

COMMENT ÉVITER LES CONFLITS AVEC SON ENFANT ?

Si les conflits semblent inhérents à la vie de famille, ils arrivent parfois quand on s'y attend le moins. Faut-il à tout prix chercher à les éviter ? Quelle attitude adopter pour ne pas mettre le feu aux poudres inutilement ? Comment réinstaurer l'harmonie au sein de la famille ?

Au sein du groupe familial, l'affect est roi. Il y a beaucoup d'attentes, on s'imagine que tout devrait être parfait. Les déceptions sont à la hauteur de nos exigences, ce qui exacerbe les conflits. C'est aussi en famille que l'on est censé se sentir le plus en sécurité, alors on a moins de retenue. Nina Bataille, coache certifiée spécialisée dans les questions de bien-être au travail et en famille et autrice du livre *Ces phrases à dire (ou ne pas dire) en famille* (éditions Larousse), explique : "Même si c'est inconscient, l'enfant explose plus facilement devant ceux qui sont capables de tout lui pardonner, à savoir ses figures d'attachement, autrement dit ses parents." Par ailleurs, la famille est le lieu de prédilection des conflits non résolus. On met la poussière sous le tapis, justement pour éviter une confrontation, mais en fait rien n'est réglé. Et il suffit de pas grand-chose pour raviver les frustrations emmagasinées.

Les vertus du conflit

Le conflit peut avoir du bon. Celui de faire éclater les non-dits et de régler les situations larvées. À froid, une fois que l'orage est passé, ils sont l'occasion de communiquer pour remettre les choses à plat et repartir sur de bonnes bases. "On doit s'inquiéter d'un enfant qui fuit systématiquement les conflits. Quand il ressent une émotion négative, il a besoin de s'affirmer pour se protéger et réparer ce qui s'est passé", explique Nina Bataille. Par peur de perdre l'amour de leur enfant, certains parents évitent aussi les confrontations. Ils n'osent pas poser des limites, cèdent sur tous les plans... Ce qui est totalement contreproductif car l'enfant a besoin d'un cadre, et il finira par en vouloir à ses parents qui n'assument pas leur autorité. Cependant, il existe des conflits stériles, engendrés par l'attitude des parents. Même munis des meilleures intentions, ils peuvent commettre des

"ON DOIT S'INQUIÉTER D'UN ENFANT QUI FUIT SYSTÉMATIQUEMENT LES CONFLITS. QUAND IL RESSENT UNE ÉMOTION NÉGATIVE, IL A BESOIN DE S'AFFIRMER POUR SE PROTÉGER ET RÉPARER CE QUI S'EST PASSÉ"

maladresses, oublier leur bienveillance et briser, pour rien, en une seconde, l'harmonie familiale. Ce sont ces conflits-là que l'on doit chercher à éviter, en changeant notre manière de communiquer avec nos enfants.

Accepter que son enfant grandisse

Beaucoup de conflits sont liés au fait que les parents ne voient pas leur enfant grandir, et ne lui laissent pas suffisamment d'autonomie. Le parent doit essayer d'être un peu souple, et revoir certaines règles pour s'adapter à l'âge de son enfant. Il faut aussi veiller aux étiquettes dont on l'affuble. Elles ont la vie dure et lui collent à la peau, même lorsqu'il grandit et qu'il change. Le cantonner à une image, le restreindre dans un rôle qu'on lui a donné depuis tout petit peut être exaspérant, ce qui ne manque pas d'occasionner des tensions. "Lorsque le parent dit à son enfant : 'Toi, de toute façon, tu es le rigolo (ou le sérieux ou autre) de la famille', cela lui fait porter une charge sur ses épaules, cela le fige dans un rôle – positif ou négatif – qu'il peut ne plus vouloir endosser", prévient Nina Bataille. "Pour mes parents, je suis toujours 'le petit dernier', ce qui a le don de m'agacer,

se plaint Guillaume, 25 ans. Quand on se retrouve chez eux avec mon frère aîné, ils lui demandent toujours son avis, lorsque je les questionne, une fois sur deux, ils me disent : 'Demande à ton frère, lui il sait'... Je trouve ça infantilisant, ça me vexé. Et cela énerve aussi mon frère, qui se sent gêné d'être mis sur un piédestal."

