



## **Comment éduquer son enfant à avoir une vie ensoleillée**

« C'est le rôle essentiel du professeur d'éveiller la joie de travailler et de connaître »

**ALBERT EINSTEIN.**

## **Le devoir du bonheur**

**P**arvenu à un âge avancé, Olivier Wendell Holmes se déclarait redevable et reconnaissant envers la bonne de son enfance, qui lui avait enseigné à ne prêter aucune attention aux incidents déplaisants.

S'il se tordait le pied, s'il écorchait son genou ou son nez, elle ne lui permettait jamais de s'appesantir sur la douleur momentanée, mais attirait son attention sur quelque objet agréable, ou lui racontait une belle histoire.

C'est à elle, disait-il, qu'il était redevable de sa vie longue, heureuse et ensoleillée. Cette leçon peut être aisément apprise dans le jeune âge, difficilement dans l'âge mûr, et rarement, pour ne pas dire jamais, dans la vieillesse.

“Quand j'étais enfant, dit un autre auteur, on me consolait, lorsque je me coupais le doigt, en me faisant observer combien il était heureux que je ne me fusse pas cassé le bras, et lorsqu'un corps étranger entra dans mon œil, on me faisait comprendre combien j'étais plus heureux que mon cousin qui avait perdu un de ses yeux par accident.”

“Je ne peux m'empêcher de croire, dit John Lubbock, que le monde serait meilleur et plus agréable si nos instituteurs insistaient autant sur le devoir du bonheur que sur le bonheur du devoir.”



© sonya etchison - Fotolia.com

## **Enseignez l'art du bonheur**

**D**ans l'avenir, l'enfant apprendra comment il peut neutraliser tous les ennemis de son bonheur tels que la crainte, le souci, l'anxiété, la jalousie, l'envie, l'égoïsme. Il saura que rien ne peut transformer un aimable caractère en un caractère hargneux, un caractère doux en un caractère acerbe comme l'habitude de garder des pensées de haine, de vengeance et d'envie, et qu'on ne peut développer une disposition bienveillante en conservant des sentiments qui ne sont pas charitables.

Les instituteurs de l'avenir sauront comment enseigner la science et l'éducation du cerveau ; comment prévenir et remédier à la faiblesse, aux singularités, aux idiosyncrasies ; comment neutraliser les ennemis du succès et du bonheur, comment fortifier la faiblesse et éliminer les obstacles qui, aujourd'hui, entravent tant de vies.

J'ai appris que le Dr Paul Valentine a institué une école de bonheur à Londres. Il n'y a certainement rien de plus nécessaire

que d'enseigner, spécialement aux jeunes, l'art du bonheur, cet art que tout être humain essaye de pratiquer, sans y parvenir !

Si nous étions, à cet égard, éduqués dès l'enfance comme nous le devrions, il nous serait aussi facile d'être heureux qu'il nous est facile maintenant d'être malheureux.

Il est aussi simple d'habituer un enfant à croire au bonheur, de lui enseigner à regarder le bon côté des choses, qu'il l'est de lui en faire considérer le mauvais.

Le temps viendra où l'enfant sera habitué, dès le berceau, à croire au bonheur. On lui enseignera que le bonheur lui est aussi naturel que la respiration, qu'il ne doit pas le considérer comme une chose possible, mais comme une chose indispensable, puisque de lui dépend tout son bien-être. On lui fera comprendre que son énergie, son succès, sa longévité, son influence, son pouvoir, dépendent dans une large mesure de son bonheur, de son harmonie intérieure.

Les parents de l'avenir apprendront à développer symétriquement le cerveau de leurs enfants, en développant les facultés faibles, de telle sorte que leur intelligence sera bien équilibrée et pourra les conduire au bonheur.



© iofoto - Fotolia.com

## **Encouragez la libre expression de la gaîté**

**N**otre premier devoir envers l'enfant est de lui enseigner à exprimer sa gaîté et sa joie innées, avec la même liberté et le même abandon que met le pinson à égayer les prairies par son joyeux chant. Supprimer la gaîté et l'amour du jeu chez un enfant, c'est du même coup supprimer ses facultés mentales et morales.

