



education

J'AI TESTÉ LA POSITIVE ATTITUDE

ILS NE RANGENT PAS LEUR CHAMBRE ? AIDONS-LES !
ILS S'ËNERVENT ? IGNORONS-LES !
ILS OUBLIENT LEURS DEVOIRS ? TAQUINONS-LES !
TROIS CONSEILS PARMIS TANT D'AUTRES POUR UNE PARENTALITÉ JOYEUSE.

PAR SOLINE DELOS



« Comment élever les enfants les plus heureux du monde » (1), « Il pleure, que dit-il ? » (2), « Parents bienveillants, enfants éveillés » (3)... Chaque mois voit sortir son lot d'ouvrages distillant des conseils pour éduquer ses enfants dans la confiance et l'empathie, les aider à renforcer leur estime de soi, sortir du rapport de force, des cris et des punitions, et valoriser leur autonomie. Autant de recommandations dans la droite lignée de la parentalité positive, une approche éducative venue des États-Unis. Parmi les mamans débordées qui livrent leurs astuces frappées au coin du bon sens, Charlotte Ducharme, dont le blog Cool Parents Make Happy Kids comptabilise près de 30 000 abonnés après deux ans d'existence. Si bien qu'Olivia Maschio Esposito, éditrice chez Marabout, a proposé à cette mère de deux enfants d'écrire un livre, du nom de son blog, sorti en janvier dernier. Aiguillée par les conseils de la jeune blogueuse et de deux chefs de file de la parentalité positive, Isabelle Filliozat et Catherine Dumonteil-Kremer, j'ai testé ces heureux préceptes auprès de mes filles. Une expérience menée pendant une semaine haletante. Compte rendu.

COMMENT J'AI VOULU RENDRE MOINS PÉNIBLES LES DEVOIRS DE MA FILLE AÎNÉE, 12 ANS

Le problème. C'est un sujet de friction renouvelé entre nous. Soit je laisse Antonia travailler seule parce que j'appréhende cet exercice délicat, soit je m'y colle et, souvent, gagnée par l'impatience, lui reproche de ne pas avoir suffisamment appris sa leçon ou de ne pas avoir demandé suffisamment d'explications au prof, tout en étant consciente de sa timidité.

**ALESSANDRA SUBLET,
PRÉSENTATRICE***Maman de Charlie, 4 ans,
et d'Alphonse, 2 ans.**« Quand je suis avec eux,
je suis 100 % disponible. »**

« J'ai eu une mère qui travaillait tellement qu'à un moment j'ai renoncé à l'idée qu'elle puisse être disponible pour moi. Alors, je fais attention à être vraiment présente pour mes enfants. Je suis loin d'être une mère qui fait du 24 heures sur 24, mais, quand je décide de passer du temps avec eux, je suis vraiment là et je peux tout faire : participer à un atelier de pâte à sel, faire de la peinture à quatre mains, du toboggan... Moi comme eux, nous sommes nourris de ces moments passés ensemble et, du coup, ils sont moins en demande, plus calmes, et une mécanique s'enclenche, plus positive. »

* « La Cour des grands », sur Europe 1.

Le bilan à J + 30. Ce n'est toujours pas facile d'assurer au quotidien l'accompagnement des devoirs. Même si je me suis un peu relâchée, j'ai appris à baisser la pression, évitant des réflexions que je sais inutiles. Cela rend ma fille plus responsable et autonome, et il semblerait que les résultats s'en ressentent, elle a eu les encouragements

**COMMENT J'AI ESSAYÉ DE FAIRE RANGER
SA CHAMBRE À MA FILLE CADETTE, 11 ANS**

Le problème. Lucie oublie volontiers qu'une chose peut avoir sa place. Quand j'ouvre la porte de sa chambre, je suis face à un capharnaüm. Cela ne devrait pas me hérisser autant puisque mon bureau ressemble finalement d'assez près à ça.

La positive attitude. Lui demander de quoi elle a besoin pour ranger, chercher une solution avec elle, l'observer dans sa stratégie et avoir plus de respect pour sa manière de faire.

**MARGUERITE ABOUET,
ÉCRIVAINNE***

Maman de Jules, 10 ans.

