



La parentalité positive, un bonheur à la mode

Ni cris ni conflits, avec empathie et décontraction... L'éducation bienveillante est en vogue. Guides d'utilisation et ateliers de formation se multiplient. Une tendance qui convient aux parents en quête de nouveaux outils éducatifs. Même si leur enfant se met dans des rages folles ?

Dc'est sûrement là, en partie, la raison de son succès. L'éducation bienveillante est dans l'air du temps, celui du bien-être et du développement personnel qui somment d'être épanoui. Elle se présente en effet comme une sorte de manuel du bonheur familial. Ainsi, elle s'affiche comme un des piliers de l'éducation des enfants au Danemark, pays réputé pour être celui où l'on est le plus heureux au monde. Et il n'est qu'à voir ce qu'elle promet à longueur d'ou-

vrages : *La discipline sans drame*, *Cool parents make happy kids*, *Parents bienveillants, enfants éveillés*. Séduisant.

Qui pourrait être contre l'idée d'élever son enfant sans cris ni conflits, avec empathie et décontraction ? Personne dans l'absolu. Encore moins quand la parentalité positive en appelle aux neurosciences, elles aussi très en vogue, qui nous affirment que la bienveillance permet en plus un développement optimal du cerveau. →

→ « Les parents sont aussi en recherche de nouveaux repères éducatifs car ils se rendent compte que le modèle autoritaire dans lequel ils ont grandi ne fonctionne plus, ajoute Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne et présidente de l'Association Discipline positive France⁽¹⁾. Ils veulent changer d'outils pour aller vers une éducation plus horizontale, faite de respect mutuel. » Mais pas question pour autant de tout céder et de fabriquer de petits tyrans domestiques, insistent les promoteurs de l'éducation bienveillante, qui se défendent d'être de dangereux permissifs.

Savoir dire non

« Entre autoritarisme et laxisme, la discipline positive propose une troisième voie fondée sur la recherche commune de solutions, précise Béatrice Sabaté. Autrement dit, je prends en compte les besoins de mon enfant et je cherche avec lui comment articuler ses besoins au cadre et aux limites que je veux faire respecter. On peut donc être amené à dire non et à générer de la frustration. Mais si on a d'abord été à l'écoute, il y a bien moins de conflits que si on oppose un non frontal et catégorique. »

Positionnée contre les méthodes d'éducation traditionnelle, la parentalité positive recommande de se défaire de certaines habitudes. Ainsi, pour vous faire obéir, reléguez au grenier le fameux « C'est comme ça ». Trop négatif. Trop brutal. « Face à l'interdit, un enfant va forcément chercher à le transgresser. C'est très humain. On braque alors son cortex préfrontal, précise Isabelle Filliozat, psychothérapeute qui forme à la parentalité positive⁽²⁾. Par ailleurs, si je lui dis : « Il est interdit de courir au bord de la piscine », je ne lui explique pas comment faire autrement. Il vaut mieux dire, par exemple : « Sur l'herbe on peut courir, près de la piscine on marche ». Positez aussi vos expressions donc.

Décoder les émotions

Mais comment rester bienveillant quand votre enfant se met dans des rages folles ou passe son temps à bafouer vos consignes ? Une solution : n'y voyez pas un caprice ou un affront et ne dégainez pas votre armada de punitions. Non. Il faut au contraire essayer de comprendre, derrière ces comportements, les émotions et les besoins de votre enfant. « La majorité des colères sont en fait des crises de stress, decode Isabelle Filliozat. Les circuits cérébraux de l'enfant sont saturés, c'est comme une tempête électrique sous



son crâne. Inutile alors de s'énerver ou de lui dire d'arrêter. Il faut, au contraire, le prendre dans ses bras, le câliner et l'extraire de la situation qui a pu provoquer cette crise. »

Être créatif !

« Un enfant à qui il faut répéter dix fois ce qu'il doit faire n'est pas un enfant qui nous met au défi, ajoute Charlotte Ducharme, une jeune auteure, mère de deux enfants, qui a créé un blog consacré à l'éducation bienveillante⁽³⁾. Ce peut être un enfant complètement absorbé par son activité. Ou bien un enfant qui ne comprend pas l'intérêt de ce qu'on lui demande. Pourquoi alors ne pas l'encourager par le jeu ? Il est fait pour ça, c'est son mode d'expression et d'apprentissage. » Un parent bienveillant se doit donc d'être ludique et créatif. En toute circonstance. Pourquoi pas ? Mais, à moins d'être passé maître yoggi, ne jamais s'énerver au quotidien relève de l'exploit. Et est-ce forcément toujours bon pour nos enfants ? « Faire croire aux parents qu'ils pourraient éduquer sans conflit et devraient surtout réussir à faire abstraction d'eux-mêmes, à tout supporter, à n'avoir jamais un mot plus haut que l'autre et à rester zen en toutes circonstances est une absurdité. Une absurdité culpabilisante et dangereuse pour leurs enfants », s'insurgeait la célèbre psychanalyste Claude Halmos, dans une interview au Figaro. Béatrice Sabaté, elle, se veut rassurante : « La discipline positive est loin d'être une méthode figée pour devenir un parent parfait. » Ouf. ▶

LISE DAVID

(1) www.disciplinepositive.fr
(2) Isabelle Filliozat, auteure de J'ai tout essayé et il me cherche !, chez JC Lattès.
(3) Charlotte Ducharme, auteure de Cool parents make happy kids - L'expérience inspirante d'une maman qui applique l'éducation positive au quotidien, Marabout, janvier 2017.
Son blog : www.coolparentsmakehappykids.com