

Être parent en suède, ça s'apprend

Soraya Nahal

DANS **LES CAHIERS DYNAMIQUES** 2014/4 (N° 62), PAGES 106 À 112
ÉDITIONS **ÉRÈS**

ISSN 1276-3780

ISBN 9782749242637

DOI 10.3917/lcd.o62.o106

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-dynamiques-2014-4-page-106.htm>



CAIRN.INFO
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Érès.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Être parent en suède, ça s'apprend

« Nous n'avions jamais l'habitude de manger ensemble, mais maintenant nous le faisons presque tous les jours ! » Manger ensemble, lorsque l'on forme une famille : un enfant et ses parents à table. Une image qui peut paraître banale, un acte de la vie quotidienne et pourtant... Ça n'est pas si évident pour des parents en difficulté, notamment avec des enfants en pleine crise d'adolescence. Comment alors retrouver une harmonie familiale ? En Suède, la solution se situe au plus proche des étoiles : il s'agit d'une comète, *Komet*¹ en suédois, une école pour les parents. Et c'est dans le cadre de son stage (stage obligatoire de deux semaines dans un pays de l'UE pour les directeurs stagiaires de la PJJ) que Soraya Nahal a pu approcher cette *Komet*, dont elle nous explique tout l'intérêt.

Komet est un service social d'éducation parentale entièrement gratuit. Dans ce service, il s'agit de donner une formation aux parents afin d'éviter le placement de leurs enfants et un passage devant le tribunal. *Komet*, c'est une solution rapide qui permet à des parents volontaires d'apprendre et d'ajuster leur comportement à l'égard de leurs enfants en terme d'éducation. Parfois, le suivi de cette formation peut être rendu obligatoire à la demande des services sociaux. *Komet* est un mot suédois qui signifie comète, un petit corps céleste qui peut atteindre la taille de quelques dizaines de kilomètres et qui file dans le ciel. L'image suppose que par de petits ajustements dans l'éducation de l'enfant, c'est sa vie d'adulte que l'on peut atteindre.

En Suède, les parents sont considérés comme étant responsables du comportement de leurs enfants dans le sens où l'on considère que

Soraya NAHAL est directrice stagiaire, 22^e promotion (Claire Brisset) des directeurs de services de la PJJ.

1. <http://www.Kometprogrammet.se>

s'installe un mimétisme entre l'éducation inculquée par les parents et le comportement de leurs enfants. C'est pour cela que le service *Komet* prend en charge uniquement les parents et ne rencontre que très rarement les enfants.

Les parents sont répartis en deux groupes selon l'âge de leurs enfants : le groupe des 3-11 ans et le groupe des 12-18 ans. Le groupe est composé de douze parents (six couples).

Cette formation repose sur l'enseignement d'une technique de communication entre le parent et son enfant : « en votre qualité de parents, sachez que vous êtes un modèle pour vos enfants ! ». Voilà ce que rappellent à chaque début de session les formateurs de la structure. La méthode s'appuie sur le postulat suivant : le parent « fabrique » son enfant et les actes de celui-ci.

Le groupe se réunit en sessions de discussion de deux heures trente minutes par semaine. Les parents ont un cahier d'apprentissage spécifique avec des devoirs à faire chaque semaine (expérimenter quelque chose auprès de son enfant). Cela explique alors ce que disent certains adolescents : « Nous n'avons pas de temps ensemble planifiés, mais nous discutons plus. »

**Pour certains
parents, cela peut
être rassurant
de constater
que d'autres
ont les mêmes
difficultés qu'eux
en terme
d'éducation.**

La méthode demande aux parents de ne pas s'attarder sur les actes négatifs de leurs enfants mais plutôt de mettre en valeur les bons comportements. L'objectif est de ramener du vocabulaire positif à la maison et de valoriser l'enfant au sein de la famille. De plus, pour certains parents, cela peut être rassurant de constater que d'autres ont les mêmes difficultés qu'eux en termes d'éducation.

