

L'importance de l'éducation morale des enfants et des adolescents



- Comité d'Éducation Spirite Française -
Fédération Spirite Française

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

Septembre 2019

Auteurs :

Parties I et II : Isabelle André

Partie III : Sandrine Yabroudi

<https://centreallankardec.wixsite.com/centreallankardec>

Réalisation – Conception : Mauricette Ruchot

Images illustrations : Pixabay

Pour le Comité d'éducation spirite français de la Fédération Spirite Française

Document numérique en téléchargement gratuit.

<https://educationspirite.wixsite.com/monsite>

<https://www.spiritisme.org/>

Le mouvement Spirite Francophone

<https://www.lmsf.org/>



Les enfants sont des Esprits qui reviennent sur Terre pour progresser, car l'amélioration morale est le but essentiel de l'existence humaine. Ils ont déjà vécu de nombreuses existences et ont de ce fait des qualités acquises et des défauts, lesquels ne sont que les qualités qui leur manquent.

L'éducation morale des enfants est le fait de les former et de les instruire sur le plan de la morale, c'est-à-dire la recherche du bien individuel et collectif. Les désordres que connaît notre société : la violence, la délinquance, l'usage de drogues, d'alcool, la dépression et le suicide des jeunes traduisent dramatiquement le mal-être d'une grande partie de notre jeunesse en quête de valeurs autres que celles prodiguées par notre société de consommation.

L'éducation morale est une nécessité, et pourtant elle est encore une carence de notre système éducatif, bien trop axé sur l'acquisition de savoirs et de compétences intellectuels. C'est pourquoi l'éducation spirite a toute sa place dans les centres spirites et dans les foyers, en diffusant des valeurs spirituelles qui permettent aux enfants de comprendre d'où ils viennent, pourquoi ils sont sur Terre et quel est le sens à donner à l'existence. Dans le *Livre des Esprits* d'Allan Kardec, les Esprits supérieurs ont souligné le rôle fondamental de l'éducation donnée aux enfants, qui est de les aider à avancer sur le chemin de l'Amour.



Allan Kardec, *Livre des Esprits*, Livre II, chap. 7, Q. 383 : « Quelle est, pour l'Esprit, l'utilité de passer par l'état de l'enfance ? – L'Esprit s'incarnant en vue de se perfectionner est plus accessible, pendant ce temps, aux impressions qu'il reçoit et qui peuvent aider à son avancement, auquel doivent contribuer ceux qui sont chargés de son éducation. »

Q. 385 : « [...] les Esprits n'entrent dans la vie corporelle que pour se perfectionner, s'améliorer ; la faiblesse du jeune âge les rend flexibles, accessibles aux conseils de l'expérience et de ceux qui doivent les faire progresser ; c'est alors qu'on peut réformer leur caractère et réprimer leurs mauvais penchants ; tel est le devoir que Dieu a confié à leurs parents, mission sacrée dont ils auront à répondre. »

Ce fascicule a pour objet de répondre à la question des modalités de l'éducation morale des jeunes : **Comment déceler les imperfections morales des enfants/adolescents et comment, en tant que parents et éducateurs, les aider à s'améliorer ?**



Sommaire

Partie I : La connaissance de soi-même	page 6
Partie II : L'apprentissage de l'amour	page 13
Partie III : Cas pratiques : témoignage d'une maman ..	page 21
Annexes	page 40



Partie I : La connaissance de soi-même

Tout travail d'évolution morale commence par la connaissance de soi-même. L'égoïsme et l'orgueil sont la source de tous nos maux, c'est à les extirper de nous-mêmes qu'il faut s'atteler, et cela, dès le plus jeune âge. La tâche des parents et des éducateurs est celle d'aider les enfants et les adolescents à prendre conscience de leur égo pour peu à peu le transformer.

1) Comprendre les mécanismes du mental (égo) :

« Notre égo est une identité, il est ce pour quoi nous nous prenons, il est notre personnage. [...] L'égo est de l'ordre du mental, il est : les histoires que nous nous racontons sur nous-mêmes et les autres ou encore la vie, et auxquelles nous croyons. [...] Par exemple, l'égo est la partie de nous qui sait ou croit savoir. C'est elle qui juge et se juge, qui critique et se critique, qui estime le « possible » de l'impossible, où prévalent des bonnes ou des mauvaises manières de faire... C'est elle qui culpabilise et fait culpabiliser, c'est elle qui est fermée, qui a peur, qui se défend, qui doute... Bref, c'est la partie de nous qui a toujours une histoire à nous raconter, qui a une opinion sur tout ! »¹ L'égo nous fait réagir aux situations de manière automatique et par là inconsciente.

1-www.heureux-dans-sa-vie.com

En pratiquant une vigilance constante, nous pouvons parvenir à comprendre les mécanismes de l'égo et à en diminuer la portée, pour peu à peu passer de l'inconscient au conscient, de la peur à l'amour. Cette vigilance qui est extrêmement profitable aux adultes est à enseigner aux enfants et aux adolescents afin qu'ils deviennent chaque jour plus libres et plus aimants, et ainsi plus heureux.

- **Un travail sur les émotions** : il s'agit d'abord d'apprendre aux enfants à être vigilants quant à leurs émotions, leurs pensées, leurs comportements (qui découlent de leurs pensées). Pour cela ils doivent connaître les émotions. Les émotions nous renseignent sur l'inconscient, elles sont la manifestation de l'égo. Le sage indien Svami Prajnanpad² enseignait à ses disciples de laisser d'abord l'émotion s'exprimer, de ne pas la refouler, de ne pas la nier. Puis, de s'interroger sur le pourquoi de l'émotion.

2- Voir à ce propos Svami Prajnanpad, ABC d'une sagesse. Paroles choisies par Daniel Roumanoff, Albin Michel, Paris, 2009

Méthode :

Les émotions viennent de nos pensées. Elles sont l'aspect affectif du mental, et par là elles sont instables, avec des hauts et des bas, elles perturbent et empêchent de voir la réalité. Elles sont un signal qui nous montre que l'on n'est pas dans le vrai.