Manier l'humour avec précaution

Les parents sont parfois tentés d'instiller de l'humour dans une conversation anodine ou pour faire retomber la pression. Avec le risque que cela mette de l'huile sur le feu. Car la frontière avec l'ironie est parfois ténue. "Si on veut détendre l'atmosphère, l'humour ne doit pas être dirigé sur son enfant, car il y a de fortes chances que ça le blesse. Il faut faire attention où l'on met son curseur, car cela peut être très mal pris. Il vaut mieux se contenter de faire de l'humour sur une situation, sans viser personne", conseille la coache. "J'aime bien rigoler, faire un bon mot quand on est en famille, raconte Jacques, 45 ans. Mais je me suis rendu compte que ça pouvait créer des dégâts avec mes enfants, surtout quand ils étaient petits. C'est un peu une seconde nature chez moi, alors j'ai essayé de faire très attention. Et même maintenant qu'ils sont ados, je sens qu'une petite blague à leur égard, même si elle se veut gentille, peut leur faire de la peine." Le pire étant de révéler une anecdote personnelle sur notre enfant devant du monde, d'autant plus dans le but de faire rire. L'enfant en sera mortifié, et risque d'être très en colère envers ses parents.

Réfléchir aux conséquences de nos paroles

Lorsque notre enfant vient nous parler pour nous soumettre un problème ou une information, la meilleure façon de réagir n'est pas forcément la plus intuitive. On peut avoir tendance à lui donner des



conseils d'emblée, ou le questionner sans relâche, insister pour en savoir plus... Bien souvent, l'enfant clôt la discussion, voire s'énerve... "Il ne faut pas forcer la communication, conseille Nina Bataille. Assaillir son enfant de questions, se lancer dans une véritable enquête peut sembler justifié de la part du parent, mais c'est en réalité une manière d'entendre sans écouter vraiment. Cela infantilise l'enfant, qui risque de se braquer. Le parent doit alors essayer de prendre du recul, ne plus insister, et proposer à son enfant de venir lui parler quand il le souhaitera. Et bien évidemment être disponible à ce moment-là." Même avec les meilleures intentions du monde, les parents peuvent avoir certaines postures d'écoute qui heurtent leur enfant. "Lorsque les parents se positionnent instantanément dans une écoute 'protection' et se mettent à plaindre leur enfant, en lui disant par exemple 'oh mon pauvre...'; cela ne va pas l'aider à résoudre son problème et risque même de l'empêcher de réfléchir, ajoute la coache. Afin de rassurer leur enfant, certains parents banalisent pour tenter de minorer la situation. Mais si on dit à son enfant 'ne t'inquiète pas', alors que, justement, il s'inquiète et a besoin qu'on reconnaisse son sentiment, il va penser qu'on ne le comprend pas." D'une manière générale, toutes les réactions des parents qui don-

"L'OBJECTIF, C'EST D'ÉCOUTER SON ENFANT POUR LE FAIRE PARLER. S'IL SENT QU'ON LUI PRÊTE UNE OREILLE ATTENTIVE, IL VA CONTINUER DE S'EXPRIMER"

nent dans le jugement, la comparaison ou encore l'interprétation sont à bannir : elles peuvent être, à juste titre, considérées comme violentes par l'enfant, et peuvent faire de véritables dégâts, générer des disputes voire rompre la communication. Quoi qu'il en soit, si on sent qu'on a blessé son enfant, il ne faut pas hésiter à s'excuser en lui expliquant qu'on ne s'était pas rendu compte, et laisser la porte ouverte pour aborder le sujet ultérieurement.

Être dans la communication non violente

"Dans les moments importants, quand on sent qu'il y a un enjeu, il faut essayer d'être dans l'écoute empathique, conseille Nina Bataille. L'objectif, c'est d'écouter

son enfant pour le faire parler. S'il sent qu'on lui prête une oreille attentive, il va continuer de s'exprimer. Dans un premier temps, on reflète son émotion, en lui disant par exemple 'Tu as l'air inquiet'. Il ne faut pas avoir peur de se tromper : L'essentiel, c'est que l'enfant affine ce qu'il ressent et mette des mots sur ses sentiments. Cela contribuera à faire baisser son émotion. On peut ensuite lui demander ce qu'il compte faire face à cette situation. Enfin, seulement, on peut lui proposer de lui donner notre avis." Cette manière de communiquer éloigne le risque de conflits inutiles et permet de conserver une harmonie familiale. Mais elle permet aussi à l'enfant de réfléchir et d'élaborer une solution par lui-même. De quoi l'autonomiser et renforcer sa confiance en lui.

