

---

# De l'éducation à la relation

## Entretien écrit avec Caroline Märki

Responsable de *familylab* Suisse, formatrice de parents et d'adultes, physiothérapeute et mère de trois enfants adultes, [cmaerki@familylab.ch](mailto:cmaerki@familylab.ch), [www.familylab.ch](http://www.familylab.ch)

Questions de Claudia Vogel, physiothérapeute pour enfants et membre du comité de rédaction du PP-Bulletin [redaktion@physiopaed-hin.ch](mailto:redaktion@physiopaed-hin.ch)

---

### Avant-propos

Jesper Juul était un thérapeute familial et l'auteur de nombreux livres. En 2004, il a fondé *familylab* international au Danemark et l'a dirigé lui-même jusqu'en 2012. Entre-temps, il existe dans de nombreux pays des organisations indépendantes qui transmettent les valeurs de Juul, ses conseils et sa thérapie, responsabilisent les parents, forment les professionnels et proposent des formations d'animateurs de séminaires. Jesper Juul est mort au Danemark en 2019.

En Suisse, Caroline Märki a fondé *familylab.ch* dans le but de former des parents de différents types de familles, des personnes de référence pédagogique/thérapeutique, des enseignants et des entreprises pour renforcer leurs compétences relationnelles, enrichir leur vie relationnelle, améliorer l'interaction et rendre la résolution des conflits constructive. Elle inspire «les familles, les organisations et les sociétés à se prendre elles-mêmes et le vis-à-vis sérieux, à vivre des relations affectueuses et à agir avec respect à l'intérieur». Son souci est de construire une plate-forme pour tous, où l'on cultive l'échange et où l'on offre une formation continue, où l'on peut trouver de l'inspiration et des conseils. Un lieu où les structures sociales sont remises en question, où le dialogue avec les enfants devient une réalité pratique et où la connaissance de l'égalité des enfants grandit dans l'esprit des adultes.

Les valeurs de Jesper Juul sont centrales et constituent la base d'une relation solide avec son propre enfant ou l'enfant qui lui est confié. L'égalité, l'intégrité, l'authenticité et la responsabilité personnelle doivent être conscientisés et pouvoir être vécus de manière pratique. Loin de l'obéissance, vers une relation d'égalité entre adultes et enfants. La offre complète des services offerts par *familylab* peut être consultée sur le site internet *familylab.ch*. Pour les personnes intéressées, il existe des cours d'animateurs de séminaires et la possibilité de reprendre et d'élargir le domaine médico-thérapeutique (soins et thérapie). L'organisateur se réjouit du soutien professionnel de la physiothérapie pé!

### Jesper Juul à propos de *familylab*

Je ne crois pas aux concepts à la *Comment gérer votre adolescent en cinq leçons faciles*, mais je pense que nous pouvons offrir aux parents beaucoup d'inspiration et de conseils – en fonction de ce qu'ils sont et de ce qu'ils veulent réaliser avec leur famille et des conflits actuels qu'ils vivent.

C'est pourquoi j'ai choisi le terme de *laboratoire familial*. Ce n'est donc pas une école, mais plutôt un laboratoire où vous pouvez trouver, redécouvrir, inventer et expérimenter votre propre façon de développer votre famille.

«De nombreux jeunes parents considèrent aujourd'hui la parentalité comme une toute nouvelle opportunité de développement personnel. Cette idée change radicalement la relation avec leur enfant. Je n'ai jamais vu un enfant démarrer une lutte de pouvoir, cela a toujours été une lutte d'adultes.»

Il est vrai pour toute famille que l'amour ne suffit pas à assurer le développement et le bien-être de ses membres. Nous devons apprendre à transformer nos sentiments affectueux en actions affectueuses, et surtout nous devons l'apprendre avec et l'un de l'autre.

### L'interview

Lorsque les enfants deviennent des adolescents, les choses changent. Ils assument une responsabilité personnelle, doivent prendre des décisions, développer une attitude vis-à-vis des médias, de la consommation et des adultes. Ils se détachent de leurs parents. Quelles sont donc les tâches les plus importantes des parents dont les enfants entrent dans l'adolescence? Quel rôle jouent-ils (encore)?

Le rôle des parents passe de celui de «je-sais-tout» à celui de «sparring-partner». C'est une expression que Jesper Juul a toujours utilisée. Un «sparring-partner» est le partenaire d'un champion de boxe. Il doit être capable de s'entraîner de manière optimale, c'est-à-dire



avec une résistance maximale et un minimum de blessures. À l'adolescence, il est extrêmement important que les parents montrent leurs pensées, leurs limites et leurs sentiments et se préoccupent moins des règles et des reproches que leur enfant ne devrait le faire. Il est extrêmement important pour un jeune de sentir que ses parents l'acceptent tel qu'il est.

