

DOIT-ON APPRENDRE À SON ENFANT À ÊTRE GENTIL ?

La gentillesse fait-elle partie des valeurs à transmettre à son enfant ? N'a-t-elle pas souvent été assimilée à de la naïveté, voire de la faiblesse ? Pourtant, cette qualité recouvre aujourd'hui ses lettres de noblesse. Oui, il est important d'apprendre à ses enfants à être gentil, mais pas n'importe comment, ni à n'importe quel prix.

Selon le *Petit Larousse illustré*, gentil "se dit d'un enfant qui se comporte bien". Quand on parle de gentillesse, cela va pourtant beaucoup plus loin : bienveillance, empathie, altruisme..., autant de valeurs qui définissent un état d'esprit général indispensable au bien-vivre ensemble. Dans son livre *Aidez votre enfant à développer son empathie*, Stéphanie Couturier recense les bénéfices de l'empathie : "Elle augmente les chances d'un enfant de s'épanouir dans sa vie future. Elle rend les relations plus harmonieuses, fluides et constructives, elle favorise un bon climat scolaire, elle débloque les conflits." D'ailleurs, au Danemark, reconnu comme le pays le plus heureux au monde, des cours d'empathie sont dispensés aux enfants de 6 à 16 ans, depuis 1993 ! Doit-on y voir un lien de cause à effet ? Probablement...

Montrer l'exemple et responsabiliser

Avant d'apprendre à son enfant à être gentil, il faut tout simplement... montrer l'exemple. C'est bien connu, les enfants agissent par mimétisme, et s'ils voient leurs parents faire preuve d'altruisme et de bienveillance ils auront envie de se conduire de la même manière. À une condition cependant : que les parents soient sincères et qu'il y ait une cohérence entre leurs actes et leurs paroles. Il ne suffit pas de dire "Sois gentil" à un enfant ! Il faut aussi incarner les valeurs que l'on veut transmettre et faire preuve de gentillesse tant vis-à-vis de lui que des autres. "D'ailleurs, forcer un enfant à être gentil, c'est justement ce qu'il ne faut pas faire", prévient Charlotte Ducharme, l'auteure de *Cool parents make happy kids*. Cela risque d'engendrer une frustration chez l'enfant, car il va attendre quelque chose en retour. Un enfant ne doit pas être gentil contre son gré, en s'oubliant soi-même. Si l'on veut apprendre la gentillesse à un enfant, il faut faire en

"Forcer un enfant à être gentil, c'est justement ce qu'il ne faut pas faire"

Charlotte Ducharme

sorte qu'il aime ça, qu'il en retire un certain plaisir. L'important, c'est de l'inciter à prendre conscience des conséquences de ses actes sur les autres. C'est de cette manière qu'il développera son empathie." L'enfant comprend vite les bénéfices qu'il y a à être gentil : il a de meilleures relations avec les autres, il se sent valorisé... Lorsqu'il réalise que c'est grâce à lui que son copain est content (parce qu'il lui a prêté son jouet, lui a donné un bonbon ou encore l'a inclus dans son jeu...), il est fier, il se nourrit de ça ; c'est ce qui lui donnera envie de continuer à être gentil avec les autres. Petit à petit, il intégrera naturellement cette valeur dans son comportement au quotidien. A contrario, si on lui assène sans cesse des "Sois gentil !" sans lui en montrer les bénéfices, il obéira sûrement sous la contrainte, mais ce n'est certainement pas ce qui lui donnera envie de recommencer.