/// **CÉLINE RAPINAT**

À lire :

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent, Adele Faber et Elaine Mazlish

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), Marshall B. Rosenberg

Shopping fête des pères

/// CÉLINE RAPINAT
NOUS CONTACTER :
QUOIDEUNEUF@LYONCAPITALE.FR



Osez le rouge

Connue pour la remarquable qualité de ses produits et ses conseils personnalisés, la marque française Mes chaussettes rouges vient d'ouvrir sa toute première boutique lyonnaise. C'est là que vous trouverez ce coffret de sept paires de chaussettes toutes aussi élégantes que différentes. Du framboise au grenat, en passant par le rouge carmin, les nuances de couleur sont subtiles. Quant aux différentes matières – laine, lin, fil d'Écosse, cachemire et soie... –, elles permettent de choisir la paire de chaussettes adaptée à chaque occasion.

Coffret 7 nuances de rouge – 215 €.

Mes chaussettes rouges – 49, rue Franklin, Lyon 2^e

Videz vos poches !

Devant, dans le dos, mais quoi qu'il en soit en bandoulière, la banane fait son come-back. Son côté pratique n'est plus à démontrer : elle permet de garder ses poches libres, tout en affichant un look décontracté, voire gentiment baroudeur. À noter qu'elle est fabriquée à partir de tissus upcyclés, pour un petit coup de pouce à l'environnement.

Banane Custine Rive Droite – 55 €.

Hyppairs – 3, place Sathonay, Lyon 1^{er}



Montre lyonnaise

Design made in Lyon, mouvement à quartz japonais Miyota, boîtier en acier poli et brossé... cette montre chrono a plus d'un atout à faire valoir. À la fois tendance et intemporelle, elle se distingue aussi par son bracelet en cuir "racing", qui lui apporte une petite touche sport, sans lui enlever son côté chic. À noter qu'il est interchangeable, tout comme le fond que l'on peut choisir parmi différents coloris : noir, bleu nuit ou encore gris clair.

Montre CO1 black – 299 €.

The Watch Lab – 23, rue du Président-Édouard-Herriot, Lyon 1^{er}



Aux fourneaux

Pour tous ceux qui aiment mettre la main à la pâte, ce set renferme deux couteaux traditionnels japonais, en acier carbone forgé à la main, finis par un joli manche en châtaignier. Qualité irréprochable, tranchant parfait, design haut de gamme, ces couteaux sont de ceux qu'on aime avoir dans sa cuisine, pour un usage quotidien.

Couteaux traditionnels japonais – Le coffret : 270 €.

Maison Berthier – 26, rue des Remparts-d'Ainay, Lyon 2^e



Running durable

Lancé par la start-up lyonnaise Bomolet, ce tee-shirt de running a été fabriqué à partir de 14 bouteilles en plastique recyclé ! Outre ses qualités écoresponsables, il est ultra confortable et d'une technicité sans faille puisqu'il a été co-conçu avec des coureurs. On apprécie sa couleur pimpante qui donne un vrai coup de peps à chaque séance de running !
Tee-shirt l'Endurant rose – 65 €.

www.bomolet.com



Invitation au voyage

Véritable clin d'œil aux cartes topographiques, ces verres ont été imaginés par la marque française Alaskan Maker, connue pour son esprit baroudeur. Soufflés artisanalement, ils laissent apparaître dans leur fond le relief des superbes monts Fuji et Denali. Grâce à leur forme tulipe, ils sont parfaits pour déguster votre spiritueux préféré.
Set de deux verres Topographic – 49,90 €.

Heureux comme un prince – 41, rue de la Charité, Lyon 2^e



Super soin

Apaisant, rafraîchissant, ce masque Lush au design ludique a été imaginé pour tous les super papas qui souhaitent prendre soin d'eux. Riche en aloe vera et en yerba maté, il repose les yeux, hydrate le contour de l'œil et laisse le regard frais et pétillant. N'oubliez pas la petite photo souvenir, histoire d'immortaliser votre nouveau look en super-héros !

