

Mutualistes

TÉLÉMÉDECINE

Les Ehpad mutualistes
à la pointe

ÉDUCATION

Sortir du rapport
de force

SOINS DE SUPPORT

Le yoga
entre à l'hôpital

EXPULSIONS LOCATIVES

Un soutien
pour ne pas sombrer



Surveiller sa santé
grâce aux objets connectés



© ASTRID DI CROLLANZA

QUESTIONS À CHARLOTTE DUCHARME,
créatrice du blog Coolparentsmakehappykids.com

Eduquer dans le calme et la bienveillance

Dans son livre « Cool parents make happy kids* », Charlotte Ducharme, mère de deux enfants, explique et illustre les concepts de l'éducation positive. Très répandue aux Etats-Unis et les pays d'Europe du Nord, cette approche s'appuie sur les dernières recherches en sciences cognitives selon lesquelles le cerveau humain se développerait de façon optimale sous l'effet du respect et de l'empathie.

Mutualistes. – *L'éducation positive, qu'est-ce que c'est ?*

Charlotte Ducharme. – Avec l'éducation positive, l'idée, c'est de sortir du rapport de force avec son enfant. C'est se dire qu'il ne va pas devenir meilleur parce qu'on le rabaisse, qu'on le punit et qu'on lui envoie une image négative de lui-même. Il deviendra meilleur si on l'aide à développer sa confiance en lui, s'il se sent encouragé, si son parent est là pour l'aider à trouver des solutions à ses problèmes. L'éducation positive, c'est respecter son enfant, l'écouter, le comprendre et le motiver. Cette approche se fonde sur deux grands principes. Le premier, c'est qu'un enfant qui se comporte mal est un enfant qui ne va pas bien. Il devient violent parce qu'il n'a pas confiance en lui, parce qu'il a peur, parce qu'il est en colère... C'est une réaction à des émotions, et mieux vaut trouver l'origine de cette violence plutôt que sanctionner pour un comportement qui n'est que l'expression d'un mal-être. Le second principe, c'est qu'un enfant apprend avant tout par imitation. Si on lui crie dessus toute la journée pour qu'il obéisse ou pour qu'il se tienne correctement, ce qu'il va

retenir n'est pas de bien se tenir, mais de crier pour obtenir ce qu'il veut. Plus on est dans le rapport de force, plus l'enfant entrera dans la confrontation, avec ses parents, mais aussi avec ses petits camarades, avec d'autres adultes et, plus tard, avec ses collaborateurs, son conjoint et ses propres enfants. C'est en lui offrant un environnement de joie, de confiance, d'affection, d'empathie, de bienveillance et d'écoute que l'on crée un climat propice à son développement.

Cela signifie-t-il qu'il faut à tout prix éviter les situations de crise ?

Non, pas du tout. Certains pensent que l'éducation positive est une éducation sans conflit, mais ce n'est pas le cas. Il y a aussi des conflits, parce que c'est la vie. L'essentiel est de rester bienveillant et de ne pas chercher à dominer son enfant. Il y a forcément des moments où l'on n'est pas d'accord. Par exemple, il veut faire un tour de manège supplémentaire alors que nous n'en avons pas l'envie, pas le temps ou pas le porte-monnaie. Eviter le conflit, cela voudrait dire accepter un autre tour de manège, alors que l'idée, c'est plutôt de le prévenir dès l'arrivée au manège du nombre de tours auquel il aura droit, afin qu'il ne soit pas pris au dépourvu. Et s'il veut tout de même en faire plus, il ne faut pas hésiter à être dans l'empathie, en lui disant d'abord : « Je comprends que tu veuilles en faire plus, c'est tellement bien, le manège. »

「L'éducation positive, c'est respecter son enfant, l'écouter, le comprendre et le motiver.」

Ensuite, on peut utiliser le rêve : « *Imagine que l'on ait un manège à la maison, tu crois qu'on en ferait tout le temps? Ce serait bien, non?* » Là, il va se sentir écouté, compris et, souvent, cela va lui suffire. Le fait de lui poser ces questions et de le faire réfléchir lui permet de se reconnecter avec son cerveau rationnel et de ne plus être dans le débordement d'émotions. Si on lui dit : « *Deux tours, c'est deux tours, c'est comme ça* », il va avoir l'impression que son parent est contre lui. En revanche, en lui disant que l'on comprend, que ce serait génial d'en faire plus, mais que malheureusement ce n'est pas possible, parce que la règle, c'est deux tours, les choses passent mieux.

