



ZOOM SUR **LA PARENTALITÉ** **POSITIVE**

LA PARENTALITÉ POSITIVE, BIENVEILLANTE OU CONSCIENTE EST UNE APPROCHE ALTERNATIVE DE L'ÉDUCATION. SON FONDEMENT PREMIER ? LE RESPECT DE L'ENFANT ! JUSTE MILIEU ENTRE UNE ÉDUCATION AUTORITAIRE ET PERMISSIVE, ELLE EXCLUT BIEN SÛR TOUTE FORME DE VIOLENCE. EXIT CRIS, MENACES OU PUNITIONS... ET SI VOUS OPTIEZ POUR LE CALME ET LA COMMUNICATION AU QUOTIDIEN ?

— PAR CORALIE BOUISSET —

« On utilise différents termes pour la parentalité, l'éducation positive, bienveillante... Mais l'idée reste la même, entame Christine Tapero, coach et formatrice spécialisée en parentalité et conciliation travail/famille. Il s'agit d'un modèle d'éducation basé sur le respect de l'enfant. Un concept qui vient des Etats-Unis même si beaucoup de psychologues et psycho-pédagogues se sont penchés sur le sujet dans tous les coins du monde ! » Juste milieu entre une éducation autoritaire voire autoritariste et permissive, la parentalité positive est un concept plutôt nouveau en France. « On en parle vraiment depuis une quinzaine d'années, poursuit Christine. Françoise Dolto était pionnière sur le sujet mais on n'appelait pas encore cela l'éducation positive. Aujourd'hui, elle est d'ailleurs encore vue en France avec de gros yeux. Cela remet en question l'éducation traditionnelle... Il y a donc des craintes, des peurs mais aussi beaucoup d'amalgames avec du laisser-faire voire du laxisme. »

LES CONCEPTS CLÉS

« Nous l'avons dit, le premier concept est le respect de l'enfant, mais l'éducation positive s'appuie également sur d'autres clés, détaille la coach. La non violence physique mais aussi verbale, l'écoute de l'enfant, de ses besoins entraînant ainsi un principe de communication. La considération de l'enfant comme un individu à part entière est également indispensable ainsi que le respect



de soi en tant que parent. » L'éducation bienveillante ne serait-elle pas finalement la pédagogie du bon sens ? « Cela paraît naturel... Mais pas pour tout le monde ! Confie Christine. On porte une certaine culture où l'éducation traditionnelle, autoritaire, parfois même violente est bien ancrée. Mais heureusement, l'apport des neurosciences offre un autre regard et confirme que la bienveillance préserve l'enfant, le fait mieux grandir, est bonne pour son développement. Forcément, le

fait que le corps médical valide et approuve... Cela change les mentalités ! » Le modèle familial, patriarcal n'est aujourd'hui plus viable. « Avant, l'homme avait tout pouvoir...Ni l'enfant, ni la femme n'avaient leur mot à dire, explique la coach. L'éducation était basée sur le rapport de force et de soumission. Un rapport d'objectivation qui n'est plus viable avec l'émancipation de la femme ainsi que les nouveaux modes de vie, avec une véritable tendance égalitaire. Il y a de plus



d'hommes, papas au foyer, qui s'impliquent énormément dans l'éducation de leur enfant et ça, c'est génial ! » Résultat ? Un regard plus respectueux, dans la communication, d'égal à égal.

L'IMPACT DE L'ÉDUCATION SUR LA VIE FUTURE

« On s'est rendu compte que l'éducation traditionnelle ne portait pas ses fruits, affirme la coach. Beaucoup de personnes sont malheureuses, mal dans leur peau, manquent de confiance

en elles... Sans compter les fractures familiales et autres liens rompus. Nous faisons ainsi face à des adultes qui ne savent pas communiquer, s'écouter mais qui ont aussi du mal à identifier leurs besoins. » Problème ? Quand on ne peut pas le faire pour soi, difficile de le faire pour ses enfants ! Indéniablement, ces êtres se retrouvent face à deux choix concernant l'éducation de leurs petites têtes blondes : reproduire le schéma de leur enfance... Ou faire tout l'inverse ! « Quand on

"L'APPORT DES NEUROSCIENCES OFFRE UN AUTRE REGARD ET CONFIRME QUE LA BIENVEILLANCE PRÉSERVE L'ENFANT. LE FAIT MIEUX GRANDIR, EST BONNE POUR SON DÉVELOPPEMENT."



