



L'importance de présenter de vraies excuses plutôt que de formuler des excuses mitigées

Par Dre Deborah MacNamara (25 février 2020)

Traduit par Nathalie Malo

« Tu dois dire que tu es désolé! » sont des termes que nous employons au moment où des problèmes et des conflits émergent. En effet, les adultes et les autres enfants sont prompts à réclamer justice en exigeant des excuses et en poussant un enfant à se responsabiliser pour ses actes. Cependant, nous considérons rarement si l'usage d'excuses forcées peut s'avérer bénéfique et ce, d'autant plus que les autres enfants sont de remarquables baromètres de sincérité et qu'ils sont capables de sentir quand les expressions de regret sont dépourvues de véritable bienveillance. Tandis que ces enfants sont les premiers à revendiquer ceci : « Tu dois dire que tu t'excuses pour de vrai! », ils sont aptes à reconnaître instinctivement ce que les adultes ont oublié provisoirement dans leur quête de justice, c'est-à-dire que les excuses doivent provenir du cœur. Bien que nous puissions obliger nos enfants à émettre ces paroles à contrecœur, nous ne pouvons pas faire en sorte qu'ils éprouvent du remords légitime.

Lorsque nous demandons à nos enfants de s'excuser sans prendre en considération si une véritable sollicitude se cache derrière ce geste, nous tournons en dérision cette dernière et nous les incitons à faire semblant. Le simple fait de prononcer la « bonne » formule de bienveillance ne contribuera aucunement à rendre un enfant plus civilisé et socialement responsable. Toutefois, le fait de se soucier réellement d'autrui lui permettra de se développer correctement. Si nous désirons que nos enfants démontrent de l'intégrité et que leurs mots correspondent à leurs sentiments, il est fortement conseillé de ne pas les encourager à se livrer à de fausses représentations qui sont empreintes de « sollicitude ». En réalité, il importe de souligner que ce sont uniquement les réponses sincères qui conviendront quand il s'agit de présenter des excuses.

La capacité d'être bienveillant

La sollicitude compte parmi les émotions humaines qui sont primordiales parce qu'elle occasionne un développement équilibré et une maturité émotionnelle. De surcroît, elle se trouve au cœur même des préoccupations que nous témoignons pour soi-même et les autres. À vrai dire, la bienveillance est liée à notre désir d'être consciencieux quant à notre façon d'agir et de nous exprimer, de même que dans la manière dont nous nous sentons responsables et que nous adoptons un comportement respectueux. La sollicitude se reflète dans notre désir de se montrer intéressé et impliqué, de prendre soin et de se conduire pacifiquement malgré notre mécontentement, ainsi que de faire preuve de courtoisie et de générosité alors que des erreurs sont commises. Il importe de mentionner qu'en l'absence de bienveillance, les relations humaines ne fonctionnent pas adéquatement et en outre, nous sommes incapables de devenir plus civilisés et matures. Par ailleurs, la sollicitude aide à atténuer les émotions pénibles, telles que la frustration ou la peur et ce, en raison de notre souci de ne pas vouloir blesser une autre personne. En principe, lorsque les enfants peuvent sentir leur bienveillance, ils sont en mesure de se réaliser pleinement et de mettre leurs talents à contribution de l'humanité.

Heureusement, la sollicitude est intégrée au cerveau et cela s'avère être un atout. En vérité, notre bien-être se fonde sur l'attachement et les connexions que nous avons créés avec les autres. En tant qu'espèce distincte, nous ressentons un besoin fondamental de connexion qui nous offre en retour de meilleures possibilités de survie et ce, tant au niveau physique que psychologique. Somme toute, nous fonctionnons mieux au moment où nous collaborons et que nous sommes unis. De

plus, si nous sommes nés avec la capacité de prendre soin des autres, nous devons garder à l'esprit que celle-ci requiert du soutien afin de se révéler et de s'exprimer.

Les assises de l'attachement

Ce sont les attachements aux objets et aux personnes qui suscitent les émotions de sollicitude d'un enfant. En effet, la bienveillance consolide les liens et elle fait en sorte que le contact et la proximité soient profitables à tous et ce spécialement, quand nous sommes en relation d'attachement. En outre, tandis que les adultes établissent des relations solides avec les enfants, l'expression de l'affection de ces derniers s'amplifiera et s'approfondira en cours de route. À cet égard, il importe de préciser que les enfants doivent être pris en charge préalablement s'ils souhaitent pouvoir ressentir une émotion vulnérable qui est comparable à la sollicitude.

