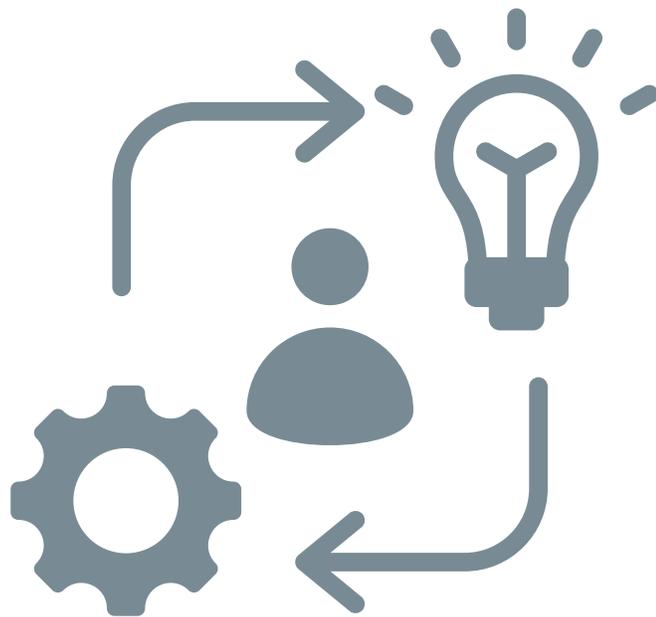


COMPRENDRE LA MÉTHODE ADR



La méthode ADR (Accueillir, Dédramatiser, Recadrer) est une approche bienveillante conçue pour aider les parents à apaiser les tensions avec leur enfant dans un contexte de séparation conflictuelle ou d'aliénation parentale. Son objectif est d'offrir un cadre sécurisant et structurant, permettant à l'enfant de réguler ses émotions et de préserver un lien parental sain.

Pourquoi la méthode ADR est-elle efficace ?

La méthode ADR repose sur trois principes qui aident les parents à accompagner leur enfant dans un contexte d'aliénation parentale ou de séparation conflictuelle:

1. **Elle s'adapte aux moments clés de transition** : les changements de garde et de résidence peuvent être des périodes de stress pour l'enfant, pouvant entraîner un malaise ou une attitude différente selon l'environnement dans lequel il se trouve. La méthode ADR aide les parents à maintenir un lien affectif avec leur enfant en lui offrant un cadre stable et rassurant, même dans des situations difficiles.
2. **Elle repose sur une approche réparatrice et éducative** : lorsqu'un enfant dénigre un parent, cela ne signifie pas nécessairement qu'il le pense réellement. Ses paroles peuvent être influencées par ce qu'il a entendu ailleurs, souvent sans qu'il en soit pleinement conscient. Plutôt que de réagir sous le coup de l'émotion, la méthode ADR encourage à lui offrir un espace sécurisant où il peut exprimer librement ses pensées. Avec le temps, il pourra ainsi ajuster sa perception et retrouver une pensée autonome, sans culpabilité.
3. **Elle tient compte des influences extérieures** : un enfant confronté à l'aliénation parentale est souvent exposé à des messages répétés pouvant altérer sa perception de l'un de ses parents. Avec le temps, ces paroles peuvent influencer son attitude et ses émotions. La méthode ADR permet de répondre à ces influences sans entrer en confrontation et d'interagir avec lui de manière bienveillante, en lui offrant un espace où il peut exprimer ses ressentis sans pression.

Un outil complémentaire : la communication non violente (CNV)

La méthode ADR s'appuie sur les principes de la communication non violente (CNV), développée par Marshall B. Rosenberg, et les adapte aux défis spécifiques de l'aliénation parentale. Grâce à des outils concrets, elle vous aide à structurer votre approche afin de préserver ou de reconstruire un lien de confiance avec votre enfant, malgré les tensions et les obstacles rencontrés.

Pour mieux appliquer cette méthode, il est recommandé de vous familiariser avec les bases de la communication non violente. Cette approche favorise des échanges bienveillants, prévient l'escalade des conflits et encourage une écoute empathique. Elle permet également d'exprimer ses besoins de manière constructive et d'instaurer un dialogue plus serein avec son enfant.

