



Lécologie relationnelle

## Poser des limites à deux : ce n'est pas toujours facile !

proposé par **Nathalie Reinhardt**  
coordinatrice de l'Atelier Gordon  
([www.ateliergordon.com](http://www.ateliergordon.com))  
<https://www.facebook.com/pages/LAtelier-Gordon-France/544035392310154>



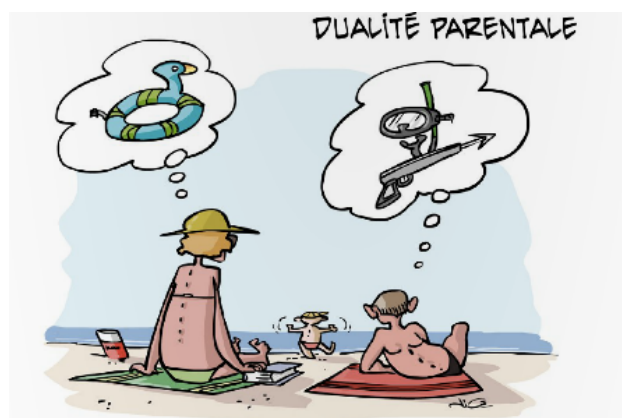
**Poser des limites à deux : ce n'est pas toujours facile !!**  
*Quand la relation entre parents à propos des enfants s'envenime...*

Les parents qui participent à nos ateliers nous disent souvent : *C'est bien beau tout cela mais avant de progresser dans notre façon de communiquer avec nos enfants, il faudrait déjà que nous soyons d'accord l'un avec l'autre !!*

Le job de parent n'est pas toujours facile !

**En premier lieu, et c'est peut-être le moins évident, sur les sujets importants pour nous, nous devons nous former une opinion : où est-ce que je souhaite poser la limite ?** Pour les plus petits, est-ce que je le/la laisse pleurer, est-ce que je lui donne à manger à volonté ou

pas, est-ce ok si il/elle salit la table en mangeant ? Un peu plus tard, à partir de quand peut-il/elle aller à l'école tout seul, à quelle heure doivent ils se coucher ?? Enfin lorsqu'ils sont plus grands, portable ou pas, à partir de quand ? Comment gérer le travail scolaire, les sorties ... jusqu'à quelle heure ? Petit copain/copine sous le même toit ? etc ...



Certaines de ces limites semblent aller de soi pour nous. Beaucoup d'autres sont moins évidentes, on manque de repères. Le risque alors





peut être de ne pas les poser du tout !

Il est crucial alors de prendre un temps pour penser, s'écouter et pour choisir.

Pour chaque parent la question est : Où est-ce que **Je** souhaite poser cette limite ? Qu'est-ce qui est adapté à mon environnement, à mon enfant, à mes besoins, à mes convictions... Nous devons parfois faire le tri entre ce que l'on reproduit automatiquement et dont on a hérité de nos parents, et ce que l'on souhaite vraiment. Et puis c'est souvent quand on s'est forgé une opinion que notre meilleure amie nous dit : « Ah bon !! Tu leur as donné un portable à l'entrée en 6<sup>ème</sup> ?!! Nous on a décidé que c'était à l'entrée en 2<sup>nde</sup>, on ne va tout de même pas subir la pression de la société de consommation !! »

C'est un vrai job de décider où on souhaite poser les limites car de la qualité de cette réflexion et de cette décision

découlera directement notre capacité à la tenir, notre force tranquille. La cohérence, l'autorité, cela se travaille !

Pour couronner le tout, ces limites seront amenées à bouger, au fur-et-à-mesure que l'enfant grandit. C'est dans l'ordre des choses, toute la question étant, est-ce que le cadre que nous avons posé autour de notre enfant est suffisamment large pour qu'il puisse éprouver sa liberté, développer son autonomie et en même temps suffisamment sécuritaire pour qu'il puisse oser et se développer.

Une fois la limite décidée, il faut la communiquer !! Et là peuvent se poser deux questions : sommes-nous d'accord (sur le fond) avec l'autre parent et comment communiquer cette limite ?

**Les difficultés entre parents à propos de leurs enfants découlent souvent de ces situations dans lesquelles nous ne sommes pas**





**d'accord sur la limite et/ou sur la façon de la communiquer.**

**Entre parents devrions-nous être d'accord sur tout ??**

Soyons clair ... c'est impossible !