Pour le parent, il ne s'agit pas d'être plus strict avec l'enfant mais au contraire de préparer tous les actes de la vie courante avec plus de méthodologie. Les parents se doivent d'être plus strict avec eux-mêmes et non pas

avec leurs enfants car les enfants ont besoin de parents qui les sécurisent par leur comportement (et donc par les limites qu'ils posent).

Restaurer le lien parent-enfant

Le ministère suédois de la santé et du bien-être s'est positionné à ce sujet et décrit la formation des parents comme la meilleure méthode pour les enfants dont les comportements sont difficiles. Les enfants qui ont des troubles du comportement ou des comportements anti-sociaux présentent en effets un risque important de développer de graves problèmes, plus tard, dans leur vie d'adulte. Et il a été prouvé que cette

formation avait un impact positif sur la santé psychologique des parents et réduisait sensiblement le risque d'abus et de négligence envers les enfants. Enfin, tout simplement parce que l'on ne naît pas parents, on le devient. Être parent, finalement ça s'apprend !

La méthode enseignée par *Komet* vise à réduire les conflits et à renforcer les relations parents-enfants au sein de la famille. Deux types de personnes sont ciblées : les parents qui éprouvent de graves difficultés d'ordre conflictuel dans leur relation avec leurs enfants/adolescents et les éducateurs qui souhaitent améliorer et développer leurs relations avec les jeunes pris en charge. L'objectif pour les adultes est de travailler sur les attitudes et les différentes approches possibles à l'égard des jeunes.

Plusieurs facteurs sont à l'origine du comportement de l'enfant : au sein de la famille, certaines compétences parentales apparaissent inadéquates. Parfois, les relations parents-enfants sont pauvres, les mères souffrent de dépression et à cela s'ajoute un faible niveau de vie et des problèmes conjugaux. Il peut également arriver que l'enfant souffre d'un rejet de ses pairs et ne s'investisse pas dans sa scolarité. Dans certains cas aussi, le comportement anti-social s'explique par l'appartenance à un gang ou groupe d'amis ayant des comportements anti-sociaux.

Pour remédier à cela, *Komet* a pour objectif de restaurer le lien parent-enfant en usant de stratégie parentale et d'interventions réfléchies. En effet, l'enfant doit faire l'objet d'une attention particulière lorsqu'il fait preuve d'une bonne conduite.

Pour les formateurs de la méthode *Komet* les interventions les plus efficaces sont celles qui engagent activement les parents et les enfants à orienter leur comportement non pas vers les facteurs de risques mais vers les facteurs de protection.

***Komet* : une formation**

Le projet *Komet* a vu le jour en 2003, au départ seulement dans un but de sensibilisation des parents. Ce n'est qu'en 2007 que sont apparus les cours tels qu'ils sont dispensés aujourd'hui. Environ cinquante parents (couples) sont formés chaque année. La méthode *Komet* est dispensée dans les quatorze arrondissements de Stockholm et dans la plupart des comtés de Suède.

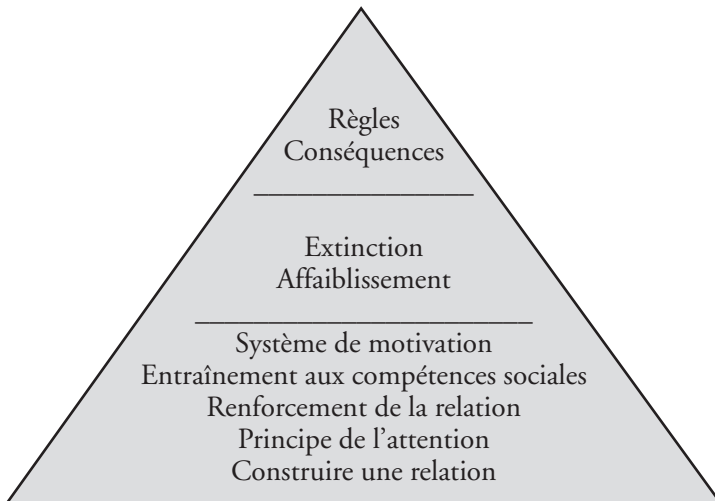
L'objectif de l'éducation parentale est d'améliorer les relations parents-enfants, réduire les comportements de défiance et d'opposition des enfants, prévenir la délinquance, les addictions et les troubles mentaux sur le long terme.

