

Innovation en Education

MAGAZINE | N°7

BIENVEILLANCE & DISCIPLINE

c'est possible ?

UNE GÉNÉRATION POUR TOUT CHANGER

Éducation positive :

les questions pièges

PAR CHARLOTTE DUCHARME, CRÉATRICE DU SITE WEB COOL PARENTS MAKE HAPPY KIDS

Pour moi, l'éducation positive consiste à agir avec notre enfant sous l'élan du cœur, plus que motivé par notre colère ou par nos peurs. Elle donne avant tout une direction : on ne pourra donc jamais être complètement dans l'éducation positive ou ne pas l'être du tout. Ceci veut bien dire qu'il n'existe pas une série de phrases ou de comportements tous faits qu'il faudrait avoir pour être « dans l'éducation positive ». Il s'agit plutôt de chercher petit à petit à être davantage connecté à notre cœur qu'à nos peurs, et d'être pleinement alignés avec nous-mêmes. Et c'est comme cela que naturellement, nous allons nous comporter de manière bienveillante avec notre enfant.



Charlotte Ducharme fonde le site *Cool Parents Make Happy Kids* en 2016. En janvier 2017, elle publie son livre éponyme aux éditions Marabout. Véritable boîte à outils de la parentalité positive, le livre *Cool Parents Make Happy Kids* propose une mise en application empirique du concept d'éducation positive. Élu coup de cœur de la Fnac, il est disponible dans les librairies et en ligne sur la Fnac et Amazon. Cet ouvrage est devenu un best-seller avec plus de 50 000 exemplaires vendus et il est désormais traduit en 5 langues. Derniers outils en date : l'Appli Cool Parents qui vous accompagne pour passer de la théorie à la pratique, et le *Happy Kids Journal*, un carnet de gratitude dédié aux enfants !

Plus d'infos :

www.coolparentsmakehappykids.com

Car ce qui influence le plus notre enfant, ce n'est pas ce que nous lui disons de faire ou de ne pas faire, d'être ou de ne pas être, mais c'est ce que nous sommes. Il apprend par imitation, mais aussi par l'énergie que l'on dégage et qu'on lui transmet. Et cela peut être une énergie qui est plus dans la peur, dans les angoisses, dans la colère, ou une énergie qui est davantage dans le cœur, dans la joie. Ce qui va également contribuer à l'épanouissement de notre enfant, c'est de lui permettre d'être lui-même, et de ne pas essayer de le faire rentrer dans un moule dicté par la société, ou par l'image que nous avons nous-même de ce que serait l'adulte ou l'enfant parfait.

L'éducation positive, une fabrique à enfants-roi ?

L'objectif de l'éducation positive n'est vraiment pas de satisfaire toutes les demandes de notre enfant et de ne jamais le contredire. Mais plutôt de comprendre ses besoins et de les prendre en considération. Il est également important de comprendre nos propres besoins en tant qu'adulte, de les respecter, et de réfléchir à une solution qui permettrait de combler nos besoins respectifs, qui *a priori* semble divergents dans une situation conflictuelle. Et c'est exactement ce qui se passe dans la vraie vie, au travail, dans le couple... Nous avons bien souvent des besoins divergents, et nous essayons de trouver des solutions qui puissent aller dans un sens positif pour tout le monde.

Prenons un exemple concret : il est 21 h, et ce soir-là mon enfant de 6 ans ne veut pas se coucher car il n'est pas fatigué. Pour moi, je me suis occupé de lui toute la journée, et

je ne rêve que d'une seule chose : pouvoir dîner tranquillement en amoureux.

L'éducation dite *traditionnelle*, qui schématiquement prend beaucoup en compte les besoins du parent sans prendre en compte les besoins de l'enfant, dirait « il est 21 h, c'est l'heure de dormir un point c'est tout ». Un comportement qui entraînera certainement son lot de frustrations chez l'enfant, le sentiment de ne pas être écouté dans son besoin.