1. Commencer par reconnaître l'émotion et la laisser s'exprimer :
 - a. Qu'est-ce que je ressens en ce moment (peur, colère, stress, anxiété ou exaltation) ? Pour les plus petits, on peut utiliser des images figurant les émotions. Donner à l'émotion la possibilité de s'exprimer. L'émotion est de l'énergie qui doit s'exprimer, qui doit s'épuiser.
 - b. Avec quelle intensité l'émotion se manifeste-t-elle (on peut la mesurer sur une échelle de 1 à 10) ?
 - c. Avec quelle durée ? (on peut rester plusieurs jours, voire des années, dans la même émotion, ex : colère, culpabilité)
 - d. À quelle fréquence ? (au quotidien, tous les 2 jours...)

2. Discriminer, réfléchir et répondre à l'émotion : pourquoi ces émotions ? Quelle est la cause ? Pourquoi est-ce que je ressens les choses ainsi ? Se demander quel besoin se cache derrière ce sentiment. Cela permet de prendre un peu de recul par rapport à l'émotion, de recueillir des informations sur ses besoins et ses attentes. Les émotions négatives sont souvent le signe qu'il nous manque quelque chose d'essentiel ou qu'on ne tient pas compte d'un besoin fondamental. Arrêter les scénarios, les discours intérieurs qui alimentent l'émotion (ex : j'ai raison, l'autre n'aurait pas dû me faire cela, etc.).
3. Laisser passer son émotion : Respirer calmement, prier, demander l'aide de son guide spirituel (l'ange gardien des religions). Ne jamais prendre de décision importante sous le coup de l'émotion, car elle sera irrationnelle. Comprendre que l'on ne peut pas changer les autres, mais que l'on peut changer sa façon de penser et de ressentir les émotions.

Le parent, l'éducateur peut ainsi guider l'enfant/l'adolescent dans cette prise de conscience de l'émotion et son apaisement.

- **Un travail sur l'intention** est également clé pour permettre de mieux se connaître. Nous pouvons éduquer les enfants en les incitant à s'interroger afin qu'ils réfléchissent à leurs intentions et qu'ils agissent plus consciemment. Qu'ils se demandent : Pourquoi je ressens cela ? Pourquoi je fais cela ? Pour quoi ? (avec quelle intention ?) En recherchant la cause profonde de leur comportement, ils passent de l'inconscient au conscient. L'écoute attentive de l'enfant/l'adolescent est dès lors fondamentale, une écoute bienveillante, sans jugement, qui recherche seulement à comprendre.

2) Connaître ses qualités et ses défauts

Il est très difficile pour un enfant et un adolescent de connaître ses qualités et ses défauts. Nous pouvons l'aider en faisant la liste des qualités et des défauts qui existent (cf. en annexe : « Les qualités et les défauts que je connais ») et voir avec lui celles et ceux qui lui correspondent le plus (en les surlignant). Il peut ensuite compléter une feuille ou un carnet en notant les qualités qu'il souhaite développer et les défauts qu'il souhaite transformer en qualité opposée (Annexe : « Mon jardin intérieur »). Rappelons que le sens premier de « défaut » est un manque : un défaut est ce qu'il nous manque. Ainsi, si je suis impatient c'est qu'il me manque la patience, et je peux l'acquérir si je le veux. La volonté est clé, l'enfant ou l'adolescent doit vouloir travailler à son évolution morale, en fonction de son libre arbitre.

S'il ne veut pas, le forcer sera inutile. On peut toutefois lui montrer l'intérêt d'acquérir plus de qualités en lui expliquant qu'elles déterminent notre capacité à être heureux ; le bonheur ne se trouve pas dans l'avoir, mais bien dans l'être.

Dans le *Livre des Esprits*, à la question 919, les Esprits instructeurs ont préconisé l'examen de conscience pour avancer sur la voie du progrès moral. À l'instar des adultes, l'enfant peut réfléchir à ce qu'il fait de bien au quotidien, et ce qu'il fait de mal, c'est-à-dire ce qui fait du mal à soi ou aux autres. Il peut réfléchir à ce qu'il voudrait changer en lui afin d'être plus heureux.



Méthode :

Sur le même carnet qui a servi à lister les qualités et les défauts, faire avec l'enfant/l'adolescent un bilan de sa semaine :

- Commencer par une prière du cœur adressée à Dieu en demandant l'aide du guide spirituel (ange gardien des religions).
- Répondre à ces questions (en les adaptant au niveau de compréhension de l'enfant) :
 - Ai-je manqué à mes devoirs ?
 - Quelqu'un a-t-il à se plaindre de moi ?
 - Qu'ai-je fait de bien/de mal ?
 - Ai-je fait à autrui tout ce que j'eus voulu pour moi ?
- Finir par une prière de remerciement à Dieu et au guide spirituel.

Si un comportement doit être modifié, seule l'attitude doit être ciblée, non la personnalité de l'enfant. C'est à lui de comprendre les aspects négatifs de certains comportements et c'est à lui, aussi souvent que possible, de trouver des solutions pour lui-même.

L'objectif de ce travail est de permettre à l'enfant ou à l'adolescent de réfléchir à la portée de ses actions et de rechercher la pratique du bien et de l'amour du prochain. Il ne s'agit pas de culpabiliser l'enfant. Celui-ci doit être patient, indulgent et doux envers lui-même, car ce travail d'évolution morale est le travail le plus difficile à entreprendre sur terre, il nécessite beaucoup de volonté, de courage et de persévérance. L'échec n'existe pas, tout est expérience, enseignement.