LA MÉTHODE ADR

A - Accueillir et apaiser

Lorsque votre enfant revient d'un séjour chez l'autre parent avec des émotions intenses ou des paroles difficiles à entendre, il est important de l'accueillir sans jugement. Imaginez qu'il transporte un sac rempli de petits cailloux, chacun symbolisant un poids émotionnel :

- Un message entendu (ex. : « *Papa/Maman dit que tu es égoïste.* »)
- Une émotion absorbée (colère, tristesse, culpabilité, confusion)
- Une pression inconsciente (se sentir obligé de choisir un camp)

Votre rôle est de l'aider à alléger ce fardeau en l'écoutant avec douceur et bienveillance, sans rejeter ses émotions ou en ajouter de nouvelles.

Comment réagir ?

- **Écouter sans interrompre** : lorsque votre enfant exprime ses émotions, il a avant tout besoin d'être entendu. Laissez-le parler librement, sans l'interrompre ni minimiser son ressenti, même si ses paroles sont difficiles à entendre.
- **Ne pas réagir immédiatement** : il est naturel de vouloir se justifier ou corriger ce qui est dit, mais une réaction trop rapide risque d'augmenter la tension. Prenez un moment pour respirer et privilégiez une écoute attentive avant de répondre.
- **Valider ses émotions** : montrez-lui que ses sentiments sont légitimes, même s'ils sont influencés par d'autres. Une phrase comme « *Je comprends que tu sois triste/fâché(e)* » l'aidera à se sentir compris et apaisé.
- **Rassurer de votre amour inconditionnel** : dans ces moments de doute ou de confusion, rappelez-lui avec douceur et fermeté que votre amour pour lui ne changera jamais : « *Peu importe ce qui se passe, je serai toujours là pour toi, et mon amour sera toujours aussi fort.* »

Exemple

Si votre enfant vous dit : « *Tu ne m'aimes pas, c'est pour ça que papa/maman dit que tu es méchant(e) avec moi.* »

Vous pourriez répondre : « *Oh... Je comprends que tu puisses être fâché(e) ou triste si tu penses que je ne t'aime pas. Mais tu sais, mon trésor, je t'aime plus que tout, et ça, ça ne changera jamais.* »

Pourquoi ?

Un enfant qui se sent écouté et compris pourra relâcher une partie de la pression émotionnelle qu'il ressent. En accueillant ses émotions avec bienveillance, vous l'aidez à retrouver un équilibre émotionnel et à se sentir en sécurité.

Soyez attentif-ve à votre propre état émotionnel. Votre enfant percevra davantage votre attitude et votre énergie (90 %) que vos paroles (10 %).

D - Dédramatiser

Un enfant exposé à des discours opposés peut être déstabilisé et influencé par des propos alarmistes ou exagérés. La manière dont vous réagissez face à ces situations influence directement sa perception de la réalité et sa gestion des émotions.

En adoptant une posture calme et rassurante, vous lui offrirez un repère stable et sécurisant, ce qui l'aidera à mieux gérer le stress et l'anxiété liés au conflit. À l'inverse, une réaction trop émotive ou défensive risque d'amplifier ses doutes et d'alimenter ses craintes. Il est donc essentiel de rester posé et bienveillant, même lorsque ses paroles sont difficiles à entendre.

Comment réagir ?

- **Garder son calme** : votre ton de voix et votre expression faciale doivent refléter le calme et la bienveillance.
- **Ne pas prendre personnellement les paroles de l'enfant** : ses propos sont souvent le reflet de ce qu'il a entendu ailleurs, sans qu'il en comprenne pleinement le sens ou l'impact. Il exprime avant tout une émotion ou un malaise qu'il ne sait pas encore formuler autrement.
- **Utiliser un ton léger** : lorsque la situation le permet et que l'enfant est réceptif, une touche d'humour peut aider à désamorcer une situation tendue et à alléger l'atmosphère. Cela permet de dédramatiser ses inquiétudes et de lui offrir une perspective plus nuancée et rassurante.

Exemple

Si votre enfant vous dit : *« Non, tu ne m'aimes pas, et c'est vrai que tu penses juste à toi ! Tu n'as jamais de temps pour t'occuper de moi. »*

Vous pourriez répondre (avec humour et un sourire complice) :

« Ah bon ? Alors pourquoi ma montre me dit que je suis toujours à l'heure pour venir te chercher à l'école (ou) pour t'accompagner au soccer (ou) pour jouer avec toi à (tel jeu) ? »

Pourquoi ?