L'éducation dite *laxiste*, ou portée sur le concept de l'enfant-roi, dirait « je suis fatigué, j'ai envie de dîner tranquillement, mais le pauvre chou n'a pas envie de dormir, donc tant pis, il reste dans le salon avec moi ». Et là, on répond aux besoins de notre enfant au détriment du nôtre. On se sacrifie, entre guillemets, pour lui. Ce qui n'est pas une bonne chose puisqu'inconsciemment on lui apprend que ses besoins sont plus importants que ceux des autres.

Enfin, l'éducation positive (je trouve plus juste de dire l'éducation connectée à son cœur et à celui de l'autre) dirait « ok, il n'a pas envie de dormir, et moi de mon côté j'ai besoin de repos et d'un repas entre adultes. Donc je vais plutôt lui proposer de rester dans sa chambre à lire des livres si il le souhaite, mais de nous laisser un moment de calme. »

Bien sûr, dans cet exemple, comme dans toute situation, il n'existe pas le mode d'emploi du « bon comportement à adopter dans tous les cas » ! Parce que si par exemple, je suis dans cette même situation, mais que ça me fait finalement plaisir que mon enfant reste avec nous au moment de ce dîner, et bien plutôt que d'écouter les « ce qu'il faut faire ou pas » aux yeux de la société ou d'un expert, et bien j'écoute plutôt mon cœur, et c'est ok, mon enfant peut rester avec moi pour me parler de sa journée.

L'éducation positive, c'est juste pour passer une enfance agréable ?

Tout dépend de ce que l'on met derrière les mots *enfance agréable* ! Selon moi, cela ne représente pas une enfance

dans laquelle on a le droit de tout faire au détriment des autres, notamment au détriment de nos parents. Mais c'est plutôt une enfance où l'on se sent écouté, reconnu (même si nos demandes ne sont pas toujours satisfaites), et où l'on grandit dans une atmosphère de joie, avec une bonne ambiance à la maison, plutôt que régie par les tensions, l'agacement ou les angoisses. Et si on a réussi à faire cela, c'est déjà très bien ! Parce que nous sommes tous forcément influencés par l'environnement dans lequel on vit. Lorsque l'on passe du temps dans une entreprise, dans un contexte sociétal ou familial, dans lequel il y a beaucoup de tensions ou d'angoisses, évidemment toutes ces énergies sont communicatives, et il va donc être plus difficile pour nous d'être serein ou de donner le meilleur de nous-mêmes dans un environnement stressant.

Et c'est la même chose pour les enfants ! Donc il est sûr, oui, qu'une bonne ambiance à la maison favorise leur épanouissement. Créons du lien avec notre enfant, enchantons notre quotidien ! Et pour nous en tant qu'adulte, c'est aussi quand même beaucoup plus agréable d'avoir une maison où la joie règne plutôt que les tensions. C'est tellement précieux de se dire que l'on n'est pas passé à côté de toutes ces années de bonheur avec nos enfants, qui défilent tellement vite. Je ne suis pas en train de dire qu'une maison sans disputes existe, mais en revanche, je trouve que c'est vraiment dommage d'évoluer dans un climat tendu sans chercher à évoluer sur nos propres colères, pour justement apaiser les tensions, et avoir un peu plus de paix intérieure, et donc de paix dans notre foyer !

L'éducation bienveillante sans conflits, c'est réaliste ?

Une éducation sans conflit est bien sûr non seulement utopique, mais également non souhaitable. Car ce sont aussi les conflits qui nous permettent de grandir et d'évoluer, ils sont des challenges et des opportunités de s'aimer davantage, et d'apprendre à aimer les autres.

Y aurait-il de mauvaises raisons de se lancer, pour les parents ?

Le rôle de parent est très challengeant, et je pense que nous faisons tous de notre mieux et qu'il n'existe pas vraiment de mauvaise motivation. Je parlerai plutôt de motivation avec un objectif qui demande à être ajusté. Voici deux exemples d'objectifs qu'un parent pourrait avoir en se lançant dans l'éducation positive :

- « Chercher à ce que mon enfant fasse tout ce que je lui demande, sans crier ». L'objectif mérite d'être ajusté car le but n'est pas tant que l'enfant fasse ce que je lui demande, mais plutôt d'avoir une relation avec lui de respect mutuel, où chacun cherche à comprendre l'autre, à construire du lien. Et naturellement, en ayant construit ce lien avec notre enfant,



en le comprenant davantage, et bien toutes les petites choses du quotidien vont être fluidifiées.