Partie II : L'apprentissage de l'amour

L'éducation morale des jeunes a pour objectif de les conduire sur le chemin de la sagesse et de l'amour : l'amour pour Dieu, l'amour pour le prochain et l'amour pour la Création toute entière (les animaux, les végétaux) ; de les aider à devenir des êtres conscients de leurs pensées, de leurs paroles, de leurs actions et à les accorder sur l'amour.

Notions préliminaires :

- **L'exemplarité** : importance du modèle du parent, de l'éducateur. L'enfant, l'adolescent, apprend avant tout par l'exemple. En tant que parents, en tant qu'éducateurs, tâchons d'être conscients de nos actions et de nos paroles, qui ont beaucoup d'impact sur les jeunes. Chaque mot que l'on prononce, chaque action que l'on accomplit imprime une marque durable dans l'esprit de l'enfant, pénétrant profondément dans son cœur, car ce sont les premières choses qu'il voit et qu'il entend, ce sont ses premières impressions ; elles se gravent de manière indélébile en lui. D'où la nécessité du travail d'évolution morale des parents, lequel n'a jamais de fin : prière, examen de conscience, réforme du caractère.
- **Nourrir l'âme** : de même que l'on donne une nourriture saine et équilibrée au corps physique de l'enfant, il est conseillé de lui donner des nourritures pour l'âme. Les films, les livres, la musique, les jeux vidéos ont une véritable influence sur l'enfant et l'adolescent, on peut parler à leur propos de « nourriture de l'âme ». À nous d'estimer la qualité de ces nourritures afin de donner celles qui embellissent l'âme, plutôt que celles qui éloignent de l'amour et renforcent l'égo (en insufflant de la violence, de l'incompréhension, de la haine, en favorisant le narcissisme, etc.).

1) L'amour de soi

Jésus a enseigné d'aimer son prochain comme soi-même : l'amour de soi est le socle de l'amour du prochain, car l'on se comporte souvent envers les autres comme l'on se comporte envers soi-même (ainsi, si je suis indulgent envers moi-même, j'aurais tendance à l'être à l'égard des autres). L'amour de soi est la capacité à s'aimer malgré ses défauts et ses limites, malgré les échecs et les revers. Il permet de se respecter quoi qu'il advienne, d'écouter ses besoins et ses aspirations.

Une bonne estime de soi peut s'acquérir grâce à un travail psychologique si vraiment elle est défaillante. Dans le cadre de l'éducation morale, le parent et l'éducateur vont aider le jeune à s'estimer en minimisant ce qu'il ne sait pas encore faire : par exemple, en prenant l'habitude de remplacer le « je n'ai pas pu » par « j'ai pu ceci », même si ce n'est qu'un petit peu. L'enfant, l'adolescent peut également être guidé pour réfléchir à ce qu'il sait faire, ce qu'il apporte aux autres, à qui il rend la vie plus belle, quelles sont les personnes qui lui rendent la vie plus belle, etc.³

La prière et la méditation sont des nourritures spirituelles pour l'âme, laquelle se rapproche ainsi de sa véritable nature divine. Elles permettent de trouver la paix, d'ouvrir son cœur à l'amour divin, à l'amour pour soi-même, pour le prochain et pour la Création tout entière.

- **La prière** : « La prière est un acte d'adoration. Prier Dieu, c'est penser à lui ; c'est se rapprocher de lui ; c'est se mettre en communication avec lui. Par la prière, on peut se proposer trois choses : louer, demander, remercier. », Allan Kardec, *Livre des Esprits*, Livre III, question 659.

La prière est une intention d'amour dirigée vers Dieu ou vers son prochain, dire à Dieu qu'on l'aime est une prière toute simple qu'un enfant peut apprendre. Ainsi il apprendra à ouvrir son cœur à l'amour divin et goûtera au bonheur d'aimer Dieu et par là, de s'aimer soi-même et d'aimer son prochain. L'enfant, l'adolescent peut aussi rédiger sa propre prière et la garder précieusement dans son carnet d'évolution morale.

- **La méditation** : La méditation est une approche qui favorise l'attention : être attentif à son corps, à ses émotions, à ses pensées, à ses paroles et ses actes. Ainsi, en étant pleinement attentif et pleinement présent, l'enfant/l'adolescent apprend à se connaître et à s'apaiser. Elle favorise le travail d'évolution morale puisqu'elle le rend plus conscient, plus vigilant envers lui-même et les autres. (Une méditation spirite est téléchargeable sur le site de l'Éducation spirite française et francophone⁴ .)

2) L'amour du prochain

« [...] - Maître, quel est le plus grand commandement de la loi ? - Jésus leur répondit : Vous aimerez le Seigneur votre Dieu de tout votre cœur, de toute votre âme et de tout votre esprit ; c'est le plus grand et le premier commandement. Et voici le second qui est semblable à celui-là : Vous aimerez votre prochain comme vous-mêmes. - Toute la loi et les prophètes sont renfermés dans ces deux commandements. (Saint Matthieu, ch. XXII, v. 34 à 40.) »

Toutes les religions enseignent que c'est l'amour qui nous relie au Dieu d'amour infini. L'éducation morale spirite a pour objectif de faire croître l'amour dans le cœur des enfants et des adolescents. L'amour pour le prochain s'exprime à travers la charité morale et la charité matérielle.

- **La charité morale** est la somme de toutes les qualités du cœur : « la bienveillance pour tous, l'indulgence pour les imperfections d'autrui, le pardon des offenses et des torts commis par autrui, l'abnégation et le dévouement »⁵. La connaissance de soi-même préconisée ci-avant permet de mettre en action la charité morale par le travail de réforme du caractère. Elle peut s'appuyer sur la prière à Dieu et au guide spirituel (l'Esprit protecteur), ainsi que sur l'étude régulière de *l'Évangile selon le spiritisme* d'Allan Kardec, notamment dans sa forme adaptée aux jeunes⁶.