*«Quand les enfants grandissent, il est important de poser moins de questions et en échange de se révéler.»*

À quoi ressemble le leadership des jeunes? Les parents et les autres personnes qui s'occupent des enfants doivent-ils y réfléchir à nouveau? Y a-t-il encore un quelconque leadership, ou s'agit-il plutôt de grandir et d'être prêt à répondre aux questions et aux discussions?

Elle a encore besoin de leadership et elle ne devrait pas être différente à cela d'avant. Si les dirigeants de ces dernières années étaient contrôlants, mettaient la pression au comportement et n'étaient pas très respectueux, il se pourrait bien que l'enfant adolescent se rebelle contre ce type de dirigeants. Qu'il soit enfant, adolescent ou adulte, on doit toujours traiter son vis-à-vis avec respect, c'est-à-dire percevoir l'enfant et le prendre au sérieux tel qu'il est. De nombreux parents ont du mal à accepter cette situation car ils pensent qu'ils doivent donner à l'enfant ce qu'il veut. Et là n'est pas la question. Il s'agit seulement d'être vu dans son ÊTRE.

*«La jeunesse, comme l'enfance, est une course de marathon que les enfants doivent accomplir seuls. Il ne sert à rien que les parents courent à leurs côtés, mais ils devraient faire partie de leur filet de sécurité et être toujours disponibles en cas de besoin.»*

Notre société, nos écoles et aussi les parents ont-ils des limites trop nombreuses et trop étroites qui empêchent les jeunes de vivre leur vie comme en écho à leur âge? Y a-t-il tant de situations «difficiles» et de points de friction parce que nous établissons de mauvaises normes et que nous empêchons les jeunes de penser et d'agir, d'essayer et de tester? Supprimons-nous leur maturité?

Je pense que c'est une question qui concerne l'ensemble de la société et pas seulement les jeunes. Cela dépend beaucoup de notre attitude envers les gens. Jesper Juul appelle cela *la dignité*. Ce qui est malheureusement souvent confondu avec l'égalité. Ce n'est pas ce que cela signifie. Cela signifie que je traite mon vis-à-vis exactement de la même manière que je voudrais être traité et indépendant de ma position (parents, enseignants, employeurs). Je peux toujours traiter les gens avec dignité. Malheureusement, je constate souvent

que de nombreux parents/enseignants sont peu sûrs et impuissants et qu'ils recourent alors à des méthodes du siècle dernier. Par exemple, les conséquences. Aujourd'hui, on appelle cela des «conséquences», mais en réalité, ce ne sont rien d'autre que des punitions. Si ces mesures sont utilisées, l'enfant est dégradé en un objet. *Vous pouvez faire quelque chose avec lui* mais c'est loin d'une dignité comme le voient *familylab* et *Juul*. Il est beaucoup plus constructif de révéler sa propre impuissance au jeune pour ensuite chercher des solutions communes que d'établir des règles pour résoudre des problèmes.

*«Dans une relation d'égalité, les souhaits, les points de vue et les besoins des deux parties sont pris également au sérieux et ne sont pas rejetés ou ignorés en fonction de l'âge.»*

*«Les enfants qui testent soi-disant leurs limites sont à la recherche de la vraie personnalité de leurs parents.»*

Pouvez-vous nous dire pourquoi il est important d'avoir du temps pour nos enfants et de ne pas trouver la satisfaction seulement dans le travail ou dans les activités de loisir?

Il est toujours bon d'avoir du temps pour l'autre. Mais des fois les jeunes ne le souhaitent pas et par contre les parents souhaitent passer beaucoup plus de temps avec leurs enfants en pleine croissance.

Les jeunes sont en route – et surtout ils ne se préoccupent pas de savoir comment entrer dans la communauté familiale, mais plutôt comment en sortir.

Et pourtant, ils ont besoin des parents. En tant que parents, vous ne pouvez faire que des offres.

«J'aimerais dîner avec toi ce soir, est-ce possible?»

«Tu me manques tellement. J'aimerais bien entreprendre quelque chose avec toi. T'es d'accord?»

Pouvez-vous donner un ou deux exemples de la manière d'entrer en dialogue avec un jeune? Par exemple, lorsqu'il s'agit de conseils ou de l'aide bien intentionnés?