- « Avoir un mode d'emploi de ce que je dois faire avec mon enfant, et d'ainsi cocher la case "Je suis un bon parent" ». En réalité, le bon parent est celui qui cherche à être pleinement lui-même, à rayonner, et qui permet à son enfant d'en faire autant. Il n'y a donc pas de mode d'emploi, puisque « être pleinement soi-même » est différent pour chacun de nous, et différent pour chacun de nos enfants.

Pour prendre un exemple, l'éducation positive, ou en tout cas celle que je prône, ne te dis pas « il faut que tu fasses plein d'activités créatives avec ton enfant ». Parce que pour certains parents et pour certains enfants, les activités créatives ne sont absolument pas passionnantes. Donc si je me force à en faire avec mon enfant en traînant des pieds, il va forcément le ressentir. L'idée est plutôt de trouver des choses à partager qui vous conviennent à tous les deux. Certains enfants seront ravis de partager une activité créative avec leurs parents, pendant que d'autres apprécieront simplement d'être allongés ensemble devant un film. Chacun a une forme d'épanouissement différent. Ainsi, l'éducation positive n'est pas censée nous donner des réponses toutes faites pour tous les parents et pour tous les enfants, mais nous invite plutôt à réfléchir à ce qui t'inspire toi, et à ce qui inspire ton enfant.

Quelles répercussions sur l'adulte en devenir qu'est l'enfant ?

Je trouve ce point très important. C'est vrai que l'on apprend beaucoup par imitation de nos parents. Il a par exemple été démontré qu'un enfant qui a été battu a beaucoup plus de chance de battre ses enfants à son tour. On peut donc vite se retrouver dans une situation où l'on en veut à nos parents d'avoir été ce qu'ils ont été avec nous, et de nous avoir ainsi créé un certain nombre de blessures. On s'en veut ensuite aussi de ce que l'on a transmis à nos propres enfants.

Mais je pense personnellement que ce ne sont pas nos parents qui créent des blessures chez nous, mais que nous naissons déjà avec. Et ce sont ces blessures qui sont à l'origine de nos colères, de nos angoisses, et qui se rejouent toute notre vie jusqu'à ce que nous ayons réussi à les dépasser. En observant mes réactions, en observant mes enfants, j'ai réalisé que l'on arrivait à la naissance avec déjà un paquet de blessures : elles ne sont pas créées par la façon dont tes parents se comportent avec toi, mais en revanche, leurs comportements peuvent entrer en résonance avec tes blessures.

Aujourd'hui, on sait grâce à la science, et en particulier grâce à l'épigénétique, que nous héritons de certains traumatismes de nos parents, ET de nos grands-parents, ET des générations du dessus. Car si on hérite d'un patrimoine génétique, nous avons

également un patrimoine épigénétique, que l'on pourrait comparer à des sortes d'interrupteurs qui sont sur les gènes, et qui nous permettent d'avoir du pouvoir sur l'expression de chacun de nos gènes. Donc chacun de nous a la possibilité de modifier l'expression de ses gènes pendant son existence. Rien n'est figé, et il est important de savoir que l'on a un immense pouvoir sur ce que l'on hérite de toutes les générations du dessus.

Pourquoi ceci est une super bonne nouvelle ? Et bien, parce que cela veut dire qu'on peut se donner comme mission d'alléger le paquet de casseroles dont nous avons hérité. Et ce qui est fabuleux, c'est que quand on se guérit d'une de nos blessures, on aide ceux qui sont à notre contact, dont nos enfants, à guérir eux-mêmes leurs blessures. Et plus largement, nous participons inconsciemment à aider la société à guérir. Par exemple, une croyance de l'époque était de considérer que c'était mal d'avoir un enfant hors mariage. Ainsi, en tant que femme, tu culpabilisais de cette situation, tu te sentais rejetée. Et si tu étais ce fameux « bâtard », tu héritais d'une bonne blessure de rejet. Aujourd'hui, c'est rentré dans les mœurs, et on retrouve beaucoup moins de blessures de rejet chez un enfant qui naît hors mariage. Chacun a participé à guérir cette blessure de rejet, à aider la société à en guérir aussi, cela s'est transmis dans l'inconscient collectif, comme la fameuse loi du 100^e singe.