5 - Institut Amélie Boudet de recherche et d'enseignement spirite, *Dictionnaire des Concepts spirites*, Éditions de l'Institut Amélie Boudet, Paris, 2009 – *Le Livre des Esprits*, Allan Kardec, question 886

6 - Isabelle André, *L'Évangile selon le spiritisme pour les adolescents*, Le MSF, 2019

- **La charité matérielle** consiste en la bienfaisance qui nous porte à faire aux autres ce que nous voudrions pour nous-mêmes. Les enfants et les adolescents peuvent mettre en action la bienfaisance en priant pour l'un de leurs camarades qui souffre, en aidant un camarade en difficultés scolaires, en donnant une partie de leur argent de poche à une association caritative, en parrainant un enfant pauvre avec leurs parents, en faisant des gâteaux pour une association ou pour des personnes à la rue, en réalisant des cartes, des dessins pour les personnes âgées des maisons de retraite, etc. Ils apprennent ainsi à se décenter d'eux-mêmes et à ouvrir leur cœur à la compassion, et par là, au bonheur véritable qui illumine l'âme.



3) L'amour de la nature

La sage indienne, Amma, explique dans ses beaux enseignements⁷ que notre première mère est la Nature car elle nous chante des berceuses (la brise dans les feuillages, le chant des oiseaux, le déferlement des vagues...), elle nous nourrit (eau, légumes, fruits, céréales, légumineuses...) et nous caresse (le soleil, le vent, l'eau, le sable...). De même qu'un enfant a des obligations envers sa mère, nous devrions tous avoir le sentiment d'une dette envers la mère Nature qui donne de façon désintéressée. En aimant et en servant la Nature, nous louons Dieu lui-même.

Aussi, l'éducation morale des enfants et des adolescents inclut-elle l'amour de la nature. Afin de faire croître cet amour chez les jeunes, nous pouvons les emmener dans la nature pour des promenades en conscience, en leur apprenant à regarder, à écouter, à ressentir tous les parfums et toutes les beautés de la Création divine.



⁷ - Mata Amritanandamayi, *Ce qu'Amma dit au monde, Enseignements d'une sage d'aujourd'hui*, Points, Paris, 2017

Voici quelques propositions d'activités à faire avec les enfants/adolescents :

- Les promenades au bord de la mer, en forêt, à la montagne, à la campagne, au clair de lune, sous les étoiles...
- Faire des herbiers, dessiner les oiseaux, enregistrer leurs chants...
- Aller dans des fermes pédagogiques caresser les animaux domestiques, découvrir la faune sauvage dans les espaces dédiés...
- Protéger la nature en nourrissant et en abreuvant les oiseaux, en faisant pousser des fleurs sauvages pour les insectes, en plantant un jeune arbre, en protégeant les hérissons, en apprenant à respecter la vie sous toutes ses formes...
- Adopter une démarche éco-responsable en triant et en ramassant les déchets, en faisant de la récupération, en préférant le vélo à la voiture, en mangeant moins de viande et en privilégiant des aliments biologiques, les circuits courts...

Et ainsi, nos enfants, nos adolescents, en apprenant l'amour de la Création apprendront à aimer le Créateur de toutes choses, le Dieu d'Amour infini qui emplit l'Univers.



L'éducation morale des enfants et des adolescents a son point de départ dans la connaissance de soi-même, dans une prise de conscience lucide et bienveillante des qualités et des défauts de l'enfant, ainsi que des manifestations de son égo. La pratique de l'amour dans toutes ses dimensions (de soi, du prochain, de la nature, et donc de Dieu) favorise peu à peu la croissance des qualités morales de l'enfant et lui apporte une paix et un bonheur profond et stable.



Partie III : Cas pratiques : témoignage d'une maman

1) Cas pratiques

• L'apprentissage de la compassion

Ma fille est rentrée du collège un soir en m'expliquant qu'elle était agacée qu'une camarade de classe l'embête tous les jours, plus encore depuis qu'elle était devenue déléguée de classe. Elle s'était enfermée dans cette histoire et rapportait tout à elle avec une susceptibilité qui l'accabloit.

Je compris que c'était son égo qui parlait. Je pris une position neutre en écoutant ses ressentis et en lui expliquant que sa camarade était probablement en souffrance aussi et qu'elle devait la comprendre ; qu'un mauvais comportement était le résultat de cette souffrance, et donc plutôt que de la blâmer, je lui ai demandé d'avoir de la compassion pour cette camarade et de prier pour elle afin de la soulager. J'ai expliqué à ma fille que ça soulagerait sa propre souffrance aussi en remplaçant cette susceptibilité par de la compassion.

Elle a mis en application mes conseils, et quelques jours plus tard, ma fille est rentrée du collège en me disant que leur problème était résolu et qu'elles étaient réconciliées. Cela fait deux ans maintenant, elles ne sont pas amies, ni ennemis, cependant, ma fille a découvert la compassion et a mis son égo de côté.



• L'amour plus fort que tout

Une petite fille que je garde avait de la jalousie chaque fois qu'un autre enfant venait me faire un câlin. Voyant sa souffrance et son regard qui en disait long sur son ressenti, je lui demande lorsque « A » me fait un câlin :

- « L », qu'est-ce que tu as ?
- Hum...
- Quelque chose te dérange ?
- Oui
- C'est parce que je fais un câlin à « A » ?
- Oui
- Tu sais, « L », même si je fais un câlin à un autre enfant que toi, tu es dans mon cœur et je t'aime très très fort.

Elle s'est levée, je lui ai fait un câlin. Elle était soulagée. Je lui ai répété plusieurs fois lorsqu'un enfant me faisait un câlin que je l'aimais très fort et depuis ce temps, « L » ne fait plus la tête et son regard reste « normal » lorsqu'un enfant me fait un câlin. « L » était jalouse des autres enfants qui m'approchaient. En la rassurant et en lui disant que je l'aimais, elle s'est apaisée.



