Participation à la marche d'orientation organisée par le CV de Ferrette. Départ de la mairie à la salle communale de Koestlach. Inscriptions de 3 €. Restauration sur place. Départ de 8 h 30 à 13 h.

DURLINDORF/LIEBSDORF
Messe
► **DIMANCHE 24 MARS.** En raison des travaux dans l'église, la messe des Rameaux qui aurait dû se dérouler à Durlinsdorf à 9 h, aura lieu en l'église de Liebsdorf.

GRENTZINGEN
Collecte de denrées alimentaires
► **DIMANCHE 24 MARS.** L'équipe CARITAS de Hirsingue collectera des denrées alimentaires lors de la messe dominicale des Rameaux, à 9 h 15. Les dons peuvent être déposés à l'entrée de l'église. Les plus démunis vous remercieront pour votre générosité.

HIRTZBACH
Collecte de denrées alimentaires
► **DIMANCHE 24 MARS.** L'équipe CARITAS de Hirsingue collectera des denrées alimentaires lors de la messe dominicale des Rameaux, à 11 h. Les dons peuvent être déposés à l'entrée de l'église. Les plus démunis vous remercieront pour votre générosité.

SEPPOIS-LE-BAS
Stationnement
► **DIMANCHE 24 MARS.** En raison de la course de vélo Grand prix réves déco lieres qui démarre à partir de 13 heures du monument GMA de Seppois-le-Bas puis Ueberstrass (Grünenwald), les automobilistes sont priés de ne pas stationner rue du RICM, rue de DanneMarie et Chemin Creux

BRÉCHAUMONT
Syndicat d'eau
► **LUNDI 25 MARS.** Réunion du comité directeur à 18 h à la mairie.

CARSPACH
Conseil municipal
► **MARDI 26 MARS.** Séance à 19 h 30 en mairie.

SAINT-BERNARD
Collecte de sang
► **MARDI 26 MARS.** De 16 h 30 à 19 h 30 en mairie.