La joie disparaît du cœur d'un enfant lorsqu'il est constamment comprimé. Les mères qui empêchent leurs enfants de faire ceci ou cela, qui leur recommandent sans cesse de ne pas rire, de ne pas faire de bruit, jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur

naturel et soient devenus de petits vieux, ne savent pas le mal qu'elles font.

Les enfants ne devraient rien connaître des soins anxieux, des pensées soucieuses et de l'humeur sombre. Leur vie devrait être constamment joyeuse, gaie, bruyante, ensoleillée, heureuse. Il faudrait les encourager à rire, à jouer, à courir au contentement de leur cœur. Le côté sérieux de la vie ne les atteindra que trop vite ; faisons tout notre possible pour prolonger leur enfance.

Nous rencontrons partout de ces visages mélancoliques, sans aucune trace de joie ou de gaieté. Une enfance sans joie amène une vieillesse prématurée. Ce sont les souvenirs de la jeunesse, la joie et la gaieté conservées à travers les années d'activité, qui rendent la vieillesse agréable.

Un auteur célèbre a écrit : "Les enfants sans gaieté ne donneront jamais grand chose. Les arbres sans fleurs ne donneront jamais de fruits."

Le jeu est aussi nécessaire au développement de l'enfant que le soleil au développement de la plante. Les enfants qui ne peuvent s'épanouir, ou ne peuvent le faire qu'imparfaitement, ne seront jamais des êtres complets.

La nécessité du jeu pour le développement de l'enfant, dès son jeune âge, se retrouve dans la force de l'instinct qui pousse à jouer tous les jeunes du règne animal.



© Slawomir Jastrzebski - Fotolia.com

## **L'enfance devrait être ensoleillée**

**U**ne heureuse enfance est la préparation nécessaire à une heureuse maturité. Les dispositions, la tournure de l'esprit, les tendances de toute la vie se fixent dans l'enfance. L'habitude de la gaîté, prise dès le jeune âge, a une puissante influence sur l'homme mûr et sur toute sa carrière.

L'enfant qui a été élevé de manière à être heureux, à qui on a permis la libre expansion de l'enjouement de sa nature, n'aura jamais une prédisposition à la mélancolie. La mentalité morbide que nous rencontrons partout est due à une enfance comprimée.

Le fait que l'instinct du jeu, l'amour de la plaisanterie, sont si impérieux chez l'enfant, montre que c'est une nécessité de sa nature, et si on la supprime en l'étouffant, il s'en ressentira toute sa vie.

Une enfance joyeuse, heureuse, ensoleillée est à l'individu ce qu'un sol riche et ensoleillé est à la jeune plante. Si les conditions ne sont pas favorables à sa première croissance, la plante végète, s'atrophie et ne peut plus être redressée plus tard.

Pour les plantes, comme pour les hommes, c'est dans leur jeunesse qu'il faut s'en occuper. Une enfance comprimée ne produira qu'un nain moral, sinon physique. Un entourage joyeux, heureux, gai, développe les énergies, les ressources cachées qui resteraient à l'état latent dans une atmosphère réfrigérante et sombre.

Partout, nous rencontrons des hommes et des femmes mécontents et malheureux, uniquement parce que leur jeunesse a manqué de gaîté et de soleil. Lorsque l'argile est séchée, elle ne peut plus prendre de nouvelles formes.

Peut-on rien voir de plus anormal, sur notre belle terre, qu'un enfant soucieux, triste, une fleur humaine fanée avant qu'elle ait eu le temps d'ouvrir tous ses pétales, et de répandre son parfum et l'éclat de sa beauté ?

Quelqu'un a péché et est responsable de cet état de choses, de ces énergies étouffées, de ces promesses de développement avortées.

L'enfance devrait être ensoleillée. Les nuages n'ont rien à faire avec l'enfance. La joie, la beauté, l'exubérance, l'enthousiasme, l'élan, appartiennent à l'enfance. Un enfant triste, soucieux, un enfant sans enfance est une anomalie.