**« Je prends un temps pour moi
avant d'amorcer la discussion. »**

Longtemps, dès que je m'énervais parce que Jules n'avait pas rangé sa chambre ou avait oublié ses affaires à l'école, je le menaçais d'une punition puis cessais toute discussion. Mais je me suis aperçue qu'il en souffrait et, aujourd'hui, quand je sens que ça monte, je lui dis : "Écoute, on prend un quart d'heure chacun de notre côté, et après on s'explique." Cela a renforcé notre lien, et j'espère que quand il arrivera à l'adolescence nous pourrions continuer ainsi. »

* Auteure des BD « Aya de Yopougon ». Dernier livre paru : « Akissi 7. Faux Départ », avec Mathieu Sapin (éd. Gallimard).

La positive attitude. Être un soutien, faire équipe avec elle, la responsabiliser et lâcher la pression. L'important étant de lui redonner confiance en elle.

L'expérience concrète.

Mercredi 22 février. Dans deux jours, Antonia a un contrôle d'histoire. Ses ongles fraîchement vernis me font penser qu'elle ne s'est pas trop penchée sur le sujet. J'ai raison, elle est plutôt hésitante quand je lui fais réciter sa leçon. Je chasse l'appréhension du mauvais résultat et lui dis qu'on verra ça tranquillement demain, lui conseillant juste de lire son cours dans son lit sous prétexte que ça m'aidait, moi, à mémoriser. Ce lâcher-prise la rend tout de suite plus joyeuse et légère. C'est difficile de savoir si cela portera ses fruits mais j'ai envie de lui faire confiance.

Judi 23 février. Antonia vient avec sa leçon toujours en jachère et des mots qu'elle ne comprend pas. Je m'abstiens d'asséner ma rengaine. « On ne peut pas apprendre si on ne comprend pas ! » À la place, je la charrie gentiment en lui disant qu'elle ne s'est pas foulée et lui propose qu'on regarde ensemble le sens des mots sur Internet (pour « faire équipe »). Pas besoin, Antonia file direct dans sa chambre pour s'y remettre avec un entrain que je ne lui connais pas. De mon bureau, je l'entends qui récite consciencieusement à haute voix. Une demi-heure plus tard, leçon sue et récitée presque allègrement. Victoire, mais je vois bien le temps et l'énergie que ça me demande d'être à l'écoute et de réfréner mes vieux réflexes.

**ALEXANDRA GOLOVANOFF,
PRÉSENTATRICE***

Maman de Mila, 17 ans, et de Virgile, 14 ans.

« Je fonde beaucoup de choses sur la confiance et le partage. »

« Quand nos enfants étaient plus jeunes, un de nos grands jeux était d'inverser les rôles : à table ou en voiture, les parents devenaient les enfants, et inversement. Mon mari et moi nous mettions à nous disputer comme des chiffonniers, ce qui déclenchait l'hilarité de nos enfants, puis ils nous séparaient, nous punissaient, nous faisaient la morale et la leçon sur le partage, la vie en société. Comme quoi le message était bien intégré ! Par ailleurs, je me suis vraiment "coolifiée" avec le temps : aujourd'hui, je fonde beaucoup de choses sur la confiance et le respect. Évidemment, tout n'est pas rose bonbon tous les jours et, parfois, je me fâche... »

* « La Mode, la mode, la mode », sur Paris Première.

Également créatrice de la marque Alexandra Golovanoff Tricots.

L'expérience concrète.

Mardi 21 février. J'entame la discussion, commence par dire à Lucie que je vais lui donner un coup de main et lui demande ce qui l'aiderait. Réponse : un meuble. Nous cherchons sur Internet, elle se réjouit et, même si nous n'en trouvons pas qui convienne, cela suffit à donner une impulsion. Le lendemain, elle a intégralement rangé son placard de vêtements, trop fière.

Samedi 25 février. Je comprends qu'il y a d'un côté ce qui aide Lucie et, de l'autre, ce qui me fait plaisir. Là, ce qui me ferait plaisir, c'est que sa chambre soit rangée au cordeau, mais ce qui l'aiderait, me dit-elle, ce serait de pouvoir ranger ses feuilles de classe qui jonchent le sol. Le reste, elle s'en accommode très bien. Nous allons ensemble acheter des bannettes. Et, au retour, elle s'affaire pendant une heure à ranger ses feuilles, fière et contente. C'est loin d'être fini, mais elle me dit qu'elle continuera demain. OK, pas de problème. Maintenant, elle aimerait de la colle et des boîtes afin de fabriquer des pots pour ranger ses crayons. Avant, mon réflexe aurait été de lui dire : « Termine de ranger ta chambre, tu feras ça après ! » Là, je farfouille dans mes affaires pour trouver tout cela et, quand je reviens, je l'entends lire ce poème attribué à Pablo Neruda que j'aime tant : « Il meurt lentement celui qui ne voyage pas, celui qui ne lit pas. » J'imagine que c'est sa manière de me dire merci. Ce moment vaut bien une chambre un peu en désordre.