grandit avec les coups, le martinet, les fessées, il y a forcément un réservoir de rancœur, de tristesse, de blessures et humainement, on n'a généralement pas envie de reproduire cela. Bien sûr, entre l'envie et la possibilité de faire différemment... Il arrive que les personnes soient rattrapées par ce qu'elles ont subi. Violence et force étaient un mode de communication. Certaines

affirment même avoir reçu la fessée et que cela était positif ! Il y a un réel manque d'honnêteté face à soi dans ces cas... Mais il n'est jamais trop tard pour changer d'état d'esprit ! • L'éducation a un impact sur toute notre vie, un impact profond. Il faut donc essayer de mettre en place bienveillance et positivité dès le début. C'est une affaire de prévention ! D'autre part, le tout premier pas est une

responsabilité en tant qu'individu. C'est une prise de conscience, de recul par rapport à ce que l'on a reçu et savoir ce que l'on souhaite garder ou pas. • De mon côté, j'ai été inspirée par mes propres parents qui m'ont offert une éducation positive. Cela a été naturel dès le départ, c'était dans mon tempérament ! témoigne Amandine Brincat, maman de deux enfants. J'ai eu une scolarité compliquée et cette éducation m'a clairement permis de me construire. Aujourd'hui, je travaille dans une école et mon rôle est d'aider les étudiants à s'épanouir... Comme quoi ! •

PAR OÙ JE COMMENCE ?

Il est important de savoir que beaucoup de parents pratiquent l'éducation positive sans s'en rendre compte ! Pour ceux qui souhaitent la mettre en place, il est d'abord important de se demander pour quelle raison ? C'est l'heure du bilan ! L'objectif ? Mettre le doigt sur ce qui va et ne va pas, trouver les points sur lesquels on a envie de travailler et surtout... y aller petit à petit ! Cela prend du temps : on expérimente, on réajuste... L'éducation, c'est avoir une vision à long terme ! • Souvent, nous sommes pris dans le quotidien et réagissons à court terme, commente Christine. Nous sommes stressés sur le moment alors que l'éducation positive, c'est viser loin, se projeter, relativiser sur des situations où on aurait par exemple sur-réagi. • Il faut donc se donner le droit à l'erreur mais aussi se faire confiance... Et

surtout, ne plus faire attention au regard des autres ! » Quand on décide de mettre en place ce type de philosophie, il y aura toujours des gens qui nous diront, "moi je n'aurais pas fait comme ça !" Il faut donc être convaincu et ne pas lâcher sous prétexte que famille ou amis ne valident pas ».

LA CONSIDÉRATION DE L'ENFANT

Beaucoup ont une vision extrêmement négative de l'enfant, souvent perçu comme un petit être mal intentionné, « qui fait exprès » et qu'il faudrait sans cesse recadrer. Résultat ? Des règles imposées et autres punitions pour le remettre dans le droit chemin. L'approche de la parentalité positive est toute autre. Elle considère l'enfant comme un être naturellement bon. Oui, il peut avoir des comportements inappropriés ! « Il existe des périodes de tension plus fortes que d'autres, observe Christine. Le matin par exemple avant de partir à l'école, le moment des devoirs, des repas, le coucher... Des axes dans une journée, plus porteurs de désaccords. Je conseillerais d'avoir un regard plus léger sur ces situations. Parfois, un enfant ne demande pas beaucoup... Juste un petit quelque chose peut changer le cours de la journée. » Des astuces ? Détourner l'attention, changer de sujet, écouter et ne rien dire... C'est de la gestion de crise ! Quoiqu'il en soit, notre rôle d'adulte est de l'aider, de l'accompagner dans ses apprentissages, mais certainement pas de le « dresser » pour qu'il



arrête de faire des « caprices ». Il faut également donner à réfléchir à son enfant, c'est important ! Les événements, les actes, les paroles doivent avoir du sens pour lui. C'est ainsi qu'il va apprendre à faire des choix ».

LE RESPECT DE L'ENFANT

La parentalité positive met à l'honneur le respect de l'enfant en tant que personne : on le traite comme on aimerait être traité ! Cela passe d'abord par le respect de ses besoins physiologiques : ne pas l'obliger à aller se coucher s'il n'a pas sommeil, à manger s'il n'a pas faim... L'enfant a aussi le droit de ne pas être toujours d'accord, d'avoir ses propres goûts et préférences... comme nous adultes ! Il s'agit là de respecter sa personnalité, son individualité. Une corrélation est ainsi faite avec le respect de ses émotions et sentiments : accueillir ses émotions

négatives avec bienveillance plutôt que de les ignorer en le laissant pleurer ou de les refouler en lui disant d'arrêter de pleurer ou de se taire. Il a le droit d'être fâché ou triste. Notre devoir ? L'écouter et l'accompagner. Cela demande également de chercher la cause profonde des comportements inappropriés. Exit le mot « caprice » ! On évite également de donner des étiquettes (« il fait son timide », « c'est un enfant colérique »...) qui peuvent vraiment être blessantes, affecter sa confiance en lui et renforcer ces comportements. Il est également important de respecter son rythme de développement : ne pas avoir d'attentes précises sur ses acquisitions, ne pas lui mettre de pression, ne pas chercher à le faire « aller plus vite », et surtout ne pas le dévaloriser s'il ne parvient pas encore à faire quelque chose. L'esprit est simplement de lui



fournir un environnement adapté, l'accompagner avec douceur et l'encourager dans son propre rythme. Enfin, cap sur la prise d'autonomie ! En le laissant faire seul lorsqu'il en manifeste la volonté, du moins lorsque c'est possible. Faire sans cesse à sa