Laissez les enfants donner essor à la gaîté de leur nature, et ils deviendront des hommes et des femmes utiles. La spontanéité, l'élan, l'expansion de la force animale, sont de grande valeur en



éducation. Les enfants que l'on encourage dans cette expansion seront bien mieux armés pour la lutte de la vie. Ils réussiront mieux, et auront une meilleure influence dans ce monde, que ceux qui auront été comprimés.

### **Rien n'est plus nécessaire à l'enfant que d'acquérir l'habitude de la gaîté**

**B**eaucoup de personnes pensent qu'elles doivent réprimer leur amour de la gaîté et de la bonne plaisanterie. Elles croient qu'elles se feront estimer en étant calmes, dignes, correctes, et que si elles lâchaient un peu la bride à leur joyeuse nature, on les traiterait de personnes légères et frivoles.

Nous avons tous connu de ces gens qui traversent la vie, pour ainsi dire la main sur la bouche, comme s'ils craignaient de rire ou de dire quelque chose de plaisant.

Oh ! Quelle satisfaction de commencer de bonne heure à développer les facultés de l'âme, du cœur, de l'œil et de l'oreille : de développer les meilleurs sentiments, et la précieuse faculté de l'observation.

Ceux qui sont élevés ainsi pourront mettre de la poésie dans la vie la plus prosaïque, faire entrer le soleil dans le foyer le plus sombre, et répandre de la beauté et de la grâce dans le milieu le plus terne.

Il n'y a presque pas de limites à l'enrichissement, à l'ennoblissement et à l'embellissement de la personnalité par la libre expansion de la gaîté juvénile.

Si l'on enseignait la philosophie de la joie à tous les enfants, il y aurait comparativement bien moins de malheur, de maladie ou de crimes. Nous estimons nécessaire de développer l'intelligence en vue des affaires, mais nous oublions de développer la faculté de l'optimisme et de la gaîté.

Cependant, rien n'est plus nécessaire à l'enfant que d'acquérir l'habitude de la gaieté. On devrait la considérer comme une préparation essentielle à la vie, et ne rien négliger de ce qui peut la développer.

### **La suggestion de l'infériorité**

**D**e même que les initiales que les garçons taillent dans l'écorce des jeunes arbres forment de vilaines cicatrices quand l'arbre a grandi, de même les suggestions d'infériorité, gravées dans l'esprit de l'enfant, forment de vilaines cicatrices dans la vie de l'adulte.

Vous pouvez réussir quand les autres ne croient pas en vous, mais vous ne réussirez jamais si vous ne croyez pas en vous-même.

### **Ne sous-estimez jamais**

**U**n des plus grands torts que nous puissions faire à quelqu'un est de le convaincre qu'il n'est rien, et qu'il n'arrivera à rien. La suggestion d'infériorité est responsable de plus d'ambitions détruites, de plus de vies manquées, de plus d'insuccès, de misères et de malheurs, que toute autre cause. De même que la goutte d'eau tombant sur une pierre parvient à la creuser, ainsi la constante répétition d'une constatation la fera accepter.

Même si les faits la contredisent, une constante suggestion présentée à l'esprit nous impressionne en dépit de nous-mêmes, et tend à nous faire croire à sa réalité.

### **La malédiction de la suggestion de l'infériorité**

**L**a malédiction de la suggestion de l'infériorité ne tend pas seulement à détruire notre confiance en nous-mêmes, mais elle réussit souvent à donner à l'innocent l'apparence d'un coupable. Quand le capitaine Dreyfus, grâce à

une terrible conspiration, fut accusé du crime de trahison envers la France, il prit extérieurement l'apparence d'un coupable. Quand, en présence d'une grande foule, à Paris, il fut dégradé et dépouillé de tous les insignes de son rang d'officier, quand ses épaulettes et les boutons de son uniforme furent arrachés et son sabre brisé, quoiqu'il fût conscient de son innocence, son attitude déprimée lui donna l'air d'un coupable.

