

DE LA RETENUE DANS L'EXPRESSION DE NOS ÉLOGES

Par [Colleen Drobot](#) affiché le

Nous nous réjouissons tous lorsque notre enfant accomplit quelque chose de formidable ou qu'il atteint un objectif. Cela fait naturellement partie de notre rôle de fier parent. Nous célébrons ses efforts et souhaitons les souligner. Mais lorsque la reconnaissance devient un levier dans l'espoir que l'enfant place la barre toujours plus haute ou lorsque notre reconnaissance ne s'exprime que devant un accomplissement, nous nous exposons à des ennuis.

Si nous accordons bien sûr de l'attention à notre enfant quand il réussit, il nous faut également montrer appréciation et affection quand il échoue. C'est tellement important d'offrir du réconfort et de transmettre notre amour même en situation d'échec ou d'erreurs! Lorsque nous dispensons amour et attention sans conditions, sans égard à sa réussite, l'enfant est en paix, sachant que notre amour lui est acquis, qu'il est *inconditionnel*. Il n'a pas à se surpasser pour gagner notre amour. Nous l'offrons sans conditions. Quand l'enfant sait cela, il se sent apprécié pour *ce qu'il est et non pour ce qu'il fait*.

J'ai toujours eu l'impression que ma mère avait compris cela. Elle ne semblait jamais exagérément emballée quand j'obtenais de bonnes notes dans mes bulletins ou que je recevais des honneurs à mon cours de piano. Elle avait sa façon de montrer sa joie mais j'ai toujours su que son bien-être ne dépendait pas de mes réussites. Elle était tout aussi chaleureuse et accueillante quand je n'avais pas réussi. Je me souviens avoir reçu nombre de louanges de la part de mes enseignants du primaire. Bien qu'une partie de moi ait apprécié ces compliments, ils faisaient naître un malaise car je me demandais ce qui arriverait si je tombais de mon piédestal et révélais mon imperfection, si je ne pouvais pas toujours faire aussi bien. Les compliments peuvent ainsi avoir un effet pervers et causer de l'insécurité.

Un autre problème se pose lorsque nous accordons une attention excessive à la performance. Les enfants sont souvent remplis d'une merveilleuse énergie émergente et veulent jouer, découvrir, atteindre un objectif personnel ou laisser aller leur créativité. Lorsque nous intervenons pour louer l'accomplissement de l'enfant, son énergie peut se détourner de la joie que lui procure l'activité pour s'attarder à notre approbation. Dans ce cas, l'énergie émergente, celle où l'enfant développe son autonomie, établit de nouvelles frontières et acquiert une image de lui-même, le flot de cette énergie est interrompu et l'enfant se met à chercher notre approbation et notre attention.

J'ai vécu cette expérience même à l'âge adulte. Mon mari et moi suivions un cours de danse sociale au cours duquel il s'est découvert un talent naturel. Le professeur de danse nous complimentait (en fait, le complimentait!) et nous donnait en exemple. Au début, nous avions du plaisir, excités d'apprendre les pas et d'utiliser nos nouvelles habiletés. Mais après les nombreux éloges, j'ai commencé à m'attarder à l'attention accordée par le professeur. Je ressentais la pression de réussir et quand elle est passée près de nous, j'ai réalisé que son jugement et son approbation étaient plus importants que le plaisir d'apprendre quelque chose de nouveau. Heureusement, j'ai pu en rire avec mon mari, mais pour un enfant, l'approbation des parents est une chose sérieuse.

Il nous faut sauvegarder ces moments précieux où nos enfants découvrent leur monde, libres du sceau de notre approbation. Nous n'avons pas besoin de renforcer par nos éloges cette formidable énergie; l'enfant aura naturellement envie de s'aventurer si nous avons répondu à ses besoins affectifs de contact et de proximité. Lorsque l'enfant veut nous faire part d'une de ses réalisations ou créations, nous pouvons le célébrer. Nous pouvons souligner son élan, apprécier son enthousiasme et partager son excitation.

Que les louanges interrompent la solitude créative de notre enfant ou lui transmettent que notre acceptation de sa personne passe par sa réussite, il nous faut être conscients du pouvoir qu'elles détiennent et y prendre garde.