Les enfants concernés ont souvent des problèmes de comportement identifiés : hyperactivité, impulsivité, défiance, comportement perturbateur. Les causes de ces problèmes sont liées aux caractéristiques des

jeunes, aux caractéristiques des parents, à la situation rencontrée et à l'approche adoptée.

Généralement, les parents ont entre deux et six enfants et doivent choisir l'enfant avec lequel ils souhaitent travailler. Les parents suivent un manuel contenant des instructions précises pour chaque session de travail. Chaque parent a des exercices à faire chez lui, notamment par la mise en pratique des méthodes enseignées.

La méthode *Komet* repose sur deux principes fondamentaux : *le principe de l'attention* qui postule que les enfants reproduisent un comportement (bon ou mauvais) dès lors que, suite à ce comportement, ils obtiennent une attention particulière de la part de leurs parents. Si un comportement attire l'attention, il y a une forte probabilité pour que ce comportement se reproduise. Il est donc conseillé aux parents de porter une attention particulière aux bons comportements de leurs enfants afin que ceux-ci se reproduisent. Cela entraînera, par conséquent une diminution des problèmes de comportement. Et *le principe de l'imitation* : lorsque l'on est parent, il faut toujours être un bon modèle pour les enfants. Ceci est un véritable défi pour les parents. Porter une attention particulière à son propre comportement en tant que parent permet d'influencer le comportement de ses propres enfants et offre de nouvelles perspectives d'apprentissage au quotidien. Ces principes sont illustrés à l'aide d'un outil : la pyramide de l'École *Komet* :



Lorsque le travail des parents se concentre sur la base de la pyramide, cela se traduit généralement par de grands changements dans le comportement de l'enfant. La réintroduction de la confiance au sein de la relation est l'une des conditions préalables pour atteindre le sommet de la pyramide.

Porter de l'attention à l'enfant et lui faire des éloges sont aussi des éléments déterminants.

La méthode prend appui sur un jeu de société auquel sont reliés des situations du quotidien. Cela permet aux parents d'échanger et de prendre conscience qu'ils peuvent être la source du conflit. Les récompenses attribuées à l'enfant sont essentiellement sociales comme passer du temps ensemble ou pratiquer une activité commune. L'important est de mettre l'accent sur les comportements positifs de l'enfant.

Voici quelques exemples de tâches à accomplir à la maison lorsque l'on suit la formation *Komet* :

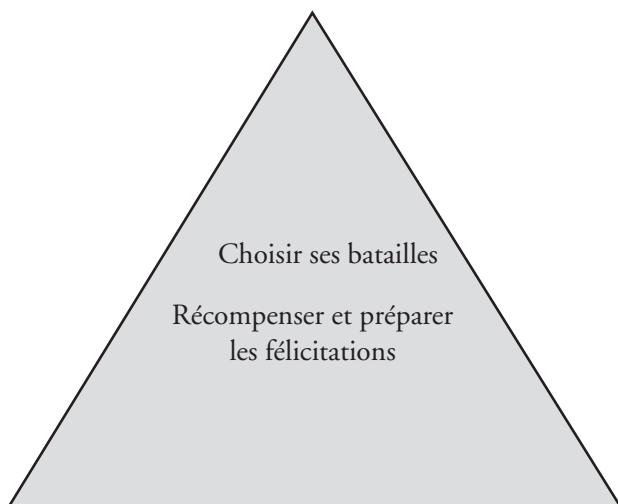
– pour que l'enfant quitte son lit à 7 h, le réveil doit avoir lieu au plus tard à 6 h 50.

Veiller à ce que l'enfant accroche sa veste au porte-manteau lorsqu'il rentre de l'école.