Et, à part quelques amis qui croyaient en lui, la multitude de ceux qui assistaient à sa disgrâce publique étaient persuadés que cette attitude prouvait sa culpabilité. Le cerveau de l'infortuné Dreyfus était un poste récepteur télégraphique influencé par la haine, le mépris de millions de gens, qui le considéraient comme un vil traître ayant vendu un précieux secret militaire à l'Allemagne.

## **Réfléchissez bien avant de dire quoi que ce soit aux enfants**

**N**ous sommes tous influencés, en bien ou en mal, par la suggestion, mais les enfants et les jeunes gens y sont tout particulièrement accessibles.

L'enfant a naturellement confiance en ses parents et dans ses maîtres, et accepte comme vérité tout ce qu'ils lui disent. Il a une foi implicite en leur savoir et en leur expérience, et quand ils lui disent qu'il est stupide, maladroit, lourd ou mauvais, il accepte leur verdict. Il en prend son parti, il se croit un imbécile, et pense que ses supérieurs ont raison en affirmant qu'il ne sera jamais bon à rien.

Il est criminel de la part d'un parent ou d'un instituteur de marquer un enfant au fer rouge de la stupidité ou de la méchanceté, de lui dire qu'il n'y a rien de bon en lui et qu'il n'arrivera jamais à rien. L'effet que de telles paroles peuvent produire sur un sensitif est désastreux.

Des milliers de garçons et de jeunes filles ont été mentalement rabougris, leur carrière a été entravée, et dans quelques cas complètement ruinée, par cette cruelle suggestion d'infériorité.

J'ai connu des hommes qui ont tellement reproché à leurs fils leur stupidité, que ceux-ci se sont imaginé qu'ils étaient presque idiots et n'arriveraient jamais à rien. Et en effet, plusieurs d'entre eux ne donnèrent rien de bon, grâce à la conviction d'infériorité suggérée par leur père.

Je me souviens d'un garçon sensitif, qui pour la moindre peccadille était constamment injurié par son père, qui le traitait d'imbécile, de stupide, de maladroit, de propre à rien.

Le pauvre petit perdit si complètement la confiance en lui-même, et devint si poltron, qu'il n'osait plus regarder personne en face. On ne pouvait le décider à entrer dans la maison quand il y avait des visites. Il se déroba, et allait se cacher dans un hangar, jusqu'à ce qu'elles fussent parties.

Il en arriva même à fuir les garçons de son âge et les voisins qu'il connaissait depuis son enfance. Ce garçon était cependant intelligent, et quand la mort de son père le livra à ses propres ressources, il parvint par sa force de volonté et sa persévérance, à se faire une place honorable dans la société.

## **Les conséquences peuvent être désastreuses**

**M**ais il ne put jamais se débarrasser complètement de la conviction de son infériorité ou de son manque d'habileté lorsqu'il se comparait à ceux qui l'entouraient. Toute sa vie a été entravée par ces pernicieuses suggestions.

Chaque fois qu'on lui demandait d'assumer une responsabilité, de faire partie d'un comité, de parler en public, ou de se mettre en avant de quelque manière que ce soit, les impressions mentales reçues dans son enfance se dressaient devant lui et paralysaient sérieusement ses efforts, tout en le privant d'une des meilleures choses de la vie, de la joie qui vient de la spontanéité et de la libre manifestation de soi-même.

Les enfants sont affectés par le blâme ou la louange, tout comme les animaux. Il est facile, au moyen de mauvais traitements, d'enlever l'expansion à un chien, au point qu'il fuira, la queue entre les jambes, avec l'air d'un coupable.

Les éleveurs de chevaux disent que lorsqu'un cheval a été battu plusieurs fois, il perd confiance en lui-même. Son entrain disparaît, et quand il voit les autres chevaux trotter de pair avec lui, ou même le devancer, un tant soit peu, il ne veut plus courir.

La perte de la confiance en soi-même a empêché bien des jeunes gens, qui avaient de réelles qualités latentes, de tenir leur rang dans la grande course de la vie.

