

Avant-propos

Chers parents,

Ce livre vous est dédié. Il est le fruit de trente années de travail, de recherche, d'expérience, de consultation, d'analyse et d'interprétation.

Au cours des quinze dernières années, j'ai pu coacher des centaines de parents et d'enfants, et je voudrais vous alléger la lourde tâche de parents en vous aidant à faire grandir vos enfants de façon équilibrée. En éducation, il y a rarement une deuxième chance : l'enfant qui grandit dans un environnement qui lui est psychologiquement équilibré et favorable aura toutes les chances d'avoir une plus grande estime et une plus grande confiance en soi, et d'être plus heureux.

Les trois principales dimensions qui suffisent au bonheur de l'être sont : se sentir bien, savoir recevoir, savoir donner. L'ensemble de la pensée est construit autour de ces trois dimensions, même si cela n'est pas concrètement visible.

Le présent ouvrage veut vous aider à assurer à vos enfants d'être heureux grâce à vous. Par la même occasion, vous trouverez la sérénité.

"J'ai pas envie !"

Enfin, deux remarques : j'ai relaté une histoire véridique en modifiant les noms des personnages. Certaines phrases ont été retranscrites telles quelles, pour en garder le charme et l'authenticité.

Si cet ouvrage est essentiellement adressé aux parents, il peut cependant être utile de le mettre entre les mains des enfants qui sauront l'apprécier et en tirer profit. Je garantis personnellement son utilité.

Première partie

Quelque part dans le sud de la France

En ce dimanche d'août, dans un village de 3 000 habitants, le Club des Dauphins avait organisé une compétition d'endurance de nage libre de 8 heures du matin à 8 heures du soir. La règle était que les nageurs pouvaient sortir de la piscine uniquement pour se rendre aux toilettes ou pour se reposer, assis sur le bord de la piscine, à condition de garder les pieds dans l'eau. Nicolas avait encouragé ses deux fils de douze et quatorze ans à participer. L'aîné, Lucas, était devancé par un seul concurrent, qui avait le double de son âge. Le cadet, Thomas, semblait fournir lui aussi un effort appréciable. Nicolas revint dans l'après-midi pour me conduire à la piscine afin de leur prodiguer des encouragements. La compétition était à son apogée : Lucas avait déjà accompli douze kilomètres, mais était devancé de cinq cents mètres par son concurrent, qui s'avérait être le moniteur du club. Je voyais ce jeune glisser dans l'eau comme un vrai poisson : il allait et venait, touchant un bord puis l'autre de la piscine olympique à une cadence régulière, la tête sortant de l'eau pendant que les bras revenaient le

"J'ai pas envie !"

long du corps. Ce que je vis alors était à peine croyable : Lucas n'en pouvait plus et faisait des signes qu'il voulait s'arrêter. Nicolas me fit signe et demanda ce qu'il fallait faire et comment dire à Lucas de continuer pour gagner la coupe, quels mots pouvaient encore le motiver. J'étais debout et je voyais Lucas plus lent, faisant à peine quelques brasses pour atteindre notre bord. Il était là, tout près, et je pouvais lui parler, et il pouvait m'entendre sans que les autres concurrents puissent écouter. Il me dit : « Je n'en peux plus, je veux arrêter, je suis à bout ». Les premiers mots qui me venaient à l'esprit, comme par automatisme, allaient faire mal. En un « flash », je me revoyais à l'entraînement dans le « North Cumberland », au cours d'une marche survie où, n'en pouvant plus de marcher dans la neige, je tombai par terre et dis à l'entraîneur : « Laissez-moi, je n'en peux plus, je veux mourir ici ! » Les mots me revenaient comme 35 ans auparavant : « Tu es un ver de terre, et moins qu'un ver de terre. Les battants, les vrais ne disent pas "je n'en peux plus", montre-moi que tu n'es pas une mauviette, dis à ton corps je veux nager, je peux nager, et tu repartiras pour encore cinq kilomètres. Tu peux, si tu veux. Vas-y, fonce. Montre au monde entier ce dont tu es capable. Dis-le dans ton for intérieur, dis-le tout bas et je l'entendrai comme l'orage qui gronde. Dis-le, maintenant, vas-y, dis-le ». Lucas était déjà reparti, en crawl, à triple allure. Trois heures plus tard, c'est Lucas qui recevait la coupe. Une belle coupe, avec les applaudissements des présents qui ne comprenaient pas comment un jeune de quatorze ans avait battu son moniteur de natation, qui avait le double de son âge !