Pour un enfant, l'attachement peut survenir de nombreuses façons, mais en principe, il se développe lors des six premières années de sa vie (quoiqu'il ne soit jamais trop tard pour le cultiver!). Effectivement, les enfants seront disposés à s'attacher s'ils se trouvent en présence d'un adulte responsable qui dégage une certaine sécurité émotionnelle et qui est habilité à s'impliquer avec eux de manière significative. Au fur et à mesure qu'un lien d'attachement prend forme, nous assisterons à l'émergence d'un désir naturel de proximité, de sentiment d'appartenance et de loyauté de la part des enfants. Ils seront également enclins à aimer en retour et à se sentir suffisamment à l'aise pour dévoiler leurs secrets à l'adulte concerné. En vérité, cette invitation à la relation provenant d'un adulte bienveillant permet d'engager les instincts d'attachement des enfants de même que leur aptitude à se préoccuper profondément d'autrui.

Lorsque nous prenons conscience que la sollicitude est instinctive, alors il devrait être évident que nous n'avons pas à apprendre à nos enfants ce qu'ils doivent faire pour être bienveillants. À ce propos, il vous suffit d'observer un jeune enfant au moment où il prend soin de ses animaux de compagnie, de sa fratrie et de ses effets personnels pour vous rendre compte à quel point ces émotions innées se manifestent spontanément. Or, si nous voulons que nos enfants soient davantage bienveillants, il est nécessaire que nous nous efforcions d'améliorer la relation que nous entretenons avec eux et de faire en sorte que cela constitue un modèle pour d'autres échanges interpersonnels.

Les relations en tant que lieux sécuritaires pour les cœurs tendres des enfants

Pour que les enfants sentent des émotions vulnérables ils requièrent un cœur tendre et ce, mis à part leur attachement sécuritaire envers un donneur de soins. Entre autres, si un enfant se sent peu en sécurité, trop alarmé, ou victime d'un nombre important de séparations, son cerveau peut se mobiliser dans le but de l'empêcher de ressentir pleinement la vulnérabilité du moment. À vrai dire, ces défenses ne supposent pas la présence d'un problème relatif au cerveau, mais il s'agit plutôt d'un jeu de sacrifice orchestré par ce dernier pour préserver le fonctionnement harmonieux de l'enfant.

En d'autres termes, si le fait de ressentir des émotions entrave la survie, alors le cerveau inhibera les émotions qui conduisent à trop de bouleversements ou à une surcharge émotionnelle. En réalité, il est fort probable que ce soit pour cette raison que la méthode d'entraînement au sommeil « 5-10-15 » (laissez l'enfant pleurer jusqu'à ce qu'il s'endorme sans la présence d'un parent) semble fonctionner adéquatement. Pour ces motifs, le cerveau de l'enfant va tout simplement engourdir la détresse émotionnelle lorsqu'elle est trop difficile à gérer. Néanmoins, il importe de noter que ce processus se fait au détriment de la sollicitude de l'enfant et de son désir de proximité.

Deborah MacNamara: L'importance de présenter de vraies excuses plutôt que de formuler des excuses mitigées

Encourager le développement d'un enfant qui fait preuve de sollicitude

Comment pouvez-vous savoir si votre enfant est bienveillant? Vous pouvez vous en apercevoir par le biais de son attitude de bonté envers les autres ou par son désir de se rapprocher de vous. Dans cette optique, il convient de spécifier que les enfants qui ne sentent pas leurs émotions vulnérables s'avèrent incapables d'exprimer qu'ils éprouvent de la tristesse ou de la peur. D'ailleurs, ils peuvent paraître apathiques et insensibles ou inversement, sembler agressifs ou intransigeants. Si nous sommes en présence d'un enfant qui n'exhibe aucune émotion de sollicitude, alors il est primordial de restreindre toutes tentatives de séparation et d'alarme, et d'accroître la sécurité de la relation établie afin de restaurer ces émotions vulnérables. À titre d'exemple, cela pourrait équivaloir à aider un enfant qui connaît des difficultés à l'école à se sentir davantage lié à son enseignant et ce, en prêtant une attention particulière à leurs similitudes. En vérité, il ne faut pas oublier que les relations représentent des endroits sécuritaires où le cœur tendre d'un enfant peut s'épanouir.