Le Dr Neufeld résume les dangers des éloges au moyen d'une très belle analogie : « *Les éloges sont comme le dessert : il a sa place quand on a pris les éléments nutritifs du plat principal, mais les ennuis*

commencent lorsqu'il remplace le repas. Comme le dessert, les éloges ne devraient jamais être le plat principal. »

Réponses à *In Praise of Limiting Praise* – De la retenue dans l'expression de nos éloges

Lianne dit:

Superbement dit. Dernièrement, je parlais de ce concept avec les étudiants de ma classe de psychologie et je crains de ne pas avoir réussi à les détacher de cette idée selon laquelle les éloges sont nécessaires à l'estime de soi. Cet article m'a donné quelques pistes pour mieux approcher le sujet. Merci.

Liz dit :

Quand mes enfants étaient jeunes, j'ai essayé de les récompenser pour certains comportements positifs, croyant à tort que ça aiderait à les ancrer et à favoriser la répétition de comportements semblables. J'appliquais la méthode des autocollants car je ne voulais pas être de ces mères qui se laissent entraîner à offrir des récompenses de plus en plus coûteuses et finissent par acheter une voiture neuve au dixième anniversaire! Devant leur évident manque d'enthousiasme et leur irritation face aux charmants autocollants que j'avais tendrement choisis, j'ai demandé son avis à mon aînée. Elle m'a clairement exprimé que d'être récompensée pour accomplir une tâche ménagère était perçu comme du chantage et que ça diminuait son envie de donner un coup de main, et elle y a mis tant d'emphase que je l'ai prise au sérieux.

Après avoir réfléchi sur la façon dont je me sens lorsque je reçois récompenses ou louanges pour quelque chose qui, à mon avis, est tout simplement « la bonne chose à faire », j'ai réalisé que ma propre contrevolonté grimpe en flèche lorsque, par exemple, je fais la vaisselle chez ma mère après un repas. Être complimentée me fait alors me sentir comme un enfant de deux ans qui « fait ça pour sa maman ». Je le fais parce qu'il faut que ce soit fait, vraiment. Alors j'ai donné les autocollants aux enfants « simplement parce que vous aimez ça et que j'aime vous offrir des cadeaux.» Nous n'aimons toujours pas faire la vaisselle et nous la faisons pour ne pas la voir traîner sur le comptoir, pour en finir et aller faire quelque chose de plaisant. Cependant, nous célébrons les efforts remarquables et les événements spéciaux, pour les mettre à l'honneur, les célébrer plutôt que de les récompenser.

Colleen dit :

Bonjour Liz,

Merci de vos exemples sur les effets contreproductifs des éloges. Il existe vraiment une différence entre le fait de complimenter dans le but d'encourager un geste ou un comportement et de le faire dans un but de reconnaissance et de célébration de la personne, n'est-ce pas?! J'aime la distinction que vous faites entre le fait de célébrer et celui de récompenser. Votre exemple des autocollants m'a ramenée à l'époque où j'étais une toute nouvelle enseignante de première année. J'avais su à travers les branches que quelques parents étaient mécontents que je ne donne pas d'autocollants pour le « bon » travail des enfants. Un ou deux élèves sont venus me demander pourquoi je ne donnais pas d'autocollants. Je leur ai dit : « Oh, j'ai des autocollants pour vous! J'en ai une boîte pleine! » J'ai mis la boîte au milieu de la classe et j'ai dit aux enfants qu'ils pouvaient s'en prendre quand ils le voulaient. Quand ils sentaient le besoin de décorer leur page avec des autocollants ou de célébrer leur travail, de ne pas hésiter à venir se servir! Un petit garçon n'en revenait pas, je crois qu'il pensait que je leur jouais un tour! Il m'a demandé : « Mais comment saurons-nous si vous pensez que nous travaillons bien? » Je lui ai répondu : « Je pense toujours que vous travaillez bien. Tout le monde de cette classe fait toujours du bon travail, fait de son mieux et s'amuse. Je peux le dire et je crois que nous le savons tous. Nous n'avons pas besoin d'autocollants pour nous le dire. » Il a lentement hoché la tête, puis a sautillé joyeusement jusqu'à la boîte d'autocollants. Il a fini par coller plusieurs autocollants sur chacune des pages de son cahier, fièrement et joyeusement.

[TPSicotte](#) dit :

Précieux et bien écrit. J'aime bien la métaphore du dessert. Je pense que les enfants aiment recevoir des louanges mais elles doivent rester dans les limites du raisonnable pour ne pas causer le sentiment d'insécurité que vous mentionnez. L'inconvénient des récompenses est de sous-entendre que ceux qui n'en reçoivent pas sont en quelque sorte moins méritants. Le livre d'Alfie Kohn, *Punished by Rewards*, (Punis par les récompenses, en anglais seulement, NDLT) explore avec succès ce même sujet. Votre article m'a remis en mémoire les nombreux arguments posés par Kohn dans son livre.