• Apprendre à pardonner et aimer son prochain

« N » et son cousin « No » avaient des difficultés à s'entendre et à s'apprécier. « N », étant souvent puni ou disputé à la place de son cousin par des membres de la famille, commençait à développer de la colère, de la haine, du mépris envers ce cousin. Il ne comprenait pas que ce soit toujours lui qui soit coupable. Voyant cette souffrance et ces défauts, nous avons fait en sorte de ne pas nourrir cette colère et ce mépris. Nous avons passé de longs moments, à plusieurs reprises, à expliquer que si « No » était ainsi, c'est qu'il était en souffrance. Nous répétons souvent à nos enfants que quelqu'un qui fait du mal aux autres est une personne qui souffre.

Quand on ne souffre pas, on évite de faire du mal ou alors, c'est involontaire. Nous avons prié ensemble avec « N » pour soulager les souffrances de « No » et avons demandé aussi à Dieu d'apaiser celles de « N » en l'aidant notamment à pardonner.

Chaque fois qu'ils se voyaient, nous faisions une prière pour que tout se passe dans l'amour et la joie. Nos prières ont été entendues. Nous avons aussi conseillé « N » sur son comportement envers son cousin et l'avons beaucoup encouragé et soutenu. À notre grande surprise, il y a quelques semaines, nous allions chez mes parents et « N » nous a demandé si « No » serait présent. Il n'était pas là et « N » nous a dit : « Ah non ! Je voulais voir « No ». Je suis déçu qu'il ne vienne pas !! »

C'est là que nous avons compris que « N » avait totalement pardonné et avait remplacé le mépris par de l'amour.

- **Comprendre ses défauts et réformer son caractère**

« A » nous a demandé l'autre jour, quels étaient, selon nous les défauts qu'il faudrait qu'elle corrige. Nous lui avons parlé de l'égo. Elle a voulu comprendre ce que c'était. Il y a quelque temps, j'ai fait des recherches sur ce sujet pour ma propre réforme de caractère et j'ai décidé d'établir une petite liste sur ce sujet (voir liste ci-dessous).

Nous l'avons lu ensemble et je lui ai demandé de me citer tout ce qui, sur la liste, la caractérise.

Elle a bien perçu ses défauts et s'est mise à pleurer, car elle n'avait pas compris que c'était cela l'égo. Elle m'a demandé : « comment faire pour changer ? »

Je lui ai répondu : « Il faut travailler la qualité opposée au défaut ». Donc nous avons commencé à faire une liste de ces qualités.

Aujourd'hui, nous travaillons ensemble sur ces défauts. « A » est motivée et prend conscience que c'est important pour elle, car nous leur répétons souvent, « ce sont nos imperfections qui nous font souffrir. Tu veux arrêter de souffrir, corrige-les ».

Bien sûr, en tant que parents, nous les assistons et les soutenons. Parfois, on chute ensemble, mais ce n'est pas grave, nous nous relevons et reprenons le travail.

Je ne savais pas comment résoudre le problème de l'égo qui grandissait chaque jour d'avantage chez « A ». Le fait de laisser les enfants être les acteurs de leur propre amélioration morale - avec notre soutien - est efficace. Avant d'en discuter ensemble, tout semblait flou et aujourd'hui, nous savons où nous allons. Nous voyons déjà les améliorations. J'ai compris que cet égo faisait souffrir ma fille énormément, et de la voir aujourd'hui s'apaiser me rend heureuse pour elle.

Liste des principales manifestations de l'égo :

Culpabilité

Exigence

Perfectionnisme

Besoin de gagner ou d'avoir raison

Avarice

Susceptibilité

Insatisfaction

Frustration

Se vanter

Dénigrer, se juger supérieur aux autres

Etc.

L'égo nous empêche d'être heureux, d'aimer.

- **Aide spirituelle, compréhension et mise en pratique de la charité**

Nous faisons chaque semaine l'étude de *L'Évangile selon le spiritisme pour les adolescents*⁸ au sein de notre famille.

Lors de la dernière étude, nous étions en train d'échanger nos impressions et j'ai ressenti un élan d'amour s'emparer de tout mon corps, de toute mon âme. J'ai reçu de la part des bons Esprits, un conseil pour notre famille : « À partir de ce jour, nous dirons à tour de rôle ce que nous avons fait « comme bien » dans notre journée et tous nos actes de charité. En pratiquant ainsi, nous allons développer des qualités et nos défauts s'atténueront ». Cette pensée était très claire.

J'ai compris dès lors que les bons Esprits nous guidaient sur le bon chemin. J'ai été envahie de joie, de bonheur et d'amour (j'ai beaucoup remercié Dieu et les bons Esprits pour ce beau cadeau). Nous avons mis en pratique les conseils.

En une semaine, nous avons déjà vu une différence dans l'attitude de chacun de nous. Durant cette semaine, il y a eu plusieurs choses qui ont changé, mais deux d'entre elles ressortent davantage.

« N » subit régulièrement des méchancetés de la part d'un ou de deux enfants durant le transport scolaire. « N » sortait du car, tous les soirs, en colère et finissait par pleurer à la maison ou étendait sa colère sur nous.

Nous avons mis en pratique le conseil des bons Esprits. Que pourrions-nous faire pour apaiser ces enfants et « N » ?

Nous avons dit à « N » d'ignorer les méchancetés et de se concentrer sur autre chose. De prier pour ces enfants et de leur pardonner. De penser à eux comme des frères qui souffrent et d'avoir de la compassion. Depuis, « N » se fait moins embêter. Et lorsque cela arrive, il sort du car comme si rien ne s'était passé. C'est comme si sa colère avait « disparu ». À tel point que nous pensions que les enfants ne l'ennuyaient plus, mais lorsque nous lui avons posé la question, il nous a répondu : « si, mais je les ignore ».