**Devrions nous alors faire front commun ? La réponse de Thomas Gordon est NON !**

Sur les questions importantes et récurrentes, celles qui peuvent pourrir la vie de famille, cela vaut le coup de « s'arrêter à deux ».

Cela nécessite de prendre le temps de réfléchir ensemble à ce que nous voulons, d'échanger et de faire valoir nos points de vue : « Moi je pense que c'est important qu'elle gagne en autonomie et qu'elle apprenne à manger toute seule même si elle en met partout », « Et moi, je suis inquiet du travail de rangement que cela génère et puis en plus elle prend de mauvaises habitudes, je n'ai pas fait des enfants pour qu'ils

soient des cochons !! ». La résolution de conflit sans perdant peut permettre d'aller plus loin et de trouver entre parents des solutions innovantes qui remplissent les besoins de tous.

Ceci dit parfois, à l'issue du dialogue, nous ne serons toujours pas d'accord.

Thomas Gordon insiste alors sur le fait que **le front commun est souvent impossible**. Comment pourrions nous avoir les mêmes sentiments à propos de tout ce qui a à voir avec l'éducation de nos enfants. **Le « faux » front commun serait pire que tout** car l'enfant, nous le savons, détecte très vite nos désaccords réels même quand nous essayons de les cacher. Tout ce qu'il percevra c'est que l'un de ses parents n'est pas authentique, ne dit pas vraiment ce qu'il pense, avec la perte de crédibilité que cela peut engendrer. Il décèlera ainsi une brèche dans le





dispositif qu'il pourrait être tentant d'aller tester !

**Quand nous ne sommes pas d'accord sur le fond, nous pouvons cependant décider d'être solidaire** de l'autre parce que ce sujet est important pour lui. Être solidaire ne veut pas dire être d'accord mais bien : « Vous savez que je ne suis pas aussi stricte que papa sur le rangement (bien sûr qu'ils le savent !), cependant c'est important pour lui et par conséquent je suis embêtée de voir tous ces vêtements par terre ! ». Ainsi on est authentique, et on prend en compte le besoin de l'autre parent.

**Et puis parfois nous ne sommes pas d'accord entre parents sur la forme, voire sur le fond et la forme, et les situations se répètent.** « Pourquoi lui parles tu aussi durement ?? Tu vas le casser !! ». « Tu es trop gentille avec elle, elle en profite... ». « Arrête de

**crier !! » « C'est toujours la même chose !! »**

On se retrouve parfois coincés dans des situations qui se reproduisent régulièrement et qui mettent à mal notre relation entre parents. Comment faire pour sortir de ces cercles vicieux relationnels ?

- En premier lieu, la clé c'est déjà de s'en rendre compte. Dès que nous prenons conscience que l'on reproduit toujours les mêmes échanges, les mêmes disputes et que cela ne fonctionne pas... il est sage de se dire STOP, peut-être pourrais-je faire autrement!!
- Puis, il faudra trouver cette petite chose que nous pourrions changer dans notre façon de faire, dans notre comportement, et qui nous permettra d'enclencher un cercle vertueux dans notre communication avec l'autre parent.





Pour Nathalie Koralnik, formatrice Gordon et Psycho-praticienne en thérapie systémique et stratégique brève : *« Dans tous les cas, les difficultés vécues au sein du couple à propos de l'éducation ne facilitent pas le positionnement de l'un ou de l'autre vis-à-vis des enfants lorsqu'il s'agit de faire une demande ou de s'affirmer. Sortir de la répétition, du cercle vicieux n'est pas évident mais salvateur. ».*

Au vu des témoignages que nous recevons, nous avons même souhaité proposer aux parents, **un atelier spécifique**, réservé non plus à la communication parent-enfant, mais à **la communication au sein du couple, à propos des enfants.**

L'arrivée des enfants dans un couple ouvre une nouvelle dimension dans la relation. Grâce à nos enfants, nous grandissons aussi, et c'est une bonne nouvelle ! Comme eux nous ne sommes pas parfaits

et surtout il ne faut pas chercher à l'être !! Prendre le temps de la communication et du dialogue dans le couple à propos des enfants, est un investissement qui n'est pas toujours facile et qui certainement portera beaucoup de fruits.