Il y a des milliers et des milliers de garçons qui ne se développent pas rapidement. Leurs cerveaux sont bien conditionnés, mais ils travaillent lentement, ce qui les fait mal juger et méconnaître par leurs parents et leurs instituteurs.

Dans d'autres cas, la stupidité et la lenteur reprochées à certains enfants ne sont qu'apparentes. Elles sont souvent la conséquence de la timidité, de la réserve, d'une pudeur excessive. Ces enfants n'osent pas s'affirmer, surtout dans les familles où la discipline est sévère et stricte ; ils ont peur de parler à haute voix et d'exprimer leurs sentiments.

La suggestion d'infériorité renforce ce défaut jusqu'à ce qu'il devienne une manie. La plupart des tragédies qui suivent les examens de nos écoles publiques et de nos collèges sont le résultat d'un sentiment poignant d'infériorité.

Chaque année, les élèves de ces établissements souffrent d'une dépression nerveuse, qui peut même les conduire au suicide, pour avoir "raté" leurs examens. Le chagrin et l'humiliation que leur procure le sentiment d'infériorité suggéré par leur insuccès, les déprime. Dans la plupart de ces cas, c'est un manque de confiance, et non un manque de capacité, qui est la cause de leur insuccès.

Et si la suggestion d'infériorité est assez puissante pour conduire des jeunes gens au suicide, son contraire, la suggestion de supériorité, multiplierait certainement l'habileté des jeunes gens et opérerait des miracles dans leur carrière.

Un enfant ne devrait jamais entendre quoi que ce soit qui puisse lui faire croire à son infériorité. Toute son éducation doit tendre à développer la confiance en lui-même, en ses forces, en ses possibilités. L'enfant qui est impressionné, pendant les années de son développement, par l'idée de son infériorité, souffre un tort que rien ne pourra compenser dans les années subséquentes.



© Pavel Losevsky - Fotolia.com

## **L'enthousiasme est l'âme du succès**

**E**t l'on ne peut être enthousiaste pour son travail, ni y trouver de la joie, lorsqu'on n'est jamais encouragé et qu'on vous persuade qu'on ferait mieux d'entreprendre autre chose. Cette constante dépréciation et la continuelle suggestion d'infériorité ont ruiné plus d'une existence.

Un jeune écrivain, par exemple, est souvent rebuté dans ses premiers efforts, grâce à la critique sévère de son premier livre, ou au renvoi de son manuscrit par un éditeur qui ne l'encourage pas à continuer. La crainte de la critique et de l'humiliation, la peur d'être appelé fou ou stupide, a fané dans sa fleur la carrière de plus d'un jeune homme de talent qui, encouragé, aurait pu fournir une œuvre splendide.

De la même manière, un futur ecclésiastique ou un orateur en germe ont été découragés par l'insuccès et l'humiliation du ridicule. En d'autres termes, à moins qu'un jeune homme ne soit doué d'une énergie indomptable, la suggestion d'infériorité, les perpétuelles gronderies et les découragements peuvent sérieusement entraver sa carrière.

## **Reconnaissez et appréciez les qualités d'autrui**

**S**i, au lieu de blâmer constamment les petites fautes et les méprises de ceux qui sont sous leurs ordres, et de prophétiser leur insuccès, les parents, les instituteurs, les patrons, et tous ceux qui ont charge d'âmes voulaient reconnaître et apprécier les qualités de ceux qu'ils élèvent ou emploient, il y aurait moins de misères et de crimes dans le monde, moins d'insuccès et de naufrages d'êtres humains.

## **L'infériorité n'est pas une fatalité**

**L**a perpétuelle suggestion d'infériorité empêche bien des peuples de donner ce dont ils seraient capables. Dans l'ancien Monde, en Chine, au Japon, aux Indes, en Angleterre et dans d'autres contrées européennes, que de maux ont été causés par les "castes" !

Que d'hommes et de femmes intelligents et capables ont été maintenus dans des positions inférieures, parce qu'ils ont été élevés dans la croyance qu'un domestique doit rester domestique, que leurs parents ayant été d'une condition inférieure, ils ne seront jamais eux-mêmes que des êtres inférieurs !

