

CRISE DE CONFIANCE ET MAL INFORMATION :

COMMENT AIDER LES PARENTS A FAIRE LE TRI ?

JULIEN LECOMTE travaille à l'université de Paix - ASBL spécialisée dans la gestion de conflits. Il travaille avec les jeunes et avec les professionnels qui sont en contact avec les jeunes.
www.universitedepaix.org > sur le site de nombreuses informations et fiches pédagogiques sont accessibles.

Constats

Mal information :

En tant que récepteur de contenu, on ne se nourrit pas bien → comparaison faite avec la malbouffe : comment avec tout ce que l'on entend sur la parentalité, les parents peuvent-ils faire le tri, s'en sortir ? En tant que professionnel, comment faire pour donner aux parents les pistes et balises à suivre et démêler les « bons conseils » des moins bons ?

Métaphore de la malbouffe :

Mc Do = la désinformation > produit.

Le consommateur de Mc Do = la mal-information > consomme.

1^{ère} piste :

- ➔ « **Tout ce qui fonctionne, ne le changez pas** », l'idée est plutôt de trouver des pistes quand ça dysfonctionne, que ça coince.

2^{ème} piste :

- ➔ Être conscient et attentif aux « bulles de filtre » E. Pariser > les algorithmes mais aussi les journaux (informé différemment selon qu'on lise le canard enchaîné ou la DH par exemple.).

Morcellement social :

Nous sommes dans une société où l'individualisation est grandissante. On est dans une société hyperconnectée mais le sentiment de solitude n'a jamais été aussi important.

- Compétition et jugement omniprésent
- Discours très normatifs
- Pression qui pèse sur tous les adultes
- ➔ Impact sur la confiance et l'estime de soi

Contexte informationnel empreint de doute :

On entend que l'information donnée est toujours teintée de doute → les repères sont davantage brouillés. On ne sait plus où trouver la bonne info. Comment faire le tri ?

Le besoin d'esprit critique n'a jamais été aussi important. Or, le monde scolaire développe très peu cette compétence on pourrait parler d'un « train de retard » par rapport aux besoins.

Pistes :

Rejoindre l'autre dans ses difficultés : reformulation, écoute active

Avant de prodiguer un conseil, il est important de rejoindre la personne dans l'émotion qui la traverse. Sans cette étape il n'y a pas de communication efficace qui peut s'établir. La personne a avant tout besoin de se sentir comprise avant de pouvoir entendre une piste de solution.

Exercice pour s'approprier la reformulation : jeu de rôle par 2 durant lequel une des deux personnes raconte une difficulté éducative et à la fin du récit, l'autre reformule avec empathie et bienveillance.

➔ Débriefing en grand groupe post exercice :

- « *Ça fait du bien de se sentir compris* »
- « *C'est sûr que c'est indispensable mais on a l'impression de le faire spontanément dans notre pratique professionnelle quotidienne* »
- « *Ce qui est fort intéressant dans cet exercice, c'est de vivre nous même la reformulation. D'habitude c'est moi qui reformule et là le fait de le vivre, c'est super intéressant à ressentir.* »
- « *Pour ma part, je reformule toujours avec les mots du patient et jamais avec les miens. J'ai donc eu très difficile à reformuler les dires de ma collègue avec des mots qui me sont propres* »

J. Lecomte précise en effet qu'il y a plusieurs manières de reformuler.

Valoriser les bonnes pratiques, nourrir la confiance en soi :

Pouvoir reconnaître les personnes dans ce qu'elles font de bien, ça fait du bien !

Outil : feedback positif

Exercice : par deux, partager à l'autre un truc qu'on a bien géré et dont on est fier. L'autre va ensuite mettre en évidence ce qui est chouette et ce qui est une belle ressource dans ce qui a été dit.

➔ Débriefing en grand groupe post exercice :

- « *C'est toujours agréable de recevoir un retour positif* »

J. Lecomte précise que pour une critique reçue, c'est bien de recevoir 3 à 4 retours positifs.

Nettoyer ses jugements et clarifier les situations :

Les étiquettes ont une dimension autoréalisatrice (élément scientifique: effet Rosenthal, effet Pygmalion, labelling theory)... Etre conscient des étiquettes et toujours faire l'exercice de nourrir la contre étiquette sinon le risque est de s'enfermer dans un biais : le fait que ce que l'on croit se réalise.

Outil : nourrir la contre-étiquette. Il s'agit de porter son attention sur l'inverse de ce qu'on a défini de quelqu'un.

Par exemple : Dans une classe, un petit garçon est défini comme turbulent et ne tenant jamais en place. On va donc avoir tendance à ne voir que ce qui est turbulent chez cet enfant. Nourrir la contre-étiquette serait dans ce cas – ci plutôt se fixer sur chaque moment où il est calme et poser et le nommer.

Outil : revenir aux faits.

Par exemple : « il est bordélique » : plutôt dire « le fait que chaque matin il laisse sa tasse de café trainer sur mon bureau ça me fait dire qu'il est bordélique »

Dire à son enfant « reste calme », plutôt dire « je voudrais que tu restes assis sur ta chaise le temps du repas » → l'attendu est beaucoup plus clair et l'enfant sait le comportement attendu.

Outil : se questionner sur la posture de sauveur (qqn qui croit que qqn est en difficulté et a besoin d'aide) vs sauveteur (personne qualifiée pour aider).

- Ai-je envie de l'aider ?
 - Suis en capacité de le faire ?
 - La personne demande-t-elle de l'aide ?
 - Est-ce mon rôle ? mon mandat ?
 -
- ➔ Dès qu'il y a un « non » c'est probablement qu'on est plutôt sauveur. Le sauveur agit sans qu'il y ait demande ou mandat.

Vécu vs normes :

Accompagner plutôt que diriger.

- Posture « paire-expert » (Faulx, ULG)
- Accompagner le risque (Stengers, ULB) : on cherche souvent à éliminer le risque, or il est plus intéressant d'accompagner ce risque.

Outil : une grille de conscience

Exemple : application de la grille au temps d'écran. L'écran n'est jamais qu'un symptôme plutôt qu'une pathologie en tant que telle. Pendant l'activité passée sur l'écran, prendre un temps pour décrire comment on se sent. Avant (noter heure de début), pendant, après (noter heure de fin), temps total passé. A tous ces temps se poser la question de comment je me sens ? Pourquoi j'ai continué ? Pourquoi j'ai arrêté ? la notion de plaisir est-elle toujours présente ?

Faire face aux frustrations :

L'analogie émétique (agressivité = vomissement).

Se faire agresser par quelqu'un en colère, c'est comme se faire « vomir dessus » → c'est plutôt désagréable mais dire à quelqu'un qui est en train de vomir « arrête tout de suite

de vomir », ça ne va pas l'aider. Par contre, faire un pas de côté ou au mieux lui proposer un saut ou lui tenir les cheveux et attendre que ça passe sera plus approprié.

- 1- Recul + seau au milieu > j'accueille
- 2- Limite > décaler

Pyramide de la prévention de la violence > J. Declerck

L'essentiel c'est de retisser du lien social, d'amener les gens à se parler, à communiquer.