Masque Superdad Eye Pad – 8 €.

Lush – 71, rue de la République, Lyon 2^e ou à La Part-Dieu, Lyon 3^e



Chic et pratique

Entièrement fabriqué en France, ce portefeuille de la marque française Larmorie se remarque tout d'abord par ses finitions impeccables et son design épuré : cuir lisse de couleur "terre brunie", surpiqûres élégantes, petite cocarde tricolore rappelant le logo de la marque... De multiples poches et compartiments permettent d'organiser tous ses indispensables du quotidien : cartes diverses, papiers d'identité, billets et petite monnaie...

Portefeuille Arthur 2.0 – 79 €.

Mile-End – 22, rue Longue, Lyon 2^e



100 % avocat

Avis à tous les amateurs d'avocats. Un nouveau restaurant entièrement dédié au délicieux fruit vert vient d'ouvrir rue Palais-Grillet. Dans les assiettes, signées du street-artiste lyonnais Jakè, l'avocat se décline sous toutes ses formes : sucré, salé, solide, liquide, en avocado toast, avec un tartare de bœuf façon thaï, dans un burger pour remplacer le pain... La plupart des avocats proviennent de fermes européennes, éthiques, durables et socialement responsables, voire du Chili ou du Pérou, dans des plantations issues de l'agriculture biologique. La déco est joyeuse, la terrasse de 24 places vous tend les bras... À découvrir pour un brunch, un déjeuner ou un dîner.

Avocado Factory – 20, rue Palais-Grillet, Lyon 2^e



Plein les yeux

Nöst, c'est la petite marque lyonnaise qui monte, qui monte... Après les montres et les bijoux, elle se lance aujourd'hui sur le marché des lunettes, solaires et optiques, avec un objectif : proposer des produits de qualité à un prix attractif. Dessinées par les créateurs de la marque, elles affichent un prix unique de 130 euros. Il en résulte un grand choix de montures, des formes originales aux plus classiques, pensées pour tous les visages et toutes les envies. Vous pouvez déambuler librement dans la petite boutique cosy aux tons clairs et à l'atmosphère végétale, sans vous priver des précieux conseils que l'on vous délivrera sur place.

Nöst – 23, rue du Président-Édouard-Herriot, Lyon 1^{er}

Épicerie durable

En plein cœur du quartier Saxe-Gambetta, une toute nouvelle épicerie vient d'ouvrir ses portes. Ambiance conviviale, déco au style récup... Ici, on se sent un peu comme dans la maison de campagne de ses grands-parents. Épicerie sèche, viande, pâtes, produits laitiers, fruits et légumes, cosmétiques, alcool, plantes en coffret ou en graine... Tous les fournisseurs ont été soigneusement choisis par Léa, la maîtresse des lieux. Les critères : ils sont situés dans le département et partagent la même envie de proposer de bons produits, à prix doux, tout en diminuant leur impact environnemental... Plusieurs fois par mois, des animations sont proposées, ce qui permet une belle découverte des produits et une rencontre avec les producteurs.

Misa – 97, Grande-Rue-de-la-Guillotière, Lyon 7^e

Les mains dans la terre

Installé depuis peu à la Guillotière, l'atelier Gadoue est entièrement dédié au travail de la terre. Cet espace de travail pour le collectif de céramistes Virginie Pommel, Nadia Nesme et Claire Mounier, les trois fondatrices, ainsi que Lara Erel et Etienne Dubernet, en résidence pour quelques mois, propose aussi des cours de poterie pour adultes et enfants, quel que soit leur niveau. Mi-juin, ne ratez pas l'inauguration de l'atelier. Vous découvrirez la belle expo-vente d'une centaine de pièces créées par le collectif de céramistes. L'occasion d'appréhender cinq visions du travail de la terre, et autant de créations originales : œuvres sculpturales, objets décoratifs, art de la table, luminaires...

Atelier Gadoue – 9, rue Mortier, Lyon 3^e
Inauguration le 15 juin. Expo-vente du 16 au 19 juin.