



© DR

Quand j'étais jeune, je voulais devenir pédiatre. Malheureusement, j'ai raté ma première année de médecine et je me suis dirigée vers des études de droit." Dans le cabinet d'avocats, spécialisé en droit civil et commercial qu'elle a intégré, tout semble alors marcher pour Véronique. Trois enfants plus tard, elle se rend compte qu'elle n'est pas une superwoman et fait un burn-out. "Du jour au lendemain, j'ai été confrontée à mes limites." Après une longue période de repos, Véronique se pose cette question existentielle: que vais-je faire? "Il n'était pas question pour moi de retourner au cabinet et de me battre pour des dossiers qui n'avaient plus de sens à mes yeux. Je crois que le déclic est venu quand nous avons discuté pendant des heures du nombre de photocopies couleur à facturer à un client."

#### Trouver sa voie

Après quinze ans de carrière, Véronique décide donc d'envisager son avenir différemment. C'est sa psychologue qui lui conseille de s'orienter vers la médiation familiale. "Je me suis dit: pourquoi pas." Véronique entre très vite en formation et découvre un univers qu'elle ne soupçonnait pas. Elle prend conscience qu'il est possible de sortir du conditionnement et de la logique de compétition imposée par notre société de la performance. "Je voulais trouver une formule qui fasse des gagnants des deux côtés et non plus un gagnant sur un perdant comme dans les nombreux dossiers que je gérais avant." Par la suite, Véronique réalise que sa propre prise de conscience est loin d'être partagée par tous. Elle décide alors de compléter sa formation de médiatrice par celle de coach. "Je voulais et je veux aider les autres à régler leurs conflits de manière collaborative, les adultes comme les enfants."

#### Considérer l'enfant autrement

Véronique va alors faire la connaissance de Brigitte Racine, conceptrice de la méthode Educoeur. "Je l'ai vue en conférence... et j'en suis sortie bouleversée. J'avais trouvé les réponses

#### MÉTHODE EDUCOEUR

## Eduquer avec le cœur

Comme beaucoup d'hommes et de femmes, après une première carrière professionnelle, Véronique Schellekens a décidé de prendre un virage radical. Avocate devenue coach familial, elle propose aux parents des outils pour apprendre à éduquer leurs enfants... avec le cœur.

à mes questions. Il fallait absolument que je la rencontre et qu'elle me forme." Véronique est séduite par la méthode Educoeur qui nous invite à "considérer les enfants autrement". La clé serait d'aider l'enfant à combler ses besoins affectifs de manière collaborative sans devoir recourir à la discipline. Tout simplement parce que l'enfant aura appris à s'auto-contrôler. "Pour moi, la méthode Educoeur, c'est former des adultes ancrés et équilibrés, qui connaissent leurs besoins, respectent ceux des autres et savent comment gérer les conflits." En d'autres termes plus poétiques, alimenter le cœur avant de vouloir imposer des règles.

#### Emotions et besoins

Ce qui a plu d'emblée à Véronique dans la méthode de Brigitte Racine, c'est qu'elle se réfère aux émotions pour ce qu'elles nous apprennent sur les besoins non satisfaits des enfants. Les émotions fonctionneraient comme des indicateurs. Il existe cinq émotions de base: la peur, la colère, la tristesse, la joie et le dégoût. Si l'enfant n'a pas pu satisfaire l'un de ses besoins affectifs (il ne s'agit donc pas des besoins physiologiques comme manger, dormir...), alors l'enfant exprime son insatisfaction, son mal-être par l'une de ses émotions. Que sont alors ces besoins dits affectifs? "Il s'agit de l'amour, la sécurité, la liberté, le plaisir et la compétence. Chacun de ses besoins constitue l'une des branches d'une étoile. Quand l'enfant envoie un signal que ça ne va pas par la colère ou la tristesse, il faut alors se demander quelle branche ne brille pas. Si toutes les branches brillent, c'est l'enfant qui brille. Mais il faut aussi faire en sorte que notre étoile d'adulte brille aussi", insiste Véronique.

#### Collaboration parent-enfant

Véronique anime donc des ateliers destinés aux parents. "Comme coach familial, mon rôle est de leur fournir des outils à mettre en place à la maison. Puis, ils reviennent en parler lors de l'atelier suivant et échangent leurs expériences avec d'autres parents." Déclinée en cinq ateliers, la formation aborde des questions auxquelles tout parent est un jour ou l'autre confronté, comme parvenir à se faire obéir sans devoir ni répéter ni élever la voix. Avec Educoeur, il faut avant tout accepter de limiter son contrôle sur l'enfant et entrer dans un esprit de collaboration parent-enfant. Seulement alors, il sera



© Fotolia

Avec la méthode Educoeur, nous formons des parents très cadrants car c'est un besoin des enfants d'avoir des repères et des limites, mais aussi très sensibles au ressenti de leur progéniture. Nous les aidons à se connecter avec leurs enfants." Les règles sont ainsi discutées en famille, les conséquences pour tel ou tel comportement sont clairement énoncées. "Il est important que, derrière les règles, se trouve le respect de l'autre", indique Véronique. La méthode Educoeur abolit aussi la punition. "Elle n'apprend pas à l'enfant à modifier son comportement, souligne la coach. L'enfant ne peut réagir que de deux façons face à une punition: soit il se tait, soit il se rebelle. Dans les deux cas, l'apport éducatif est très faible." L'essentiel est de montrer à son enfant qu'on a envie de le voir progresser. Chaque semaine, le parent doit consacrer trois périodes de 20 minutes pendant lesquelles l'enfant décide du jeu et des règles. "Se mettre ainsi au diapason de l'enfant est une manière de s'investir dans la relation, de renouveler l'énergie de la famille et de se donner des chances pour que le passage de l'adolescence si redouté soit moins redoutable!", conclut Véronique.

✍ Sophie DELHALLE

possible d'instaurer l'autodiscipline. Les parents devront aussi laisser leur(s) enfant(s) faire des expériences et assumer les conséquences de ses(leurs) actes. Pour autant, la méthode Educoeur n'évacue absolument pas la nécessité de fixer des règles de vie. "Il y a différents types de parents: le style permissif ou au contraire rigide, les désengagés qui ne savent plus comment faire.

Intéressé(e)? Retrouvez toutes les infos sur le site de Véronique Schellekens: [www.mediation-familiale-coaching.be](http://www.mediation-familiale-coaching.be)



#### DISCIPLINE, AUTORITÉ ET RESPECT

Infirmière spécialisée en relation d'aide, originaire du Québec, Brigitte Racine crée la méthode Educoeur en 2001. Son approche de discipline constructive s'adresse tant aux parents qu'aux adultes en autorité dans les écoles, les crèches, les centres de loisirs jeunesse... Educoeur croit qu'en chaque adulte, il y a un bon éducateur capable d'éveiller le meilleur et le merveilleux chez les enfants ou les adolescents qu'il côtoie. Selon Brigitte Racine, l'adulte qui adopte les préceptes éducatifs Educoeur vit un sentiment de fierté et de compétence incomparable. Pour sa part, lorsqu'il est conscient des règles et des limites qu'on lui impose, l'enfant se sent encadré, sécurisé et améliore son comportement avec fierté. Auteure de trois best-sellers traduits en plusieurs langues "La discipline, un jeu d'enfants", "L'autorité au quotidien, un défi pour les parents" et son tout dernier "Le respect, une valeur pour la vie", Brigitte Racine parcourt le Canada et l'Europe pour enseigner son approche.