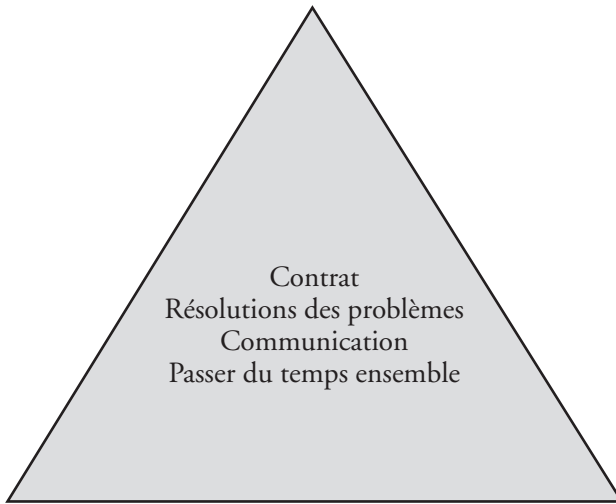
– Éteindre le téléviseur à partir d'une certaine heure.

Komet se base sur deux pyramides de programme selon le groupe de parents :

Groupe de parents 3-11 ans



Groupe de parents 12-18 ans



La plupart du temps les parents rencontrent des difficultés dans leur relation avec leurs enfants parce qu'ils abordent la pyramide à l'envers.

Le but de la pyramide 3-11 ans est de renforcer le lien parent-enfant, d'augmenter les temps passés positivement ensemble, d'améliorer les interactions entre le parent et son enfant.

Dans la pyramide 12-18 ans, le temps passé ensemble représente la base d'une bonne relation familiale. Les parents d'adolescents devront leur proposer des activités pour passer du temps ensemble ou faire preuve de stratégie pour contourner le rejet éventuel de l'adolescent. Enfin, créer des

**Parmi les règles
incontournables,
il apparaît nécessaire
d'établir des règles
plus claires
et plus prévisibles
pour l'enfant.**

situations routinières donnera l'occasion de passer plus de temps ensemble (regarder la TV ensemble, cuisiner, mettre le couvert, etc.). « Nous passons plus de temps ensemble avec mes parents même si rien n'est prévu chaque jour ou tous les week-ends », confirme un adolescent suédois.

Parmi les règles incontournables, il apparaît nécessaire d'établir des règles plus claires et plus prévisibles pour l'enfant. L'adulte doit apprendre à rester calme et son action gagnera

en cohérence s'il fixe des limites qu'il a choisi.

Concernant plus spécifiquement les adolescents, les parents deviennent moins importants à leurs yeux et l'influence des pairs augmente à ce stade de la vie du jeune. L'enfant est sur la voie de l'autonomie. L'accent doit

porter sur les facteurs les plus influents de sa vie. L'adolescent est plus complexe car il négocie le cadre et les conséquences de ses actes.

Certains facteurs parentaux peuvent toutefois représenter des obstacles à la modification du comportement des enfants : l'absence de relations sociales ou réseau social insuffisant, la monoparentalité, la dépression...

Une évaluation positive des parents et des enfants !

La participation des parents au groupe *Komet* a un effet sur les problèmes de comportement de l'enfant à l'extérieur. Le service constate une réduction de 30 à 40 % des comportements anti-sociaux. Les enfants ont un comportement plus adapté aux contextes sociaux, il y a donc un réel effet sur les compétences sociales de l'enfant. Enfin, grâce à la formation les parents utilisent des méthodes moins strictes dans l'éducation de leurs enfants et reconnaissent faire plus d'éloge à leurs enfants. Après 4 mois de formation, environ 30 % des petits problèmes de comportement sont résolus.

« Mes parents se parlent plus et échangent avec moi ! » Un véritable lien a été établi entre la manière dont la méthode est mise en œuvre et les effets sur les agressions/comportements violents, les compétences sociales et le travail des élèves. La bienveillance des formateurs *Komet* et l'authenticité qui se dégage des échanges entre les parents démontrent également qu'une telle école pour les parents pourrait très bien fonctionner en France.