Le bilan à J+30. Même si je pousse encore – mais rarement – une gueulante, je ne mets plus toute mon énergie à lui demander quelque chose que je n'arrive pas moi-même à faire. C'est plus reposant pour tout le monde, et plus juste.

**COMMENT J'AI TENTÉ DE RÉAGIR FACE
AUX DISPUTES ENTRE LES DEUX SŒURS**

Le problème. Leurs querelles m'agacent tellement que, en général, je prends la mouche illico et, invariablement, j'intime à celle que j'entends en dernier l'ordre d'arrêter. Ce qui, bien sûr, ne manque pas de faire monter le ton d'un cran.

La positive attitude. Ne pas intervenir et ne pas prendre parti, car plus on s'en mêle, plus ils abusent de la sonnette d'alarme. D'après Catherine Dumontel-Kremer, dans 80 % des cas, les enfants qui se disputent veulent trouver une solution.

L'expérience concrète.

Lundi 20 février. « Lucie chante toujours quand je lui parle ! » se plaint Antonia. De fait, j'entends ma fille cadette chanter alors que sa sœur lui raconte quelque chose. Au fond de moi, je trouve cela effectivement désagréable, mais je réprime le « Arrête Lucie ! » habituel. Quelques secondes plus tard, elle a stoppé d'elle-même.

Dimanche 26 février. Antonia se met à faire un calcul de tête. La cadette, à qui personne n'a rien demandé, donne la réponse dans la seconde, et le ton monte entre les deux. J'estime Lucie totalement responsable, mais je retiens mon commentaire et les laisse se chamailler. Montre en main, l'échange éterné dure moins d'une minute, puis se termine miraculeusement par des rires. Décidément, ne pas intervenir, ça a du bon.

Le bilan à J+30. Je vérifie au quotidien que ne pas intervenir atténue les conflits, même si, évidemment, je ne reste pas systématiquement silencieuse. C'est affaire d'humeur, de mon côté aussi. ■

1 « COMMENT ÉLEVER LES ENFANTS LES PLUS HEUREUX DU MONDE », de Jessica Joelle Alexander et Iben Dissing Sandahl (éd. JC Lattès)

2 « IL PLEURE, QUE DIT-IL ? », de Priscilla Dunstan (éd. JC Lattès)

3 « PARENTS BIENVEILLANTS, ENFANTS ÉVEILLÉS », de Laurence Dudek (First Editions) Parution le 20 avril

**LES CONSEILS DE
SYLVIANE GIAMPINO
PSYCHOLOGUE, SPÉCIALISTE
DE LA PETITE ENFANCE***

« Ces outils de la parentalité positive, promoteurs de pacification, de négociation, de dialogue, remettent à l'ordre du jour les bienfaits de la parole. Mais il faut aussi compter avec le quotidien de chacun. Il ne suffit pas de dire aux parents ce qu'il est bon de faire pour qu'ils y arrivent. Ces conseils peuvent porter leurs fruits à condition que les parents aillent suffisamment bien pour les appliquer. Sans quoi, cela rajoute de la détresse à la culpabilité, car le parent a tendance à se dire : "Je n'arrive pas à être un parent positif" et, le pire, c'est que j'ai le mode d'emploi." Vouloir être dans une positivité et une pacification permanentes, c'est aussi étouffer les sentiments négatifs. Or, les conflits ont leurs vertus. Accepter que les affects circulent sans céder à la violence fait aussi grandir. S'efforcer de bien se parler, de bien se tenir, certes, mais construire un idéal positif comme un étouffoir qui ne laisse pas la place aux vérités bonnes à dire serait un retour en arrière, où l'apparence masquerait des chapes de plomb. Être positif, oui, mais aussi rester vrai avec ses enfants. »

* Auteure avec Catherine Vidal de « NOS ENFANTS SOUS HAUTE SURVEILLANCE » (éd. Albin Michel)