Valoriser les bonnes intentions

Tout le monde n'est pas gentil de la même manière, cela dépend du caractère de chacun. Cela ne sert à rien d'attendre que son enfant exprime sa gentillesse dans tous les domaines. En revanche, il faut essayer d'accepter les bonnes intentions quelles qu'elles soient. "Il faut s'appuyer sur les forces de son enfant, relever ce qu'il fait naturellement de bien envers les autres, afin qu'il puisse le renforcer", recommande Charlotte Ducharme. Mieux vaut l'encourager à rendre

des services qui lui procurent du plaisir. Et ce afin de l'aider à rester lui-même et d'éviter qu'il ne s'oblige à être ce qu'il n'est pas, juste pour faire plaisir aux autres. Ce n'est pas forcément facile pour les parents, car la façon que leur enfant a de rayonner sur les autres n'est pas toujours celle qu'ils attendent. Un enfant qui adore rendre service, porter les sacs, passer l'aspirateur, cela n'arrange pas toujours les parents qui préfèrent faire les choses eux-mêmes pour que ça aille plus vite. Lorsqu'un enfant rayonne par son énergie, sa joie et ses blagues avec ses copains, parfois ses parents aimeraient qu'il soit sage et qu'il ne bouge pas trop."

Gentil, oui, mais pas trop

La gentillesse commence avec soi-même. Elle est un équilibre subtil entre respecter les autres et se respecter. Être gentil ne signifie pas tout accepter de la part des autres, être tout le temps d'accord avec tout le monde, ne jamais oser dire non. Pour se faire aimer, certains enfants s'oublient en effet eux-mêmes et font systématiquement passer les autres avant eux. La gentillesse devient alors une sorte de stratégie pour se faire accepter et ne pas perdre l'amitié des autres. Au risque d'obtenir l'effet inverse de celui recherché : on abuse d'eux et ils se font marcher sur les pieds. "Je suis un peu trop gentille, déplore ainsi Emma, 15 ans, en classe de seconde. Je me comporte avec les autres comme j'aimerais qu'ils se comportent avec moi, mais je vais parfois à l'encontre de mes intérêts. Je me laisse imposer certaines choses, par exemple un sujet d'exposé qui ne me plaît pas, ou une sortie entre amies qui ne m'intéresse pas du tout... Je n'ose pas donner mon avis, car j'ai peur qu'on me juge et qu'on me fasse des remarques, ou pire qu'on me rejette. Je n'arrive pas à oser être moi-même avec les autres. Évidemment, je me fais des amis facilement, tout le monde

La gentillesse commence avec soi-même

me trouve sympa, les gens apprécient ma gentillesse, ils me le disent. Mais quand je connais une personne depuis un certain temps, elle commence à profiter un peu de moi, c'est toujours pareil."

"La vraie gentillesse, c'est trouver ce qui fera plaisir à l'autre tout en se faisant

plaisir à soi, souligne Charlotte Ducharme. Être gentil, ce n'est pas se sacrifier, c'est aussi penser à soi. Il est important que l'enfant sache s'affirmer et fasse en fonction de lui, pas uniquement en fonction des autres." Dès tout petit, il est important de le laisser trouver sa place parmi les autres, de ne pas être dans une attitude de surprotection permanente. "On lui apprend à se défendre et à se faire respecter. Cela l'aidera à s'affirmer. Si on intervient tout le temps à sa place, il ne saura jamais

Être gentil ne signifie pas tout accepter de la part des autres

s'imposer", ajoute-t-elle. Par ailleurs, un enfant trop gentil cache souvent un manque de confiance en lui. Pour se faire respecter, il doit recouvrer une image positive de lui, être convaincu de sa valeur : il n'a pas besoin d'être quelqu'un d'autre pour se faire apprécier ! C'est ce qui lui permettra de mettre des limites aux autres, et de s'affirmer sans crainte. Selon l'auteure, "il faut essayer de se concentrer sur ce que son enfant fait de bien, sur ses forces, les lui relever pour qu'il en soit conscient, et qu'il s'en serve davantage. Le parent doit aussi s'imprégner des qualités de son enfant, et ne pas chercher à ce qu'il soit comme on voudrait qu'il soit. Il faut l'aimer pour ce qu'il est".

/// CÉLINE RAPINAT

Quand t'auras fini
de jouer à la trottinette,
ce serait gentil de la prêter
à ta soeur.