Un enfant qui se sent écouté et compris pourra relâcher une partie de la pression émotionnelle qu'il ressent. En accueillant ses émotions avec bienveillance, vous l'aidez à retrouver un équilibre émotionnel et à se sentir en sécurité.

Soyez attentif à votre propre état émotionnel. Votre enfant percevra davantage votre attitude et votre énergie (90 %) que vos paroles (10 %).

R - Recadrer (au besoin et au bon moment)

Lorsqu'un enfant rapporte des propos qu'il a entendus ailleurs, il peut être utile de l'accompagner dans sa réflexion. En l'aidant à réfléchir et à reformuler calmement certaines affirmations, on l'amène à distinguer ce qui est vrai de ce qui pourrait être exagéré ou mal compris.

L'objectif n'est pas de le contredire frontalement, ni de critiquer l'autre parent, mais de corriger en douceur les idées fausses ou les propos inexacts qui pourraient lui nuire (ou vous causer des préjudices), tout en préservant son sentiment de sécurité et d'autonomie. Pour que cela soit bénéfique, il est important d'attendre qu'il soit dans un état d'esprit apaisé et réceptif. Recadrer en pleine crise émotionnelle risquerait d'amplifier la tension et de renforcer son malaise.

Comment réagir ?

- **Ne pas recadrer sous l'effet de l'émotion** : si votre enfant rapporte des paroles choquantes ou semble agité, prenez un moment pour évaluer son état émotionnel. Attendez qu'il soit plus calme et réceptif avant d'aborder la situation, afin d'éviter d'alimenter le conflit.
- **Utiliser des faits neutres** : lorsque vous expliquez une situation ou corrigez une perception ou une information qu'il a entendue, faites-le avec calme et sans porter de jugement sur l'autre parent. Présentez simplement les faits de manière neutre et rassurante, afin qu'il puisse comprendre sans se sentir obligé de choisir entre ses deux parents.

Exemple

Si votre enfant vous dit : *« Oui, mais papa/maman m'a dit que tu voles tout son argent ! »*

Vous pourriez répondre : *« C'est vrai que les questions d'argent entre parents séparés peuvent être compliquées. Heureusement, il y a des règles mises en place (par le gouvernement) pour que l'argent destiné à toi et à tes frères et sœurs soit bien géré. »*

Pourquoi ?

Un enfant exposé à des propos biaisés ou à des malentendus peut avoir du mal à distinguer ce qui est vrai de ce qui est influencé par d'autres discours. Lui offrir une explication neutre, sans jugement ni parti pris, l'aide à développer son propre regard sur la situation sans se sentir forcé de choisir un camp.

En cas de violence physique

Si votre enfant devient violent physiquement, il est important de réagir avec calme, sans dramatiser ni encourager l'escalade. Plutôt que de simplement interdire son geste, aidez-le à comprendre et à gérer ses émotions en lui proposant des solutions adaptées pour exprimer sa colère autrement.

Tout en appliquant le principe ADR, accueillez son émotion et proposez une solution concrète :

- *«Si tu es en colère, tu peux frapper un coussin ou sauter sur le sofa.»*
- *«Tu sais, mon grand, plutôt que de taper quelqu'un, tape ici !»*

Pourquoi ?

En lui offrant des moyens appropriés pour canaliser sa colère, vous l'aidez à s'exprimer de façon plus saine et maîtrisée. Avec le temps, il apprendra à mieux réguler ses émotions sans recourir à la violence.

SOYEZ UN MODÈLE DE RÉSILIENCE ET DE BIENVEILLANCE

L'aliénation parentale est une épreuve difficile, mais vous avez le pouvoir d'aider votre enfant à la traverser avec amour et stabilité.

Rappelez-vous :

- Il ne s'agit pas de gagner contre l'autre parent, mais de protéger le bien-être de votre enfant.
- Votre calme, votre amour et votre persévérance sont vos meilleurs alliés.
- Vous n'êtes pas seul(e) : des ressources existent pour vous accompagner.

Méthode développée par Joanna Murphy et Caroline Paradis, Carrefour aliénation parentale, 2020.