« Lucas, je ne peux t'exprimer combien je suis fier de toi. Tes parents sont fiers, ton frère également, et je veux te dire ceci : ce que tu as accompli est tout simplement héroïque, il faut que tu saches que je suis très impressionné par ta performance, je suis fasciné par ta détermination à persévérer malgré la fatigue, malgré la durée et malgré les douze heures qui t'ont paru comme une éternité. Regarde tes pieds, la peau qui a gonflé de partout et qui est blanchie à cause du temps passé dans l'eau. L'héroïsme, c'est exactement ce que tu viens d'accomplir. Permets-moi de te féliciter et de t'embrasser, car tu as apporté de la joie pour nous tous, et pour toi en premier. »

Et me retournant vers Thomas : « Quant à toi, Thomas, tu as été magnifique, comme ton frère ; car nager treize kilomètres à ton âge est quelque chose d'exceptionnel. Je te félicite et te dis bravo pour cette belle médaille que tu viens de gagner ».

Jour 2, à 16 h, avec Lucas et Thomas

Le lendemain, après le repas, je demandai à Lucas et Thomas de me rejoindre dans le jardin, car j'avais quelques questions pour eux. Je commençai par les féliciter à nouveau, d'autant plus qu'il s'agissait de leur première compétition, alors qu'ils n'avaient pas l'expérience d'une telle endurance : « Parlez-moi de ce que vous avez ressenti hier, depuis les premiers instants, en passant par les moments difficiles, les idées qui vous ont traversé l'esprit, ainsi que vos impressions de l'ensemble de l'épreuve ». Après avoir longuement écouté leurs observations et appréciations, je leur demandai :

— Pouvez-vous me dire comment on appelle cette force qui permet d'aller de l'avant ?

— Je ne sais pas, répondit Lucas.

— Qu'est-ce qui a fait que vous avez pu continuer de nager tout ce temps ?

— L'effort ?

— Très bien. Et qu'est-ce qui a fait que vous avez pu fournir cet effort ?

— Le désir de gagner la coupe ? La médaille ?

— C'est une bonne raison, mais d'où venait cette incroyable énergie ?

— Parce que je voulais gagner.

— Et que faut-il y mettre pour gagner ?

— De la volonté ?

— Exactement. Et d'où vient la volonté ?

— Je ne sais pas.

— De l'intérieur ou de l'extérieur ?

— Plutôt de l'intérieur.

— Oui, c'est le cerveau qui décide. Du cerveau viennent les pensées, mais nous en reparlerons. Et que faut-il d'autre que la volonté ?

— L'endurance ?

— Bien sûr. Et que faut-il pour avoir de l'endurance ?

— Bien s'entraîner.

— Donc, savoir bien nager. On appelle cela du savoir, de l'aptitude, de la compétence. Ainsi, il faut deux choses pour atteindre des objectifs dans la vie : de la compétence et de la volonté. La compétence, c'est aussi de la capacité, de la connaissance et de la compréhension. La volonté, c'est également de la détermination, de la ténacité, de la persistance et de la persévérance. Si vous avez l'une, mais pas l'autre, qu'est-ce qui se passe ? Si vous ne savez pas faire du vélo, pourriez-vous participer à une course cycliste, malgré votre envie de gagner ? Et inversement, si vous êtes bon sur un vélo, mais que vous n'avez nulle envie de faire la course, quel sera le résultat ? Il faut donc les deux pour réussir : la compétence et la volonté.

— Ah oui, l'école, c'est pareil : si je mets de la volonté pour étudier, j'obtiens la connaissance.

— Alors, dis-moi qu'est-ce qui est plus important : la connaissance ou la compréhension ?

— La compréhension, je crois.

