

La parentalité respectueuse, est-ce ne jamais dire non ?



Source : L'art de dire non en ayant la conscience tranquille, de Jesper Juul

Quand les enfants n'écoutent pas le non

Certains parents disent qu'ils n'arrêtent pas de dire non mais ne se sentent jamais **ni entendus ni respectés**. Ces parents disent probablement un non "**conditionnel**". Leur ton signifie : "Je te dis non mais seulement si ça ne te rend pas trop triste ou que tu ne penses pas que je sois une mauvaise mère/ un mauvais père". Ces parents risquent de communiquer un **message contradictoire**.



Les parents : des êtres humains authentiques, avec des limites personnelles et des valeurs

Le plus important est de permettre aux enfants de vivre et apprendre en interaction avec des **adultes humains en chair et en os** qui parlent à partir de leurs émotions, de leurs **limites** personnelles et de leurs **valeurs** (plutôt que de "il faut" ou de normes culturelles, ou sociales).



Dire non tout en ayant la conscience tranquille

- Formuler un non (ou un oui), **personnel** en fonction de la situation (âge de l'enfant, circonstances exceptionnelles, niveau de fatigue...), où le parent a pris le temps d'examiner la demande de l'enfant avant de répondre vraiment à partir de ce qu'il ressent de l'intérieur.
- Savoir qu'un non opposé à un enfant va engendrer de la **frustration** et de l'**opposition** de sa part et être prêt à accueillir cette colère sans la censurer ou la prendre de manière personnelle. La colère de l'enfant est juste sa manière de se remettre de sa déception et de sa frustration.
- Demander un **temps de réflexion nécessaire** si la demande de l'enfant nous met mal à l'aise et l'exprimer à l'enfant : "Je ne sais pas quoi te répondre là tout de suite. J'ai besoin de temps pour y réfléchir."
- Se tenir prêt à entendre les **arguments** des enfants pour changer (ou pas) d'avis.