

ATELIER « Barnabé » : atelier éducatif parental

Tranche d'âge : Parents d'adolescent ; âge supérieur à 11 ans

Introduction : Cet atelier destiné aux parents a été pensé et construit à partir de l'enquête des besoins parents-enfants qui reflétaient finalement assez bien les données de la littérature. La littérature, en dehors des différentes échelles destinées à évaluer l'auto-efficacité des parents entre autres et diverses questions ciblées sur les règles hygiéno-diététiques, ne nous indique pas d'animation susceptible d'améliorer l'auto-efficacité parentale ou d'orienter vers un style de vie plus approprié. Une fiche pédagogique portant sur une étude d'un cas m'a paru une possibilité intéressante.

Objectif :

L'objectif est, à partir des réflexions des parents, de créer « la charte du parent aidant », afin de leur permettre de restaurer un sentiment d'auto-efficacité dans leur rôle de parent mais aussi d'impulser un nouveau style parental susceptible d'améliorer les relations avec leur jeune et de favoriser ainsi un soutien durable.

Déroulé

Un cas, construit donc à partir des besoins des parents et du ressenti des adolescents est proposé aux participants.

Barnabé a 14 ans. Il a un frère de 18 ans, très sportif et mince et une petite sœur de 7 ans qui est menue et n'aime rien. Il pèse 72 kg et mesure 1,60m. Son IMC est donc à 28,1kg/m² ce qui le met sur la courbe en zone d'obésité. Il souffre de son poids. Il est gêné pour faire du sport alors qu'il aimerait en faire autant que son frère. Ses copains à l'école se moquent de lui. Il s'habille avec des vêtements amples et rêverait de porter comme eux des jeans serrés taille basse. Il a un bon copain qui est son voisin avec qui il joue souvent le week-end à la console. Ses parents sont très occupés par leur travail et rentrent souvent tard le soir. Tout le monde mange sur son lieu de travail à midi. Barnabé goûte à son retour de l'école avec son grand frère et sa petite sœur. Il prend une tartine de nutella avec un verre de lait. Avant que ses parents ne rentrent, il lui

arrive de faire un tour à la cuisine pour grignoter des petits bouts de pain et parfois un peu de fromage. Sa mère, fatiguée et rentrant du travail le trouve dans la cuisine. Elle s'énerve, lui disant qu'il est encore en train de manger et qu'elle ne peut pas lui faire confiance. Barnabé s'isole dans sa chambre et pour se consoler mange quelques bonbons, achetés sur le chemin de l'école. Au repas du soir, il se sert de soupe. Sa sœur et son frère n'en prennent pas. L'aîné se jette sur le plat de pâte, prétextant avoir très faim et avoir fait beaucoup de sport ce jour là et la petite sœur se sert une petite assiette. La mère félicite Barnabé d'être le seul à prendre de la soupe. Il est très sensible à ce compliment. Il se sert ensuite une bonne assiette de pâtes, un peu moins que son frère. Son père hausse le ton, lui dit qu'il pourrait quand même en prendre un peu moins, qu'il n'est pas raisonnable. Barnabé trouve cela injuste d'autant plus que son frère en est à sa deuxième assiette. Ensuite arrive le saucisson. Il fait attention de prendre les deux plus petites tranches. Son frère ne peut s'empêcher de lui faire remarquer que le saucisson, c'est gras. Barnabé a envie de pleurer. Il fait pourtant des efforts, c'était les tranches les plus petites. Sa maman le voyant triste lui propose une deuxième tranche de fromage qu'il accepte avec plaisir. Ils sortent tous de table ; regardent un peu la TV et mangent un petit morceau de chocolat sauf lui à qui on n'en propose pas. Il est triste, va dans sa chambre et prend un de ses bonbons. Sa maman vient lui dire bonsoir en lui expliquant qu'elle ne lui propose pas de chocolat pour ne pas le tenter. Barnabé sait que c'est pour son bien, mais tout ce qu'on lui dit, il le sait mieux que tout le monde. Cependant, il l'excuse même s'il est très en colère intérieurement. Sa maman culpabilise. Elle se trouve dure avec lui mais elle ne sait pas comment faire autrement que de le limiter.

Quelle attitude adopteriez-vous en tant que parents pour aider Barnabé ?