— Tout à fait, le par cœur, et il en faut, car cela est utile pour développer la mémoire, mais ce que tu apprends par cœur, tu risques de l'oublier dans quelques

"J'ai pas envie !"

années. En revanche, lorsque tu comprends, tu retiens. La compréhension, elle reste pour toujours, et plus encore, c'est elle qui est à la base du raisonnement et de la capacité d'analyser. Nous reviendrons sur cet aspect dans les jours qui viennent. Comme vous le savez, je suis ici pour faire ma cure thermale, et je resterai encore pour une vingtaine de jours. Si vous êtes d'accord tous les deux, nous tiendrons conseil à l'ombre de ce pin, tous les jours de 16 h à 16 h 30. Avant de nous séparer, je voudrais vous demander de me raconter quelle leçon vous avez tirée de l'ensemble de votre épreuve de natation. Veux-tu commencer, Thomas ?

— Je suis content d'avoir gagné la médaille, et je voulais faire plaisir à papa et maman, dit Thomas.

— Es-tu content de toi-même ? Es-tu fier de toi ?

— Oui, oui. Je suis bien content de ce que j'ai fait.

— Dis-moi, Thomas, ce que tu fais, ce que tu étudies en classe, pour qui le fais-tu en premier ?

— Ben, pour moi.

— Qui en est le premier à en profiter ? C'est pour le bien de qui ?

— Le mien, je crois.

— Tu crois ou tu en es sûr ?

— Je crois que j'en suis sûr.

— Vois-tu, Thomas, tes parents seront toujours là pour t'aider, te conseiller, te soutenir. Mais ce qu'ils font, c'est pour toi qu'ils le font. Quand on est jeune, on oublie souvent cela. Hier, ils pleuraient de joie ; mais à quel moment ? À l'instant où le président du club te mettait la médaille autour du cou. C'est pour toi qu'ils étaient

heureux. Et c'est par toi, à travers toi et grâce à toi qu'ils ont pu être heureux. Avais-tu pensé à tout cela ?

— C'est vrai qu'ils étaient drôlement contents !

— Et toi, Lucas, qu'en dis-tu ?

— Je suis très content, répondit Lucas. Je voulais cette coupe et je l'ai eue.

— Tu dis quelque chose de très important, d'essentiel, de vital : « Quand on veut, on peut ». Au moment où tu voulais abandonner, tu as pensé : « Je veux continuer », et le « veut » s'est transformé en « peut ». Ainsi, ta pensée dirige ton corps. Au moment où ton corps donnait des signaux de fatigue, à l'instant où tes muscles étaient éreintés, ton cerveau leur a donné un nouveau message qui a rechargé les batteries à neuf ! En deux mots : « **Tu peux, si tu crois que tu peux** ». À l'instant où tu as changé ta pensée, l'ordre est venu du cerveau pour dire au corps : « Vas-y ». Quelle magnifique expérience ! Que ressens-tu intérieurement ?

— J'ai battu mon record d'endurance. Je n'avais jamais atteint les 15 km, et j'en ai fait 20. C'est vrai, je suis content de moi.

— À qui vont les lauriers de la victoire ?

— À moi.

— Vois-tu, Lucas, moi aussi, j'étais très content. Je t'ai filmé sous toutes les coutures pendant qu'on te remettait la coupe. Je voulais immortaliser cet instant de bonheur pour tous, et surtout pour toi, en premier. En effet, c'est ta motivation qui a fait la différence. Personne ne pouvait décider à ta place. Le vrai mérite est là. Il en sera toujours ainsi dans la vie. Les choix, les décisions,

"J'ai pas envie !"

les actions seront toujours tiens, et ce que tu en récolteras sera aussi pour toi. Quel parallèle vois-tu entre cette expérience et tes études de l'année prochaine, puisque tu entres en 3^e ?

— Ben, si je veux réussir, je devrai étudier, et le mérite sera pour moi.

— Tu seras content, tes parents, tes enseignants et moi aussi serons contents, mais la réussite sera tienne, et uniquement tienne. Tu es seul responsable de tes succès.

— Et si je ne réussis pas ?

— Rappelle-toi : si tu veux, tu peux. Vois-tu le sommet de cette montagne en face de nous, que faut-il que tu fasses pour arriver en haut ?

— Je dois grimper et faire l'effort.

— C'est quoi, l'effort ?

— C'est quelque chose qu'on n'aime pas faire.

— Mais peut-on arriver au sommet sans effort ?

— Non.

— Si tu fais l'effort, puis que tu t'arrêtes, qu'est-ce qui se passe ?

— Je n'arrive pas au sommet.

— Que faut-il pour arriver au sommet ?