De manière à élever des enfants bienveillants qui assument la responsabilité de leurs gestes et de leurs paroles, nous devons les amener à s'excuser à partir d'un lieu de sollicitude. Quand une excuse est requise, il est préférable de leur demander ceci : « Est-ce que tu as des pardons en toi que tu es prêt à offrir à cette personne? » Cette question dirige l'attention de l'enfant sur ce qui l'habite plutôt que de lui demander de faire semblant d'être bienveillant et ce, de façon à éviter d'être l'objet d'une punition. De plus, le but est de faire coïncider l'expression de la sollicitude de l'enfant avec l'émotion de bienveillance. En associant l'émotion avec l'expression, ces deux éléments forment une alliance puissante qui enracine l'enfant de telle sorte qu'il sera disposé à agir convenablement et ce, malgré l'absence du regard des autres. En effet, l'enfant devient naturellement plus civilisé et socialement acceptable tandis que sa conscience intrinsèque et sa boussole interne seront élaborées pour que ses mots correspondent à ses émotions.

Cependant, si l'enfant répond à la question à propos des pardons par la négative, il importe de lui rappeler qu'une excuse s'impose, et que lorsque son pardon « sera retrouvé », il devra présenter ses excuses à l'individu qui a été lésé par ses actions. Ce cheminement peut également se produire en toute confidentialité pour que la recherche immédiate de justice de la partie qui a été blessée ne contrecarre par les tentatives de l'instigateur à formuler de véritables excuses. Dans cette perspective, en permettant à votre enfant d'exprimer ses sentiments, en le gardant à proximité et en maintenant la connexion établie, vous aurez accès à des moyens qui vous permettront d'attendre le moment propice où les pardons reviendront systématiquement. Le cas échéant, il est alors possible d'inciter l'enfant à offrir ses excuses en bonne et due forme.

« Lorsque l'émotion et l'expression sont combinées, elles forment une alliance puissante qui ancre l'enfant d'une telle manière qu'il sera porté à bien se conduire et à faire ce qui est judicieux malgré l'absence du regard d'autrui. »

Il est primordial de garder en tête que les enfants qui sont âgés de moins de sept ans sont incapables de traiter plus d'une émotion à la fois. Plus particulièrement, quand ils sont envahis par de la frustration, ils ne ressentent pas de la bienveillance et vice versa. Conséquemment, il peut être nécessaire de faire preuve de patience et de leur offrir votre aide pour qu'ils puissent surmonter leur frustration.

Si les pardons d'un enfant ne semblent pas vouloir revenir, alors il est probable que le problème soit attribuable à certaines des relations qu'il entretient ou que lors de certaines circonstances, son cœur ne soit pas suffisamment tendre. Quoiqu'il en soit, il est pertinent de considérer ces deux constats comme étant des indices que

l'enfant requiert un soutien émotionnel qui est davantage appréciable, un approfondissement de ses relations existantes ou un adoucissement de son cœur.

Nous ne pouvons pas ordonner à un enfant de ressentir puisque ses émotions lui sont propres et qu'elles doivent provenir de son cœur intérieur. Par contre, nous pouvons diriger un enfant à ses sentiments de sollicitude ou favoriser le retour de ceux-ci en prenant soin de l'enfant et ce, jusqu'au moment où ils seront prêts à refaire surface. En bref, si nous parvenons à mettre nos enfants en contact avec leurs sentiments, alors la nature pourra ensuite faire le reste en les transformant en individus bienveillants et socialement responsables.

L'avion désolé est une introduction ludique à l'importance de comprendre et de respecter nos sentiments et qui s'adresse aux enfants ainsi qu'à leurs donneurs de soins. Cet ouvrage est brillamment illustré à l'aide d'images captivantes qui ont été conçues par l'artiste Zoe Si. *L'avion désolé* véhicule un profond message à propos de l'importance de se connecter avec nos véritables émotions. Il souligne à quel point un vrai pardon provient du cœur. De plus, il spécifie les moyens que nous pouvons utiliser, en tant qu'adultes, pour sauvegarder l'esprit de bienveillance d'un enfant.

L'avion désolé porte le sceau **recommandé de l'Institut Neufeld** qui met en évidence la littérature pour enfants qui est en conformité avec les sciences du développement ainsi qu'avec l'approche développementale basée sur les relations qui a été élaborée par le docteur Gordon Neufeld, PhD

Tous droits réservés Deborah MacNamara

Deborah MacNamara est auteure du livre « *Jouer, grandir, s'épanouir* », et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter :

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org