

Published on *Femina* (Source URL: <http://www.femina.ch/societe/temoignages/ma-fille-a-retrouve-sa-confiance-en-elle>)

[Accueil](#)

---

## Ma fille a retrouvé sa confiance en elle

Témoignage | 14. juillet 2014, 09h00 | Stéphanie Billeter

*Pour lui redonner de l'assurance, Alison a fait suivre à sa fille aînée une méthode d'écoute active. Peu ordinaire, la solution a pourtant rapidement parlé.*



*Depuis qu'elles ont partagé l'étonnante expérience de l'écoute active, Alison et Johanna se retrouvent sur la même longueur d'onde.*

### Vers 11-12 ans, Johanna a eu des problèmes à l'école

Elle n'avait aucune confiance en elle, n'arrivait pas à suivre le parcours scolaire, avait des soucis pour épeler, lire, calculer. En conséquence, elle n'osait pas poser de questions. Si elle ne comprenait pas ce que disait la maîtresse, elle préférait se taire et rester renfermée. Elle était à l'école publique suisse, un système auquel je n'ai du reste rien à reprocher: ma fille cadette s'y

sent tout à fait à l'aise. Arrivée à la maison, Johanna allait bien sur le plan personnel, mais pas sur le plan scolaire.

Elle passait un temps fou sur ses devoirs et n'avait du plaisir à rien. Lire un livre, par exemple, était un vrai calvaire: ça lui rappelait l'école. En tant qu'enseignante, ce n'était pas facile pour moi de la voir apprécier si peu ses journées à l'école. Je me posais la question: «Est-ce elle? Est-ce moi?» Je n'avais pas l'impression de lui en demander trop, et je crois savoir faire la différence entre mon travail et mon rôle de mère. Mais le problème était bien là et, en tant que maman, j'étais prête à tout faire pour que mon enfant se sente bien.

## **Alors, il y a deux ans, nous avons essayé une méthode dite «d'écoute active»**

A l'âge de 4 ans, notre fille avait été traitée par une logopédiste pour des problèmes de bégaiement mais, là, je sentais qu'il fallait une approche différente. J'ai discuté avec ses professeurs, avec mon mari, puis avec ma belle-mère.

Comme un signe du destin, j'ai découvert qu'étant enfant, mon mari avait suivi cette même méthode. En parallèle, je me suis souvenue qu'une des élèves de l'école où je travaille la pratiquait également. Une petite fille adoptée en Inde qui avait de gros troubles du comportement, et qui avait vraiment progressé. Alors je me suis dit: qu'avons-nous à perdre?

## **Et puis, la curiosité me titillait terriblement**

De quoi s'agissait-il exactement? Comment cela allait-il se passer? Johanna était très curieuse, elle aussi, et je crois que c'est ce qui nous a motivées toutes les deux.

On a commencé par un premier entretien durant lequel nous avons rempli un questionnaire d'évaluation. Il a confirmé ce que nous savions: une concentration chez ma fille égale à zéro, une désorganisation dans tout et particulièrement ses devoirs, et enfin, un vocabulaire très limité.

## **«D'accord, ai-je aussitôt pensé. Mais maintenant que faisons-nous?»**

On nous a alors expliqué que la méthode était basée sur l'écoute. En diffusant, en alternance, via des écouteurs, des airs de Mozart et des chants grégoriens, on parvient à stimuler le cerveau et à rétablir sa connexion avec l'audition. Voilà pour la théorie. Dans la pratique, cela consistait en une série de séances de deux heures par jour pendant quinze jours... pour toutes les deux! Je me suis entendue m'exclamer: «Quoi?!» Oui, m'a-t-on confirmé, les parents sont soumis à la même dose...

Mon emploi du temps ultrachargé est passé devant mes yeux. Et puis j'ai regardé ma fille. Je me suis dit que ce serait du temps pour nous. Je lui ai lancé: «C'est comme faire un régime à deux, on

va se soutenir mutuellement». Je sais gré à cette méthode pour cela. C'est tellement facile de conduire son enfant et de dire «OK, je serai de retour dans deux heures!» Et facile aussi, de nos jours, de prendre un prof pour ceci, un répétiteur pour cela. A cause de notre mode de vie rempli de sollicitations, nous, parents, omettons de nous investir dans les activités de nos enfants.

## **Pendant ces deux heures par jour, je restais avec elle**

Tandis qu'elle écoutait sa musique en jouant avec d'autres enfants ou en dessinant, j'écoutais la mienne. Installée dans un fauteuil, soit je me reposais, soit je lisais, car il était interdit de travailler, de téléphoner, d'utiliser quoi que ce soit d'électronique. En sortant des séances, nous étions mère et fille sur la même longueur d'onde. Littéralement. Car la voix de la mère est un élément important du processus. J'ai dû enregistrer la mienne, que les praticiens ont ensuite fait écouter à Johanna, comme pour lui faire retrouver la sensation amniotique, quand elle était dans mon ventre. «Un accouchement sonique», disent-ils.

Et le père a aussi son rôle: après une phase dite rassurante, de remise en confiance, il a été convié pour une session active où il a dû parler à Johanna à travers un micro, lui lisant des textes ou lui racontant des histoires. Bien que nous soyons une famille très unie, cette démarche nous a permis de nous rapprocher à un autre niveau... et sans perdre de vue notre fille cadette, à qui nous avons expliqué que nous avions besoin de temps avec Johanna. Elle a d'autant mieux compris que, loin d'être jalouse, elle s'est toujours sentie concernée par les soucis scolaires de sa sœur. Elle vivait notamment très mal le fait de rapporter des bonnes notes à la maison alors que Johanna peinait tant de son côté.

## **Les premiers changements sont apparus au bout d'un mois**

Johanna avait beaucoup plus confiance en elle. Ses professeurs ont noté de nets changements dans son comportement. Elle était plus attentive. A ces quatre semaines non-stop ont succédé deux sessions de huit jours chacune. A la fin, son attitude était tout autre. Le feed-back de l'école était mon meilleur baromètre: Johanna posait des questions, elle s'intéressait ouvertement à ce qu'elle entendait. Et puis un jour elle m'a dit: «Maman, je veux tout reprendre à zéro.» Comme nous arrivions en fin d'année scolaire, elle a choisi d'entamer la suivante dans une institution internationale.

Depuis, elle ne cesse de s'épanouir. Elle a même participé en octobre dernier à une pièce de théâtre, le texte, le jeu, tout! Honnêtement, je ne sais pas si la méthode en est seule responsable. J'ai en tête ces expériences où l'on donne du placebo aux gens en leur disant que c'est un médicament et ils guérissent. Que ce soit ou non cette démarche qui lui a fait du bien, peu importe, le résultat est là, alors je prends tout le package. Maintenant, elle choisit un livre pour elle, pas pour faire comme maman ou parce qu'elle est obligée. De mon côté, ça m'a aussi permis de me remettre en question, de cerner les priorités. Et cet été, pour la première fois depuis bien longtemps, nous partons un mois en vacances en famille.