(Un sourire), ce ne sont là que deux raisons qui ne sont pas très propices au dialogue. Les conseils et l'aide ne sont généralement pas souhaités. Les oreilles de l'enfant sont fermées. Néanmoins, il peut être utile de communiquer les pensées des parents à l'enfant. Par exemple, comme ceci: «J'imagine que tu ne veux pas entendre cela maintenant, mais je dois m'en débarrasser, car sinon j'ai le mauvais pressentiment de ne pas l'avoir dit. Est-ce que je peux en parler? (si oui, la conversation peut se poursuivre). Ça me fait peur quand je vois que ...»



Quelle est la chose la plus importante pour renforcer l'amour-propre des jeunes? Y a-t-il une différence face à l'enfance?

Il n'y a pas de différence. Le lieu le plus important où l'amour-propre peut se développer est la famille et plus tard l'école. Bien sûr, il est également endommagé aux deux endroits. Une amour – propre saine est le mécanisme de défense le plus efficace contre le mobbing, la violence physique et les critiques personnelles. Ce dont les enfants ont réellement besoin, c'est que leurs parents et leurs enseignants les perçoivent comme ils sont vraiment. Et cela devient difficile lorsque la perspective des parents et des enseignants est toujours tournée vers l'avenir.

*«La chose la plus importante pour l'amour-propre des jeunes est la confiance, la confiance et encore la confiance. Ne pas avoir confiance qu'ils feront ce que leurs parents attendent d'eux, mais avoir confiance qu'ils prendront les meilleures décisions possibles sur la base de leur expérience personnelle.»*

Que se passe-t-il dans l'esprit des enfants lorsqu'ils deviennent adolescents? Devrions-nous en savoir plus sur le développement du cerveau pour comprendre les adolescents?

Il y a une bonne petite conférence de Dan Siegel. Il peut vous dire plus: → [t1p.de/u3xo](http://t1p.de/u3xo)

Quel est le rôle des hormones? Est-il important de le savoir et de le comprendre pour que la vie en commun soit plus facile? Il est probablement trop facile de tout mettre sur le compte de cela ...

J'ai du mal à réduire les jeunes à leurs hormones ou à leur activité cérébrale. C'est ce que c'est. Je ne veux pas être traitée différemment juste parce que je suis en ménopause. Il s'agit une fois de plus d'accepter les gens tels qu'ils sont.

*«Bien qu'il soit frustrant d'être confronté à l'introversion des jeunes sans paroles, c'est une expression de sincérité et de confiance lorsqu'ils participent ainsi à la vie familiale.»*

On entend sans cesse le dicton: Petits enfants, petits problèmes, grands enfants, grands problèmes? Ne devrait-il pas en être autrement à la limite?

Pour moi ce dicton est vrai. Parce que les relations avec les jeunes sont presque exclusivement basées sur le dialogue. Et qui a déjà appris ce qu'est un véritable dialogue? Avec les jeunes enfants, vous pouvez résoudre

certains problèmes par câlins et par caresses, ce qui n'est plus possible à l'adolescence. Ce qui compte, c'est le contact et un instinct sûr, de savoir si vous pouvez même entrer dans une conversation et parler des problèmes. Ce fait rend les choses plus difficiles.

Comment motiver les jeunes pour qu'ils apprennent à penser à un métier? Comment créer la motivation/le dynamisme intrinsèque pour ces questions?

Lorsque les gens pensent qu'ils puissent motiver les jeunes, cela signifie qu'ils peuvent faire quelque chose avec eux et qu'ils fonctionnent alors comme souhaiter. Cette façon de penser n'est pas non plus digne. Il serait préférable que les enfants puissent exprimer leurs limites et leurs sentiments personnels dès l'enfance et apprendre à les gérer de manière responsable. Je parle de la responsabilité personnelle, qui ne signifie rien d'autre que d'assumer la responsabilité de ses sentiments, de ses limites et de ses actions. Malheureusement, les enfants n'apprennent ce comportement responsable que lorsqu'ils sont entourés d'adultes qui leur montrent comment le faire. Cela signifie que les parents et les professionnels doivent assumer la responsabilité personnelle de leurs limites, de leurs sentiments et de leurs actions.

En outre, si vous voulez apprendre à prendre les bonnes décisions, vous devez également être capable de prendre les mauvaises décisions. Les enfants ne développeront leur sens des responsabilités que si leurs parents sont prêts à les laisser prendre la propre responsabilités.

*«Nous devons faire confiance à nos enfants pour qu'ils fassent de leur mieux, même si nous n'aimons pas toujours les résultats.»*

Comment aider les parents dont les jeunes enfants consomment de l'alcool et/ou des drogues? Qui fument, jouent à des jeux violents, ne respectent pas les accords et mentent à leurs parents?