Alors, il est sûr que durant notre vie, nous ne parviendrons probablement pas à alléger tout le sac de casseroles que nous avons reçu, mais c'est déjà génial d'en faire une partie : ça ne peut qu'aider notre enfant, qui lui aussi à son tour aura du pouvoir sur les siennes ! Puis parfois, on tombe dans la famille où notre parent n'a pas guéri ses blessures, et du coup la résonance est très très forte, l'enfant se sent mal aimé, rejeté... Ce qui, bien souvent, permet à la blessure d'être tellement visible que l'enfant va être poussé à la guérir une fois adulte.

Tout ça pour finalement dire que ce qui a le plus d'influence sur ton enfant, c'est de te libérer pas à pas de tes propres casseroles, qui aujourd'hui transparaissent dans tes cris, tes agacements, ta culpabilité, l'oubli de toi-même, etc. Et l'éducation



positive peut t'y aider. Par exemple, si tu as une forte blessure qui consiste à croire que les autres ne t'écoutent pas, et bien tu vas peut-être interpréter certains comportements de ton enfant comme un manque de respect envers toi. Et l'éducation positive va t'aider à mieux le comprendre, et à réaliser que s'il ne met pas ses chaussures, ce n'est pas parce qu'il ne t'écoutes pas, mais c'est juste parce que c'est un enfant et qu'il est dans son monde, concentré sur le livre qu'il est en train de lire, et pleinement dans l'instant présent !

Donc je n'ai pas envie de répondre que l'adulte que l'on devient dépend uniquement de l'enfance que l'on a eu. Car ce serait considérer que le parent a les pleins pouvoirs sur le bonheur de son enfant. Et je pense que chacun de nous à l'âge adulte est responsable de son propre bonheur. Néanmoins, on est bien sûr influencé par les personnes que l'on rencontre dans notre vie, et les premières sont nos parents ! Donc si en tant que parent on rayonne, on s'autorise à être pleinement nous-mêmes, on se libère petit à petit de nos propres casseroles, pour être moins dans la peur et plus dans le cœur, on va bien évidemment inspirer notre enfant !

Être des « cool parents » et prôner la discipline, c'est possible ?

Bien sûr, si cette discipline répond à tes besoins, et prend en considération les besoins de ton enfant. Imaginons que tu as 4 enfants, et que pour des questions d'organisation, tu as besoin de mettre des règles en place chez toi, pour que chaque jour un de tes enfants débarrasse la table par exemple. Et bien plutôt que d'être dans l'autoritarisme qui consiste à dire « j'ai décidé ainsi et vous faites comme j'ai dit », tu vas plutôt organiser une réunion de famille, pour impliquer tes enfants dans l'élaboration d'une organisation, qui permettra que les repas se passent mieux, et que la corvée du débarrassage de table ne repose pas que sur toi. Alors bien sûr, tout dépend de leur âge, mais le fait de les avoir impliqués dans l'élaboration de la règle va bien sûr faire qu'elle soit beaucoup plus facilement adoptée. Et peut être que la règle qui finalement va en ressortir, n'est pas que chaque jour l'un d'eux débarrasse la table, mais qu'ils vont préférer faire des binômes de deux, et mettre de la musique à fond en même temps pour rendre ce moment cool !

Et c'est ainsi que tu as beaucoup plus de chance que ta règle soit respectée. C'est quand même beaucoup plus cool, beaucoup plus facile, de respecter une règle par motivation que par peur de la sanction. Puis les enfants seront d'autant plus motivés si dans leur famille règne une bonne ambiance ! Quelqu'un avec qui tu crées du lien, qui t'écoute, qui prend en compte ton point de vue, te donne beaucoup plus envie de l'aider et d'aller dans son sens, que quelqu'un avec qui tu as peu d'affinités et qui passe son temps à t'imposer des choses, non ? ■