L'animateur fait installer les parents dans la salle d'éducation, autour d'une table et face au paper-board. Il leur propose de lire le cas ci-dessus. Il s'assure que tous les parents ont fini de le lire avant de leur proposer la technique de résolution de problème.
L'animateur :

- 1 : leur fait décrire la situation problématique
- 2 : leur fait formuler l'objectif à atteindre
- 3 : leur fait émettre des hypothèses de compréhension (il les interroge sur des solutions expérimentées, leur demande de rechercher les ressources et potentiels de la situation)
- 4 : négocie avec eux ce qui est possible et réalisable
- 5 : leur fait anticiper les effets des mesures appliquées, et en évaluer l'influence sur la situation problématique

Le groupe entier (de 4 à 8 parents) exprime ses réflexions et propositions. L'animateur note sur un paper-board chacune des idées. Il reformule éventuellement l'idée (si elle n'est pas claire) et s'assure, avant de la noter, auprès du parent, que la reformulation est juste. Il sollicite, après l'émission de chaque idée, l'avis de tous les parents afin d'engager la discussion et de permettre aux parents un peu en retrait de s'exprimer et de participer au débat. Il classe les idées par thème afin que ça soit plus clair pour les parents et pour la relecture. Il effectue ensuite la synthèse finale à partir des notes du paper-board et élabore ainsi avec eux « la charte du parent aidant ». Il la remettra à chacun, avant leur départ, imprimée afin qu'il puisse la conserver et s'y référer si nécessaire.

Intérêt :

Cette étude de cas amènera à une prise de décision grâce à un raisonnement rendu explicite auprès du groupe.

L'objectif de ce cas témoin est de susciter chez le parent « l'intention », c'est à dire d'enclencher une dynamique, une pertinence dans sa réflexion en lui permettant d'élargir son champ de vision, d'ouvrir des « possibles » dans le domaine de l'éducation parentale.

Le fait de parler d'un enfant fictif (Barnabé) permettra aux patients de se décentrer, de renforcer la participation et de faciliter les échanges. Cette mise en situation leur permettra de se projeter dans leur propre vie et de réaliser ce que vit leur adolescent au quotidien, et ainsi de modifier à l'avenir leur comportement au quotidien. En effet, le cas de Barnabé permet d'aborder plusieurs points en lien avec le comportement et l'éducation des parents : la souffrance qu'il exprime par rapport aux moqueries, au fait

qu'il est en difficulté pour faire du sport, pour s'habiller comme il le souhaiterait et surtout l'incompréhension des parents face à son mal-être ; le grignotage peut-être en lien avec l'ennui, la solitude, les bonbons qui sont pour lui une consolation de l'injustice, le repas qui n'est pas identique pour tout le monde, les quantités différentes, les tentations auxquelles il n'a pas droit ; les jeux vidéo qui sont une source d'occupation ; enfin le manque d'implication et de positionnement des parents avec une faible communication familiale autour de l'importance de soutenir Barnabé face à son poids, la nécessité de cadrer le frère quant à ses remarques déplacées, ses efforts qui ne sont pas forcément reconnus, la valorisation qu'il accueille très positivement, le problème de confiance des parents en leur absence et l'ambivalence de la maman qui répond à sa culpabilité.

Résultats attendus

Les résultats attendus s'expriment en termes de compétences acquises:

1. Les parents devraient être capables de renforcer leur auto-efficacité dans leur rôle de parent.
2. Ils devraient être capables de travailler le lien de confiance avec leur adolescent
3. Ils devraient être capables de proposer un cadre éducatif rassurant et structurant pour l'adolescent.

Evaluation

L'évaluation aura comme focale les parents.

A la fin de l'étude de cas, nous aurons une production qui sera « la charte du parent aidant ». Cela sera une première évaluation. En effet, la charte sera différente à chaque atelier.

Nous distribuerons ensuite un questionnaire aux parents à la fin de l'atelier. Il nous permettra de mesurer le ressenti des parents pendant l'atelier, l'intérêt qu'ils y ont porté, ce qu'ils y ont appris et ce qu'ils se sentent prêts à mettre en place au sortir de l'atelier évalué à l'aide d'un degré de certitude.

Atelier Parents

Nom de votre enfant :

Prénom de votre enfant :

Age de votre enfant :

1. Comment vous êtes-vous senti(e) durant cet atelier ?

2. Quel(s) intérêt(s) avez-vous trouvé à cet atelier ?

3. Avez-vous appris quelque(s) chose(s) ?

- Oui Non

- Si oui, laquelle ou lesquelles ?

4. Pensez-vous mettre en application ce que vous avez appris ?

- Oui Non

Notez ce que vous pensez mettre en application et à côté, pouvez-vous mettre sur une échelle de 0 à 5, le chiffre correspondant à votre degré de certitude de la mise en application (0 correspondant à « je suis sûre de ne pas le faire en arrivant chez moi » et 5 « je le mettrai désormais en place à chaque fois que l'occasion s'en présentera »).

Merci de votre participation