

Ces messages que nous transmettons inconsciemment à nos enfants, portants ou limitants ?

« Bravo mais j'attendais mieux de toi » « Pense aux autres, il n'y a pas que toi » « On n'a rien, sans rien » « Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort » « Je n'ai pas que cela à faire » « Recommence tant que ce n'est pas parfait » « Tout le monde t'attend » « Arrête de faire ta mauviète » « Donne toi un peu de mal » « Tu me fais de la peine »

Hérités de notre éducation, nous transmettons inconsciemment à nos enfants des injonctions que nous avons internalisés lors de notre enfance. La reconnaissance de nos parents, grands-parents, professeurs ou toute personne influente dans notre éducation, était fonction de notre comportement.

Ces comportements induits continuent, bien malgré nous et parfois à nos dépend de ce qui est bon pour nous, à régir nos attitudes. Contribuant, de facto, à une faible estime de soi et à la dévalorisation.

Ces messages, appelés **drivers**, déterminent à la fois notre attitude et nos attentes vis-à-vis des autres. Cette dualité nous amène à des frustrations, des malentendus, des incompréhensions, des jugements envers les autres et une mécommunication avec ceux-ci.

Ces **messages** sont **portants** lorsqu'ils sont à la base d'un comportement qui peut s'avérer bénéfique lors de certaines situations.

Malheureusement, ils deviennent **limitants** lorsqu'ils sont causes et conséquences de sources de stress.

A nous de garder ce qui nous convient et de modifier ce qui ne nous convient pas ; à nous d'aider nos jeunes à identifier leurs comportements aidants et ceux limitants qui deviennent sources de stress et d'incompréhensions.

L'Analyse Transactionnelle décrit 5 drivers que voici :

1° Sois Parfait

En tant que parents, nous avons appris à nos enfants à faire toujours mieux, toujours plus, rechercher l'excellence. « C'est bien mais j'attendais mieux de toi » « Vise le haut du podium »

Avec cette injonction, l'adolescent devient **conscientieux, structuré, organisé**. Il se dote d'un certain niveau d'**exigence personnelle**, il délivre un travail de haute qualité, rien n'est laissé au hasard. Il a un **sens élevé des responsabilités** et se sent capable de nombreux **accomplissements de qualité**.

Par peur de ne pas être reconnu, l'adolescent deviendra **perfectionniste, exigeant** pour lui-même et les autres. Il ne sera **jamais satisfait**, il craindra le jugement d'autrui et voudra **tout**

contrôler. Il perdra beaucoup de temps en se noyant dans les détails, il ne connaît pas la loi de Pareto.

Un conseil à l'**adolescent sous stress** qui ne montre plus que des attitudes limitantes de cette injonction : « **Sois comme tu es. Nul n'est parfait** »

Une prise de conscience est nécessaire pour l'aider à apprendre à clôturer une tâche sans penser qu'il aurait pu faire encore mieux, être réaliste et conscient de ses limites et de celles des autres. Apprendre à devenir tolérant envers lui et les autres, chacun a le droit à l'erreur, en tirer les conclusions pour atteindre son but. Apprendre à déléguer en tenant compte des capacités de l'autre. Se féliciter pour chaque étape accomplie, terminée.

2° Fais Plaisir

Comme parents, nous avons demandé à nos enfants d'être gentils, de penser aux autres, de faire plaisir. « *Sois gentil, tu vois bien que je suis fatiguée* » « *Tu rendras service à tout le monde comme cela* »

Fort de cette consigne répétée maintes fois, l'enfant devient **altruiste, empathique**, il a une grande **facilité de contact**. Il donne de l'espace aux autres pour s'exprimer, il promeut l'**harmonie**, il aime **travailler en groupe**. Son intuition l'aide à capter les signaux de l'environnement et lui confère une grande **capacité d'adaptation**.

Par crainte de ne pas être aimé, l'enfant **oubliera ses besoins** pour satisfaire ceux des autres, il pourra aller jusqu'à **se sacrifier pour ne pas déplaire**. Il n'osera **pas dire non**, il se laissera envahir. Il **n'exprimera pas ses désirs**, son avis, ses décisions. Il recherchera désespérément l'approbation et peut être finira **aigri** de ne pas avoir obtenu ce qu'il désire.

Une proposition à l'**enfant sous stress** qui manifeste des aspects limitants de cette injonction : « **Fais toi plaisir. Respecte-toi, affirme-toi** »

Il peut être salutaire de l'aider à prendre conscience de ses propres besoins, aussi importants, si pas plus, que ceux des autres. Il a le droit d'être différent et de l'exprimer. Et surtout, avant d'accepter une demande, se poser 3 questions : Ai-je les compétences pour le faire ? Ai-je le temps de le faire et Ai-je envie de le faire ? Si la réponse à une de ces questions est non, il peut, il doit dire non, même si c'est difficile ; dire non s'apprend !

3° Sois Fort

Lorsque nous sommes parents, il nous arrive d'encourager notre enfant, de lui apprendre à se dépasser. « *Mais non, cela ne fait pas mal, tu es costaud toi !* » « *Il faut être courageux* »

Ayant entendu ces directives, le jeune acquiert **volonté, courage, engagement**. Il devient plus **résistant à la pression**, doué pour trouver des solutions, **gérer des situations de crise**. C'est l'**As de la débrouillardise** ! Il prend le lead, travaille animé par un **sens du devoir** et assume ses décisions même si celles-ci sont désagréables.