S'il s'agit d'un comportement de dépendance, je recommande que chacun prenne contact avec un centre d'information sur la dépendance. Mais s'il s'agit des habitudes où les idées de l'adulte ne se croisent plus avec celles de l'enfant, alors il est temps de lâcher. Abandonnez vos responsabilités, soyez en dialogue constant, exprimez votre opinion et vos préoccupations. S'intéresser à l'enfant et à ses actions. «C'est comme ça avec moi, c'est comment pour toi?» Lorsque les enfants mentent, cela signifie que la vérité n'a pas sa place dans la famille et qu'il vaut mieux la cacher. On peut se demander pourquoi la vérité n'a pas sa place dans la famille.



---

Qu'est-ce qu'il y a avec les jeunes qui traversent leur puberté de manière totalement discrète, adaptée et *sans scandale*? Que les parents sont très heureux d'avoir un enfant aussi bien élevé? Ne serait-il pas important de donner quelques inspirations à ces parents?

Il y a des enfants calmes comme des enfants sauvages. Les enfants sont ce qu'ils sont. Bien sûr, il est possible que des enfants très adaptés répriment beaucoup et que, plus tard dans la vie, ils doivent lutter pour se sentir utiles en tant qu'être humain. Mais cela ne signifie pas en soi que tous les adolescents tranquilles s'adaptent trop fermement.

Les articles de journaux et les guides sont très liés aux jeunes eux-mêmes, tout comme mes questions ci-dessus. Mais ne devrait-il pas s'agir au moins autant des parents d'adolescents ou des adultes qui s'occupent d'adolescents? Nous, les adultes, faisons tant d'erreurs, nous restons bloqués dans de vieux schémas non réfléchis et nous ne réfléchissons pas assez, par exemple, à notre communication. N'est-ce pas à nous de nous changer et de vivre ainsi avec nos enfants, qu'ils soient nourrissons ou adolescents, dans une relation d'amour et d'égalité? Pour les jeunes gens forts et motivés, ayant une amour – propre et des valeurs?

Oh, oui, je suis tout à fait d'accord. Parce que la période où les enfants deviennent adolescents est très stressante pour les parents, parce qu'ils se trouvent souvent dans une phase où ils réfléchissent et sont incertains. À cela s'ajoute la tristesse de la séparation, qu'il ne faut pas sous-estimer. Tous ces sentiments sont dans l'air et accompagnent beaucoup les dialogues, les conflits et le fait d'être ensemble. C'est pourquoi je propose deux ou trois soirées de dialogue pour les parents d'enfants adolescents. Malheureusement, ces cycles de dialogue ne sont pas très bien accueillis. De nombreux parents ont probablement honte d'avoir mal agi. Je ne sais pas. Je le regrette beaucoup, car il y a tant à apprendre dans cette période de vie, un échange sous guidance professionnelle peut apporter une détente et de nouvelles solutions.

*«Ce n'est pas ce que nous faisons, c'est pourquoi nous le faisons.»*

Les jeunes veulent prendre leurs responsabilités et en même temps ils protestent contre (tout) ce que les parents disent ou pensent, contre leurs attitudes, leurs convictions politiques ... Sous quelle forme les parents sont-ils nécessaires?

Il existe deux types de responsabilité. La responsabilité personnelle, j'ai déjà écrit à ce sujet, et la responsabilité sociale. La responsabilité parentale est une sorte de responsabilité sociale. En tant que parents, vous avez la responsabilité de veiller à ce que le bébé reçoive de la nourriture, qu'il soit au chaud, qu'il prenne son bain, qu'il soit changé. Au fil du temps, vous êtes autorisé à confier de plus en plus de responsabilités à l'enfant. C'est la principale différence vers la responsabilité personnelle. La responsabilité sociale peut être transmise – la responsabilité personnelle pas. La plupart des conflits de l'adolescence sont basés sur le fait que cette responsabilité n'est pas clarifiée. Les parents pensent qu'ils ont toujours la responsabilité de certaines choses. Les conflits les plus fréquents se situent au moment de se lever le matin jusqu'à l'école, au moment des repas, au moment d'aller au lit et au moment de faire ses devoirs. À mon avis, ce sont toutes des responsabilités que le jeune peut assumer lui-même. Agir sous sa propre responsabilité ne signifie pas que le jeune fait lui-même les choses que les adultes lui ont ordonné, mais qu'il assume la responsabilité de lui-même et de ses actions. Quelle que soit la manière dont il le fait, il doit s'attendre à des conséquences et apprendre à les gérer.

family/lab.ch

*«Si vous avez des enfants qui sont en pleine puberté ou qui l'ont dépassée, vous ne devez pas vous mêler dans leur vie personnelle sans y être invité.»*

**Note**

Toutes les citations dans l'interview sont de Jesper Juul.