« A » a une copine « M » qui reçoit depuis deux semaines des mots dans son casier, tous les jours. Ces mots sont très blessants et vulgaires. « A » nous en a parlé de suite. Nous lui avons conseillé d'aller voir son amie pour lui recommander d'en parler à un professeur ou une autre personne de l'établissement et si besoin, de l'accompagner.

Cette amie n'a pas osé. Alors, « A », accompagnée de 2 autres copines, est allée voir leur professeur d'histoire et lui a tout dit.

« A » en rentrant se sentait soulagée, mais à la fois coupable et pensait avoir trahi son amie. Je lui ai dit : « « A », l'autre jour, tu m'as demandé de t'aider à te libérer de ton égo, là, c'est ton égo qui parle et qui te fait culpabiliser et souffrir. Tu as fait une bonne action. Tu as fait ce que tu aurais voulu qu'on te fasse à sa place et surtout, tu l'as fait, car tu as senti la détresse et la tristesse de ton amie. C'est un acte d'amour et de charité. Pense à ton amie qui sera mieux d'ici quelque temps. » « A » se sentait beaucoup mieux.

Aujourd’hui, nous remarquons qu’ « A » porte plus d’attention à son amie et s’oublie un peu plus. L’acte d’amour et de charité a atténué son égo.

Nous savons que « la charité est notre salut » mais nous ne savions pas à quel point c’était un puissant moyen pour atténuer nos défauts et développer nos qualités. Pour nous, nous étions encore au niveau de la « théorie » et plus ou moins à la mise pratique. Ce sont nos défauts qui nous font souffrir. L’amour et la charité sont des clés pour guérir de ses souffrances et se libérer de ses imperfections.



- **Progresser grâce aux épreuves**

Nos enfants sont deux êtres que tout oppose. Que ce soit dans leurs goûts, leurs défauts, leurs qualités.

Nous savons qu'ils ont des choses à régler et à réparer dans cette vie et qu'ils doivent apprendre à s'aimer. Mais parfois, leur antipathie est plus forte et leurs défauts reprennent le dessus.

Comment apprendre à s'aimer entre frère et sœur ? C'est une question qui est souvent revenue et à laquelle nous ne pouvions pas réellement répondre.

Chacun de nous a des épreuves, que ce soit en tant qu'enfant ou en tant adulte. Hier, j'ai compris que les épreuves de mes enfants étaient très différentes les unes des autres, mais aussi semblables sur certains points. Je me suis demandée si ces épreuves étaient justement là pour les aider à apprendre à s'aimer.

« A » est rentrée de l'école affligée, en pleurs, car il y a eu une dispute entre filles au collège et « A » en a subi les conséquences. À chaque fois que quelque chose se passe, nous mettons tout à plat et analysons la situation, si possible en famille, afin de trouver une solution ensemble. Puis, dans la soirée, « A » et moi parlions ensemble pour comprendre le sens de ses souffrances, quand « N » surgit dans la chambre et lui parle avec une grande douceur (ce qui est rare !) pour lui prouver qu'il la soutient. Il nous demande pourquoi « A » pleure et nous lui expliquons.

Je finis par lui dire : « « A » a besoin de nous, de tout notre amour car elle souffre. Elle a besoin d'un câlin et d'un bisou pour la consoler ». « Tu as envie de lui faire un câlin ? » Et à ma grande surprise, « N » s'assoit sur les genoux de sa sœur avec une grande tendresse et la serre très fort. Il lui fait un gros bisou. Avec ces gestes simples, mais sincères, « N » a réussi à apaiser sa sœur qui a souri et était ravie.

« N » se fait embêter par des enfants régulièrement. Il peut comprendre ce que sa sœur ressent. Je pense que si « N » n'avait pas vécu cette situation, il ne se serait pas rapproché de sa sœur. Pendant cet instant de câlins, leur antipathie s'est envolée et l'amour l'a remplacée.

Leurs épreuves respectives les ont réunis, et ensemble, ils ont trouvé un moyen de les atténuer.

Ils commencent à apprendre à s'aimer.



- **Analyse d'un comportement « inapproprié »**

Souvent nos enfants viennent nous voir en se plaignant, car un autre enfant les a embêtés, tapés, bousculés... Si nous les écoutons ce sont les autres les coupables, mais pas eux ! De ce fait, nous avons mis en place une manière différente d'aborder la situation. En premier lieu, nous les écoutons car ça fait toujours du bien d'extérioriser ses émotions, ses sentiments, ses perceptions... Puis nous leur demandons s'ils savent pour quelle raison l'autre enfant a mal réagi vis-à-vis d'eux. Au premier abord, c'est souvent « non ». Alors nous analysons la situation et nous trouvons souvent la raison du conflit qui a généralement son origine dans la souffrance.

Un jour, « A » est venue me voir en pleurs car son frère « N » lui avait mis un coup de poing dans le dos pour une histoire de trampoline. Ils ne voulaient pas sauter en même temps. Sur le coup, j'ai puni « N » au coin, mais j'ai observé dans son regard une sorte de mépris, de vengeance envers sa sœur.

C'est alors que j'ai questionné « A » qui m'a expliqué qu'elle ne savait pas pourquoi son frère l'avait frappée. Pour moi, le mauvais comportement de « N » n'était pas habituel et quelque chose l'avait « déclenché ». J'ai questionné « N » qui m'explique que sa sœur l'a provoqué et l'a repoussé du trampoline. Cette histoire s'est passée chez des amis. J'ai coupé court, mais une fois rentrés, le calme étant revenu, nous avons reparlé de la situation. Je ne cautionnais ni le comportement de l'un, ni de l'autre (je leur ai expliqué que la provocation finit toujours mal).