Néanmoins, par inquiétude de ne pas se distinguer, le jeune **évitera** de montrer ses **émotions**, il pensera qu'il doit **se débrouiller seul**, demander de l'aide serait un aveu de

faiblesse. Il se montrera **rigide, intolérant voire méprisant** envers ceux qu'il considère comme des faibles. Il aimera **tout diriger**, seul.

Une recommandation au **jeune sous stress** qui paraît sous comportements limitants de cette injonction : « **Sois ouvert, exprime tes besoins. Keep cool ! Ose montrer tes faiblesses** »

Face à un jeune sous tension, il peut être libérateur pour lui d'apprendre à se reconnecter avec ses émotions, redevenir un humain, oser devenir accessible et montrer sa vulnérabilité. Ce qu'il prend pour « la maîtrise des émotions » est la négation des signes que lui envoie son corps pour lui dire « stop, je suis au bord de l'épuisement ». Accepter d'avoir des doutes, des faiblesses et se permettre de demander de l'aide ne fait pas de lui un faible.

4° Fais des Efforts

Parfois, nous transmettons à nos jeunes l'importance de l'effort, sur la durée, plus que le résultat obtenu. « *Rien ne s'obtient sans un minimum d'effort* » « *A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire* »

Suite à ce conseil, le jeune devient **endurant, persévérant**, même en situation difficile, il donne le meilleur de lui-même. Il est **enthousiaste**, il anticipe, **prend des initiatives. Créatif**, il essaye toutes les éventualités possibles et imaginables. Il a une **grande capacité de travail** et sera toujours prêt à aider les autres.

Par appréhension de ne pas être admis comme méritant, le jeune mettra toute son énergie dans l'étude des éventualités, ayant des **difficultés à atteindre un résultat** qui ne l'intéresse pas, seuls les efforts sont importants ! Il ne se fixera ni priorités, ni objectifs. Il sera **incapable de profiter** d'une victoire simple ou minimisera ses résultats. Il pensera que toute réussite passe nécessairement par la difficulté, il aura besoin de **complexifier** chaque tâche.

Une recommandation au **jeune sous stress** qui développe des aspects limitants de cette injonction : « **Vas-y, atteins ton objectif. Prends du recul, planifie, définis tes priorités** »

Pour permettre à ce jeune de prendre du recul, il peut être utile de l'aider à fixer ses priorités et de les planifier. Il peut prendre conscience que la facilité est une possibilité de qualité, il peut accueillir le plaisir de faire les choses simplement et celles-ci auront autant de valeur que celles qui demandent un effort. Il sera important pour lui de s'exercer au bonheur de chaque étape terminée et célébrer ses objectifs atteints.

5° Dépêche toi

Combien de fois avons-nous exhorté à nos enfants, que le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt et qu'il ne faut pas remettre à demain ce que l'on peut faire aujourd'hui. « *Tu n'as pas encore fini ? Dépêche-toi !* » « *Tu me fais perdre du temps* »

Après avoir entendu ce discours pendant ses jeunes années, l'adolescent devient **rapide, réactif et efficace**. Il **va à l'essentiel**, travaille dans un délai très court et pense résultat. Il est **multi taches**, il prend des **initiatives** et peut **travailler dans l'urgence**.

Par souci de ne pas être accepté, l'adolescent préférera la rapidité à la qualité. Il sera **impatience, agité**, fera les choses à moitié. Il mettra la **pression** sur son entourage qui s'énervera ou il se mettra la pression seul en attendant la dernière minute pour commencer. Il mènera un **combat permanent avec le temps**, arrivant en retard, partant plus tôt.

Une recommandation à l'**adolescent sous stress** qui indique des tendances limitantes de cette injonction : « **Prends ton temps. Carpe diem ! Ici et maintenant** »

Apprendre à souffler, prendre le temps de profiter de l'instant présent aide l'adolescent en perpétuel mouvement. L'aider à planifier, de manière précise et réaliste, le temps pour travailler et le temps pour se ressourcer. Ne pas commencer une nouvelle tâche tant que l'autre n'est pas finie. Profiter de l'instant présent, relativiser.

Nous avons entendu **ces recommandations** de nos parents et nous en avons tiré **nos qualités, nos compétences** pour lesquelles **nous sommes reconnus**. A notre tour, **nous transmettons** ces injonctions qui construiront nos enfants, qui dirigeront, dans la vie, **nos jeunes**. Ils **acquièrent des qualités, des valeurs qui seront leurs forces pour s'épanouir dans l'avenir**.

En cas de non reconnaissance et dans les moments de stress, ces atouts montrent leurs revers, à nous, parents d'aider nos jeunes à se conscientiser de leurs limites et de les encourager à les surpasser.

Il n'est pas toujours facile, et peut être un peu culpabilisant, de prendre conscience des effets limitants de nos réflexions émises pendant l'enfance de nos enfants. Une aide extérieure peut s'avérer judicieuse pour **prendre du recul**, déterminer les sources de stress, les comportements qui en découlent et **comment agir pas à pas pour ne garder que la partie positive de ces messages**.

Florence de Cooman

Février 2018

13Action *Coach en Motivation*

www.13action.net

0496 26 28 28