

Bruno Dal Palu, psychothérapeute : « La bienveillance est une force »

Mardi soir, le Café parents avait revêtu ses habits de gala. En effet, les quelque 25 participants ont eu la chance d'échanger avec Bruno Dal Palu, psychologue psychothérapeute invité à l'espace culturel Jean Ferrat pour animer une conférence sur le thème : "Comment communiquer avec son enfant, son ado avec bienveillance" ? Après avoir défini le terme "bienveillance", à savoir être dans une disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui, l'intervenant a expliqué que « la bienveillance était une force alors que la gentillesse, comme la malveillance, était une faiblesse. »

Aucun écran avant 3 ans

Le conférencier a indiqué qu'il était fondamental d'utiliser la bonne émotion lorsqu'on s'adresse aux enfants : « Le parent se doit d'arborer un visage sévère et non rieur s'il gronde son enfant et avoir le ton adéquat, sinon il n'est pas crédible. »

À l'interrogation d'une maman sur le comportement à adopter dans une fratrie, Bruno Dal Palu a précisé que chaque enfant était singulier et que le parent devait s'adapter à chaque phase de sa construction, d'où la complexité dans les cas de familles nombreuses. « Il faut mettre des limites très tôt avec bienveillance, l'enfant doit savoir faire avec afin de se construire socialement. C'est différent avec l'ado qui a tendance à rejeter l'adulte qu'il taxe de ringard ! Les pa-



Des parents attentifs et acteurs pendant la conférence du psychothérapeute.

rents doivent rester fermes, entretenir la communication et la complicité. L'opposition permet aux adolescents d'avancer », ajoute-t-il.

Est abordée ensuite la question des écrans et les difficultés à les gérer. Et là, le psy est très clair : « Aucun écran avant 3 ans, puis l'obligation de respecter quatre règles fondamentales : pas d'écran dans la chambre, à table, le matin avant de partir à l'école et avant de se coucher ! Les parents doivent exemplariser être eux-mêmes exempts avec leur ordinateur ou téléphone portable ! »

« Comment faire pour revenir en arrière quand l'enfant est déjà addict ? », s'interroge Jessica. Bruno Dal Palu re-

vient sur cette fameuse bienveillance et conseille un sévage progressif plutôt qu'une interdiction stricte, en déplaçant le plaisir ailleurs. « Il faut investir une autre activité, comme le sport ou l'école. » Le temps défile tant les débats sont passionnants, et l'intervenant de rappeler les quatre fondamentaux d'une communication bienveillante : la reliance, c'est-à-dire être en lien avec l'autre, l'écoute, la compréhension et le soutien. « En cherchant à comprendre, on n'est pas dans le jugement et on est bienveillant », conclut le psychologue psychothérapeute.

Laurent SDOINE



Un psy plein d'humour !

L'INFO EN +

PROGRAMME DES CAFÉS PARENTS

- Mercredi 11 avril : accompagner son adolescent dans ses transformations physiques.

Une séance qui se déroulera le mercredi matin de 9 h 30 à 11 h 30 à l'espace culturel Jean-Ferrat.

Renseignements au 04 90 40 49 12.
mail : espace20084430@gmail.com
Site : alshmondragon.wix.com/alsh

Ces cafés parents accueillent de plus en plus de monde. Ils sont animés par Jessica.