Quels cerveaux bien organisés, et quelles riches personnalités nous voyons remplir le rôle de serviteurs dans les hôtels, les restaurants et les maisons privées de l'Europe – personnalités souvent bien supérieures aux propriétaires eux-mêmes ! Saturés de l'idée que le fils doit suivre les traces du père, et quoi qu'infiniment supérieurs à ceux qu'ils servent, ces hommes restent garçons de café, jardiniers ou humbles employés.

Peu importe les talents qu'ils possèdent, ils sont tenus en laisse par la conviction inébranlable que leur naissance a déterminé leur position dans la vie. Ils sont convaincus que les barrières élevées sont insurmontables.

## **L'influence de notre environnement sur nous**

**N**ous ne pouvons pas nous empêcher d'être influencés par l'opinion que les autres ont de nous.

Nous sommes de même influencés par notre environnement. Inconsciemment nous partageons la supériorité ou l'infériorité de ceux qui nous entourent. C'est pourquoi, en choisissant une carrière, il faut éviter les occupations qui ont une tendance démoralisatrice. Toute suggestion d'infériorité est contagieuse et tend à diminuer nos possibilités.

L'influence de notre environnement est une suggestion qui devient une partie de nous-mêmes. Si nous vivons avec des gens qui manquent d'ambition, qui sont négligents, malpropres, ou avec des gens qui n'ont point de moralité, point d'idéal, nous finirons par leur ressembler.

Si nous nous mêlons à des gens qui parlent mal, qui ne soignent ni leurs manières, ni leurs expressions, leurs défauts



déteindront sur notre conversation et nos manières. Si nous lisons de mauvais livres, ou si nous nous associons avec des gens qui négligent leur ouvrage, qui ne réussissent en rien, nous souffrirons de la contagion.

## **Chassez la suggestion d'infériorité**

**P**eu importe que l'infériorité soit dans les manières, le travail, la conversation, la compagnie ou les pensées, partout où on la rencontre, sa tendance est de rabaisser l'idéal, et de ruiner la possibilité du progrès. Nous sommes tous des plaques sensibles sur lesquelles se gravent d'une façon indélébile les pensées et les suggestions des autres, aussi bien que nos propres pensées et nos habitudes.

Je voudrais imprimer en lettres de feu dans la conscience de toute personne qui désire réussir dans la vie, qu'elle n'y parviendra jamais tant qu'elle s'associera avec l'infériorité et aura peu d'estime pour elle-même.

Éloignez-vous de ces 2 dangers, n'ayez rien à faire avec eux. Si vous êtes la victime de la suggestion de l'infériorité, repoussez cette suggestion, chassez-la de votre esprit comme la plus grande ennemie de votre développement.

C'est une loi psychologique que nous attirons ce qui correspond à notre attitude mentale, à notre foi, à notre espérance, ou à nos doutes et à nos craintes. Si ceci était bien compris, et utilisé comme une force agissante dans la vie, nous n'aurions ni pauvreté, ni insuccès, ni criminels, ni hors-la-loi. Nous ne verrions pas partout des gens dont l'expression indique qu'ils n'éprouvent aucune joie à vivre, qu'ils se demandent s'il vaut la peine de lutter dans un monde où les récompenses sont si rares et si incertaines, et les maux et les châtements si nombreux et si certains.



## **Éduquez les enfants dans ce sens**

**O**n devrait enseigner à chaque garçon, à chaque fillette, à prendre dès l'enfance une attitude victorieuse. À travers toute l'éducation d'un jeune homme on devrait faire prédominer l'idée qu'il a été créé pour être un vainqueur, qu'il est un prince, puisqu'il est fils du Roi des rois et né pour une glorieuse destinée.

Nul enfant n'est vraiment éduqué jusqu'à ce qu'on lui ait appris le secret d'une vie victorieuse. Car une vraie éducation conduit à la victoire sur soi-même et à la victoire sur les circonstances.