Avec l'éducation positive, il n'y a donc jamais de punition ?

Il n'y a pas de punition ou, du moins, ce n'est pas présenté de cette manière. Par exemple, si mon enfant n'a pas fini ses légumes, la punition, la menace serait de lui dire : « *Si tu ne finis pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert.* » Avec mes enfants, je n'entre pas dans ce conflit. Je vais plutôt dire : « *Tu n'as plus faim? Tu peux aller jouer si tu veux.* » Ne pas avoir de dessert devient une conséquence logique, et pas une punition. Je fais en sorte que l'enfant subisse les conséquences naturelles de ses actes. Ce n'est pas moi, en tant que parent, qui ai le pouvoir total de dire : « *Si tu fais ça, tu auras telle sanction* » ; c'est son comportement qui le conduit à ne pas prendre pas de dessert. Le problème de la punition, c'est que l'on incite l'enfant à agir par peur de la sanction. Est-ce que l'on veut que, plus tard, notre petit devenu adulte ne stationne pas sur une piste cyclable par peur de l'amende ou par respect pour le cycliste? En tant que parent, notre rôle est aussi de faire naître chez lui des valeurs! De même, si dans un groupe d'enfants l'un d'eux fait n'importe quoi, tape et dérange ses camarades, je ne le mets pas au coin, mais je l'isole en lui expliquant : « *Je suis obligée de te mettre là parce que les autres n'ont pas envie d'être tapés ni déconcentrés.* » Le mettre au coin, c'est le conforter dans un rôle : « *Tu es méchant, je te mets au coin parce que tu es un petit garçon violent et que tu tapes.* »

On abaisse sa confiance en lui et on ne lui apporte pas de solution, alors qu'il faudrait l'aider à agir différemment, par exemple en lui disant : « *Plutôt que de taper ton camarade, est-ce que tu ne pourrais pas lui dire "Je ne suis pas content, tu m'as pris mon jouet, rends-le moi"?* » On essaie de trouver des alternatives, on l'invite à s'exprimer autrement qu'en tapant ou en criant. Une autre clé de l'éducation positive, c'est apprendre à son enfant à exprimer ce qu'il ressent par la parole. Plus il saura mettre des mots sur ses émotions, plus il réussira à les gérer.

Ne risque-t-on pas de faire de ces enfants des enfants-rois ?

Certains pensent que l'éducation positive, c'est s'arranger avec l'enfant, s'accommoder pour ne pas le froisser, faire sans cesse des concessions pour éviter le conflit. Encore une fois, ce n'est pas le cas. S'il y a des limites qui nous semblent importantes, il faut les faire respecter. Si on a peur de dire non à son enfant, si on craint la crise, il le sent. S'il voit qu'en faisant une crise il obtient tout ce qu'il veut, évidemment ça ne peut pas marcher. L'éducation positive, c'est savoir mettre des limites avec bienveillance et s'y tenir. Un parent qui ne sait pas dire non est un parent qui se laisse dépasser par ses enfants. Or le bien-être d'un parent est essentiel, autant que celui de l'enfant. Si l'on n'est pas bien parce que l'on n'a plus de matinée, plus de soirée, plus de nuit, il sera difficile d'être en forme et patient avec son enfant. Et puis, on donne de soi une image qui n'est pas celle d'un parent épanoui, confiant en lui. Il ne faut pas avoir peur de faire respecter son propre bien-être. C'est pour cela, aussi, qu'il est important de savoir s'accorder un peu de temps pour soi, sans culpabiliser, histoire d'avoir l'énergie physique et mentale nécessaire pour gérer le quotidien avec patience, humour et bienveillance. Et il ne s'agit pas non plus de devenir un parent parfait. On fera toujours des erreurs. Mais si l'on essaie d'en faire moins, de se remettre un peu en question et d'être plus sympathique avec son enfant, ce sera déjà ça de gagné! ●

PROPOS RECUEILLIS PAR DELPHINE DELARUE

* Expression anglaise qui peut se traduire par « *Les parents cool font des enfants heureux* ».



Cool parents make happy kids, de Charlotte Ducharme. Marabout (214 pages, 15,90 euros). A voir également, le blog de Charlotte Ducharme : Coolparents makehappykids.com.