— Continuer l'effort ?

— Comment appelle-t-on cela ?

— Persévérer ?

— Tout à fait. Cela s'appelle la persévérance. Imprimons dans notre mémoire que les mots *effort* et *persévérance* sont intimement liés. En anglais, il existe un mot qui traduit parfaitement cette association de l'effort et de la persévérance et qui se dit *grit*. Pouvez-vous vous

rappeler ces quatre lettres ? Le *grit*, c'est la clé. Cette clé vous sera utile toute votre vie. Même dans les petites choses. Tu viens de dire : « Pour arriver au sommet, il faut de l'effort ». Quel sera ton prochain sommet ?

— Le brevet.

— Bravo. Je te félicite encore. Toi aussi, Thomas. Allons déguster la glace promise par votre maman.

Jour 2, à 21 h, avec Nicolas et Sara

Nicolas et Sara étaient épuisés de répéter la même chose aux enfants. « Nous n'en pouvons plus, nous leur demandons chaque jour de faire un peu de devoirs de vacances, 20 minutes d'anglais et 20 minutes de piano. Ils sont derrière l'écran à jouer ou devant la télé ; et c'est comme ça depuis juillet ». « À peine s'ils aident à mettre la table aux heures des repas, ils avalent la nourriture et courent devant l'écran, sans même débarrasser leurs assiettes ».

— Nous répétons sans cesse les mêmes paroles, mais c'est comme s'ils n'entendaient pas. Même en criant cela ne leur fait plus rien.

— Je vais, dit Nicolas, enlever les câbles de l'ordi et de la télé, et l'on verra ce qu'on verra !

Sara éclata :

— Et pourtant, lorsqu'ils aiment quelque chose, ils sont prêts à faire l'effort. Regarde pour la natation. Comment leur faire aimer les études, ne serait-ce qu'une heure par jour ? Le professeur de Lucas lui a prêté le livre d'histoire de l'année prochaine pour qu'il s'avance un peu, il a juste lu quelques pages, puis il s'est arrêté. Je n'arrive plus à parler sans crier.

— Nous parlons d'enfants qui sont relativement bien, osai-je dire. Lucas passe dans la classe supérieure avec une moyenne de 13 et Thomas avec un 17 ! Ils sont

avec vous tout le temps, ils n'ont ni revendications ni demandes de sorties. Ils sont plutôt polis, même s'ils se tiennent mal à table.

— Au restaurant, ils se tiennent mieux, dit Sara. Mais pas à la maison. Thomas lèche son assiette. Je lui ai dit mille fois, on ne lèche pas son assiette. Lucas mange la bouche ouverte. Peut-être est-il gêné par les bagues d'orthodontie. Mais les deux avalent leur repas : en moins de cinq minutes, ils ont tout fini, alors que j'ai passé des heures à préparer de bons plats.

— Le grand est en pleine rébellion, alors que Thomas est quand même plus obéissant. Mais essentiellement, le problème est celui de la désobéissance, peut-être que c'est ce qui permet le développement de leur personnalité.

— Je ne comprends pas, nous avons tout donné, presque tout bien fait, et le résultat est très au-dessous de nos attentes ! Est-ce la même chose partout ? Est-ce que tous les parents sont au bout du rouleau ? Sans parler du sens de culpabilité, où souvent, nous nous demandons ce que nous avons fait de faux.

— Actuellement, nous ressentons que nous avons des limites, alors qu'auparavant, nous étions beaucoup plus motivés. Nous sommes à leur service, mais ils ne s'en rendent pas compte !

Je voyais Nicolas et Sara vraiment malheureux :

— Qu'attendez-vous de moi ?

— Nous aider à construire à nos enfants un avenir serein. Nous voudrions leur donner le maximum pour qu'ils réussissent, même s'ils n'utilisent que le minimum.

"J'ai pas envie !"

— Que souhaitez-vous de vos enfants en ce moment ?

— Qu'ils nous écoutent et que cela se traduise dans leur comportement.

— Selon vous, que faire pour qu'ils vous écoutent ?

— Parler calmement, mais aussi, de la part des enfants, de nous regarder dans les yeux.

— Voulez-vous commencer par appliquer cela dès demain ?

— Parler calmement ?

— Si cela est votre décision.

— Cela va être dur, mais nous voulons le faire.