Je leur ai fait comprendre que chacun avait des torts à sa manière. Je suis consciente que si je n'avais pas vu le regard de « N » lors de sa punition, j'aurais nourri l'esprit de vengeance en lui. Aujourd'hui, ce sentiment s'atténue chez « N ». Si un cas similaire se reproduit, je fais en sorte qu'ils comprennent ce que ressent l'autre et qu'ils prennent conscience que chacun est sur Terre pour apprendre et se perfectionner.

Parfois, certains défauts de nos enfants ne sont pas toujours visibles ou bien nous voulons nous voiler la face. Cependant, plus j'avance dans l'éducation de mes enfants, plus je comprends qu'un « mauvais comportement » provient d'une souffrance qui émane d'un défaut. L'important à mes yeux est de connaître les qualités morales de nos enfants. Je pense qu'il faut se servir de leur empathie, de leurs émotions pour toucher leur cœur et les aider à progresser et à se rapprocher de Dieu.

Aujourd'hui, quand « A » vient me voir pour me dire que « N » ou un autre enfant l'a embêtée, elle m'explique son comportement d'elle-même (parfois avec des difficultés), elle s'excuse et commence à rechercher les raisons du comportement de l'autre enfant.

« N » s'est battu à l'école. Jamais ça n'était arrivé. Il a su me dire qu'il s'était battu et qu'il avait été en colère contre un autre enfant. Il a reconnu ses torts, et qu'il n'aurait pas dû le faire. Il est allé s'excuser de lui-même auprès de l'autre enfant et m'a dit qu'il savait que la violence était contraire à la loi d'amour.

Depuis, à chaque conflit, on résout le problème de cette manière et on essaie de trouver le moyen de réparer son acte, sa parole...



- **Indulgence et pardon suite au harcèlement scolaire**

Depuis quelques temps, « A » subit du harcèlement à l'école provenant d'une fille de sa classe. Chaque soir, elle nous raconte tout ce qu'elle vit dans la journée. Après lui avoir demandé ce qu'elle ressent et de mettre des mots sur ses émotions, ses ressentis, nous avons parlé de cette ado ensemble. Nous en avons conclu que c'est une enfant en souffrance qui est mal dans sa peau car elle a elle-même vécu le harcèlement scolaire. Alors nous avons prié ensemble pour elle ; et nous avons prié pour lui pardonner. « A » ne souhaite pas avoir de rancune envers elle et ne lui souhaite pas de mal. En comprenant que cette ado souffre, elle s'est oubliée et a arrêté de ramener cette épreuve de harcèlement à elle, en comprenant qu'elle n'était pas la seule à souffrir. Nous avons analysé cette épreuve et nous constatons qu' « A », grâce à l'indulgence et au pardon, s'apitoie beaucoup moins sur son sort. La prière l'a apaisée.



2) Notre méthode d'éducation

- **Accompagnements de l'enfant**
 - On parle ensemble de ce qui est survenu sans juger l'enfant.
 - Si l'enfant ne voit pas le « mal », nous lui expliquons.
 - Comprendre l'attitude de l'enfant est l'élément déclencheur.
 - Demander à l'enfant de réfléchir à son attitude, son comportement.
 - Aider l'enfant à se mettre à la place de l'autre.
 - Conseiller à l'enfant de pardonner et de prier pour l'autre.
 - Nous lui demandons ce qu'il pourrait faire pour réparer, améliorer, atténuer la situation. S'il ne sait pas, nous lui soumettons un ou plusieurs avis afin de l'orienter.

Reprenez l'exemple de la bagarre à l'école de « N » :

Aujourd'hui, je me suis battu à l'école.

- J'étais en colère, car il m'embête depuis plusieurs mois et là je n'ai pas pu contrôler ma colère et je l'ai frappé. Il m'a frappé aussi.
- Je sais que ce n'est pas bien et dès que j'étais calme, je suis allé m'excuser auprès de lui. (Je lui ai demandé : « Qu'est-ce qui fait que ce comportement n'est pas approprié ? » Il m'a répondu : « C'est contre la loi d'amour ».)
- « N » s'est excusé de lui-même, mais nous aurions pu lui dire de réparer son acte en allant soigner son camarade de classe s'il était blessé par exemple.
- Pour éviter que cela ne se reproduise, nous avons suggéré à « N » de s'isoler temporairement si un événement similaire devait se reproduire, afin qu'il retrouve son calme et évite ce comportement. Si cela n'est pas possible d'ignorer et de faire une prière pour l'aider à surmonter ce désagrément.

- **Libre arbitre de l'enfant**

Nous avons aussi compris une chose dans cette éducation, c'est que chaque enfant a son libre arbitre, même si c'est un enfant, nous devons le respecter. Nous les aidons à prendre de bonnes décisions, les guidons, les soutenons, mais rien ne peut se faire sans leur coopération. Notre objectif est de les préparer au mieux à surmonter leurs épreuves. Nous partageons avec eux nos expériences, bonnes ou mauvaises, pour les aider à comprendre certaines situations.

Lorsque nous avons des difficultés à faire comprendre certaines choses à nos enfants, nous faisons une prière afin d'avoir de l'aide. Nous demandons à Dieu que nos enfants soient touchés dans leur cœur afin qu'ils puissent mieux comprendre et être éclairés lorsque nous leur parlons.

Nous les aidons à corriger leurs défauts par des encouragements, du soutien dans leurs efforts. Avec cette éducation, je remarque que certains de leurs défauts s'atténuent.



- **La réflexion se substitue à la punition**

Nous ne punissons plus nos enfants depuis longtemps. Nous avons remplacé les punitions traditionnelles par de petites rédactions. Suivant leur âge, nous leur demandons de rédiger entre quelques lignes et une page. L'objectif est de les faire réfléchir à leur mauvais comportement.

Nous pensons qu'il est plus profitable d'avoir à réparer son mauvais comportement que d'être puni, car cela demande des efforts.

Exemple d'une rédaction sur le manque de respect envers ses parents :

- Recherche de la définition du mot respect dans le dictionnaire.
- Pourquoi doit-on respecter ses parents ?