place pour « aller plus vite », c'est entraver son autonomie et son développement ! En conclusion, le mot d'ordre est empathie : en cherchant sans cesse à se mettre à la place de son enfant, à l'écouter, à prendre en compte ses émotions et sentiments, on ne

peut pas faire fausse route. « Avoir confiance, c'est important ! En soi, en son enfant, en la vie en règle générale, souligne Christine Tapero. Il faut apprendre à communiquer dans le calme, choisir les bons mots, parler de soi, ne pas pointer l'autre du doigt. » Il est également

possible de communiquer par le jeu, le lien. Passer du temps avec son enfant, même si cela est court mais qualitatif, est indispensable. Le sous message envoyé est très simple : « tu es important pour moi ! » Au départ, un enfant n'a pas la notion du monde à grande échelle. Le monde pour lui, c'est sa famille et cela se vit par des moments passés ensemble, des moments qui lui prouvent qu'il a sa place. Enfin, l'éducation positive, c'est aussi savoir poser un cadre pour sécuriser son enfant. « Il a besoin de règles pour bien grandir ! Mettre en place une structure, savoir dire non à son enfant en y mettant du sens, en étant cohérent, c'est important, poursuit la coach. Tout donner à un enfant, ce n'est pas positif pour sa construction. Il faut trouver le juste milieu, le bon dosage : être au clair avec ses propres valeurs, ce qu'on a envie de transmettre... Être en accord avec soi ! »

ET CÔTÉ PARENTS ?

Cap sur le lâcher prise ! « C'est amusant, les hommes ont un lâcher prise naturel, sourit Christine Tapero. Ils sont moins portés sur le regard des autres, laissent prendre plus de risques à leurs enfants... Maman, n'hésitez pas à déléguer ! Vous avez le droit ! » La culpabilité, elle, est à bannir. C'est une fâcheuse tendance à pointer le négatif qui va la nourrir... « Il faut donc apprendre à focaliser sur tout ce qu'on fait bien et ne pas tomber dans les travers de notre société ! Aujourd'hui, ne rien faire signifie pour beaucoup glander, prendre du temps pour soi, être égoïste...

Stop ! Il faut être conscients des codes qu'on nous envoie et savoir qu'ils ne sont pas toujours bons ». « Mes enfants savent que j'ai besoin de respirer, de prendre du recul pour mieux revenir, renchérit Armandine Brincat. C'est pour cela que je ne culpabilise pas à les laisser. Ils doivent aussi apprendre à s'envoler ! » Prendre du temps pour soi est important, mais il ne faut pas oublier le temps à deux. Il faut savoir structurer : seul, en couple ainsi qu'un temps dédié en famille mais aussi à chacun de ses enfants. Il est important de montrer à ses bambins qu'on sait se préserver... Nous sommes des parents mais aussi des individus à part entière ! Vous vous dites peut-être : « garder son calme et avoir une attitude positive en toutes circonstances... Je n'y arriverai jamais ! » Bonne nouvelle, être un parent « positif » n'est pas être un parent parfait ! Il s'agit avant tout d'un cheminement, et avancer sur ce chemin de la bienveillance au quotidien, même s'il est parfois semé d'embûches, c'est déjà être dans une démarche de parentalité positive ! Être un parent « positif », c'est fournir les efforts nécessaires pour se rapprocher de cet idéal, c'est se remettre en question tous les jours, c'est apprendre de ses erreurs pour faire mieux la prochaine fois. « On est tous aptes à être des parents bienveillants ! Cela ne relève pas de l'ordre de la capacité, conclut Christine Tapero. Tout est une question d'envie de s'impliquer mais surtout d'oser se remettre en question ».



DES CRÈCHES BIENVEILLANTES

PRATIQUER L'ÉDUCATION POSITIVE C'EST BIEN, MAIS TROUVER DES PROFESSIONNELS QUI LA PRATIQUENT ÉGALEMENT, C'EST ENCORE MIEUX ! LE RÉSEAU NATIONAL DE CRÈCHES D'ENTREPRISES PEOPLE&BABY NOTAMMENT PRÉSENT DANS LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES PROPOSE UN VÉRITABLE PROJET PÉDAGOGIQUE AUX FAMILLES, CENTRÉ AUTOUR DE LA BIENVEILLANCE ET DE L'ÉDUCATION POSITIVE. « L'OBJECTIF EST DE RÉELLEMENT SUIVRE LE RYTHME DE L'ENFANT : DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE, SOMMEIL, ACTIVITÉS... TOUT EST MIS EN PLACE DE MANIÈRE PERSONNALISÉE AFIN QUE CHACUN SE SENTE BIEN, EXPLIQUE AURÉLIE JEAN, RESPONSABLE DU DÉVELOPPEMENT DES CRÈCHES PEOPLE&BABY DANS LE 06. LE PERSONNEL EST FORMÉ, IMPLIQUÉ ET TRAVAILLE EN CONSCIENCE, CE QUI RASSURE LES PARENTS ET NE PEUT QU'ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR LES ENFANTS ! »