Puis nous discutons ensemble de ce qui a été écrit et développons à l'oral si nécessaire.

Nous avons vu à plusieurs reprises que, même petits, les enfants savent très bien répondre à la majorité des questions. Depuis, après chaque rédaction, l'enfant reconnaît de lui-même son mauvais comportement, s'excuse et essaie de faire des efforts pour ne pas recommencer.

Le fait de l'écrire, leur permet de mieux retenir les choses et de devoir y réfléchir. Au début, nous les avons un peu accompagnés. Nous avons choisi de ne plus punir car nous avons vu les côtés néfastes de la punition avec nos deux enfants. Au lieu de corriger leurs attitudes, nous renforçons leur colère, leur désir de vengeance, de développer le mensonge, de faire les choses en douce...

• Instaurer une relation de confiance

Aujourd’hui, même si pour eux ce n’est pas toujours facile de venir nous voir et d’avouer leur mauvais comportement, ils nous le disent tout de même dans la majorité des cas.

Exemples :

- Bagarres de « N » à l’école
- Bavardage en cours de français de « A »...

Ce qui nous montre que nous avons commencé à instaurer un climat de confiance au sein de notre famille. Nos enfants ont assez confiance en nous pour nous « avouer » leur mauvaise attitude. Nous sommes convaincus que si nous étions restés sur des punitions, nous aurions nourri leurs défauts.

Nos enfants savent quelles sont les limites et s’ils les dépassent, ils savent qu’ils en subiront les conséquences avec une rédaction/réflexion (qui n’est pas perçu comme une punition à leurs yeux, bien que ça empiète sur leur temps libre !).



- Conclusion

Cette éducation nous permet d'être proches de nos enfants. Même si cela prend du temps, nous voyons les effets positifs qui devraient s'installer sur le long terme.

Nous abordons tous les problèmes en famille et apprenons ensemble de nos expériences.

Nous essayons, par cette éducation, de les faire réfléchir par eux-mêmes le plus souvent possible, afin qu'ils prennent conscience de leurs défauts et de leurs qualités.

Nous avons beaucoup avancé de notre côté en tant que parents. En souhaitant aider nos enfants à progresser, nous avons dû aussi leur donner l'exemple et donc travailler sur nos propres défauts.

Nous voyons ce mode d'éducation comme une aide mutuelle entre chaque membre de la famille afin de progresser moralement et intellectuellement.



Méditation spirite pour les enfants et les adolescents

Je t'invite à t'asseoir ou à t'allonger dans une position confortable et à fermer tes yeux.

À travers cette méditation, je t'invite à ouvrir ton cœur à l'Amour.

Je commence par porter mon attention sur ma respiration.

J'inspire.

J'expire.

Je sens l'air entrer par mes narines... descendre dans mes poumons... dans mon ventre... puis je sens l'air partir dans un mouvement d'expiration.

J'inspire profondément.

J'expire profondément.

Je laisse passer les pensées. Je suis présent à toutes mes sensations.

Tout mon corps est détendu.

Je suis là, ici et maintenant. Présent à ce qui est.

J'inspire.

J'expire.

J'ouvre mon cœur à l'amour divin.

Je l'imagine sous la forme d'une lumière dorée et chaude.

Cette lumière envahit mon corps.



Je ressens la douce lumière divine entrer dans mon cœur.

Je ressens la joie.

Je ressens la paix.

Je ressens l'amour.

Et je pense : « J'aime Dieu.

J'aime tous mes frères et sœurs.

J'aime les animaux.

J'aime les arbres et les fleurs.

Je t'aime Dieu d'amour.

Et je t'aimerai toujours.

Amour, amour, amour.

Toujours, toujours, toujours.

Merci de m'avoir créé.

Merci Dieu d'amour.

Je t'aime et je t'aimerai toujours. »

J'inspire.

J'expire.

Je vais bientôt sortir de cette méditation tout en restant dans un état d'esprit paisible, rempli d'amour et de gratitude.

J'inspire.

J'expire.

J'ouvre doucement mes yeux.



Amour de soi

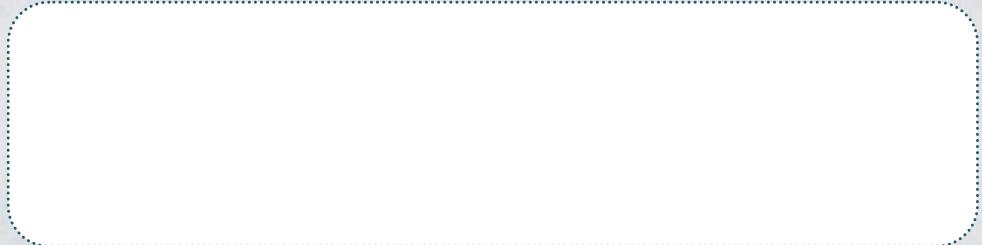
Ce que je sais faire :



Ce que j'apporte aux autres :



Je rends la vie plus belle à ...



Les personnes qui me rendent la vie plus belle :

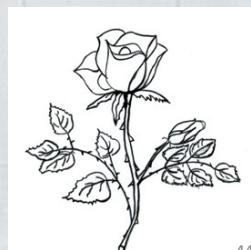


Mon jardin intérieur

Mes fleurs à arroser :



*Mes mauvaises herbes à
transformer en jolies fleurs*



Les qualités que je connais :

Les défauts que je connais :

L'éducation morale des enfants est le fait de les former et de les instruire sur le plan de la morale, c'est-à-dire la recherche du bien individuel et collectif. Les désordres que connaît notre société : la violence, la délinquance, l'usage de drogues, d'alcool, la dépression et le suicide des jeunes traduisent dramatiquement le mal-être d'une grande partie de notre jeunesse en quête de valeurs autres que celles prodiguées par notre société de consommation.

