



SÉVERINE ET RAPHAËL LOYER ont lancé, à Saint-Benoît (86), un parcours éducatif Alpha Parents. L'occasion de réfléchir en couple à ce que l'on veut transmettre à ses enfants.

LE CHOIX DE LA VIE

La parentalité bienveillante dessine une troisième voie, entre autoritarisme et laxisme. Voici dix clés pour améliorer le climat à la maison.

L'ÉDUCATION POSITIVE

ROBERT KLUBA / SIGNATURES POUR LA VIE



« La Petite Maison dans la prairie devrait être condamnée », plaisante Sophie Benkemoun, qui a créé en France en 2006 l'Atelier des parents, une méthode formalisée aux États-Unis par Adele Faber et Elaine Mazlish. « La famille Ingalls n'existe pas, assure-t-elle, même chez vos voisins ! » Tous, nous rêvons d'une famille unie. Mais la réalité rime plus souvent avec désobéissance et insolence, bazar et bagarres... Ajuster le curseur n'est guère aisé. « Il est plus complexe d'être parents, souligne la psychologue Nicole Prieur, auteure de *Grandir avec ses enfants* (l'Atelier des parents), en raison de la multitude de modèles contradictoires, mais surtout parce que l'on est face à soi. Les parents d'aujourd'hui sont amenés à définir leurs propres valeurs ».

Comment transformer le quotidien et la relation quand on n'est pas Mary Poppins ? Pour secourir les parents, les propositions se multiplient : *Super Nanny* à la télévision, ouvrages éducatifs, ateliers de soutien parental. Le best-seller *Parents efficaces*, de Thomas Gordon (Marabout) s'est vendu à... six millions d'exemplaires dans le monde. « La parentalité positive émerge en France, mais elle reste méconnue ou décriée », observe la psychothérapeute Isabelle Filliozat, qui a lancé la collection « Parent + » chez JC Lattès et, en septembre, un atelier destiné aux parents. « *Beaucoup sont encore jugés, accusés d'être trop doux avec leurs enfants. Or, elle permet de sortir des anciens schémas.* »

Renonçant à l'autoritarisme, cette approche prône en effet la non-violence éducative. Elle s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste et positive et s'appuie sur l'écoute des émotions, l'expression des besoins, la gestion des conflits sans gagnant ni perdant et la coopération. Pas de permissivité pour autant : le parent est invité à définir et affirmer ses propres besoins et valeurs, et ne déroge pas au cadre défini. Elle puise dans différentes méthodes de connaissance de soi et de communication : écoute active de Carl Rogers, communication non-violente de Marshall Rosenberg, analyse transactionnelle, etc. « *L'idée n'est pas d'obtenir un 17 sur 20 en éducation et de devenir des parents parfaits, rappelle Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne et présidente de Discipline positive France, mais d'être davantage en lien avec ses enfants.* » Les parents apprennent donc à utiliser certaines clés qui, à défaut d'être magiques, ont le pouvoir d'ouvrir les portes verrouillées et les cœurs fermés. Et plus le trousseau est volumineux, plus on a de chance d'y parvenir !

Cinq méthodes de parentalité positive

Ateliers Faber et Mazlish : Issus des travaux du psychologue Haim Ginott, élaborés par Adele Faber et Elaine Mazlish aux États-Unis, ils ont été introduits en France par Sophie Benkemoun (www.latelierdesparents.fr).

Discipline positive : Elle invite à éduquer à la fois avec fermeté et bienveillance. Elle encourage l'autodiscipline (www.disciplinepositive.fr).

Méthode Gordon : Fondée sur l'écoute active et l'affirmation de soi, elle s'attache à la résolution des conflits sans gagnant ni perdant (www.ateliergordon.com).

Parentalité positive : Cette approche empathique d'Isabelle Filliozat tient compte des besoins et des émotions de l'enfant (www.filliozat.net).

Parents conscients : Aletha Solter promeut une éducation sans punitions ni récompenses (www.awareparenting.com).



« L'écoute active est une clé à mollette »

« C'était un bras de fer permanent avec mon fils aîné. Il n'allait pas bien, je n'étais pas satisfait de notre relation et j'obtenais l'inverse de ce que je désirais : nous étions dans l'impasse. J'ai lu *Parents efficaces*, de Thomas Gordon à l'été 2012. Mais une lecture ne suffit pas, je me suis inscrit à une formation et j'ai compris... que je n'avais rien compris ! Ce n'est pas le tout de connaître les outils, encore faut-il les utiliser à bon escient : l'écoute active est une clé à mollette, l'affirmation de soi un tournevis. Avec notre aîné, l'écoute active est un outil magique. Quand on sait résoudre les problèmes – et avec le temps, on y arrive plus rapidement –, tout est plus fluide et la zone où tout le monde est bien s'agrandit. »

ARNAUD DOILLON A SUIVI LES TROIS MODULES DE LA MÉTHODE GORDON

1 FAITES-VOUS CONFIANCE

« Jeune mère, j'avais l'impression que la nounou se débrouillait mieux que moi. Je savais ce que je ne voulais pas faire, mais faire autrement s'apprend. » Le livre *Mon bébé comprend tout* (Marabout) a radicalement changé sa façon d'être mère. L'auteure, Aletha Solter, promeut une éducation démocratique, sans punitions ni récompenses. « Elle m'a appris à suivre mon instinct et à m'affirmer face au discours ambiant, du type : "Il fait un caprice", "Laisse-le pleurer", "Tu vas en faire un enfant roi"... » « Les parents sont les premiers et les meilleurs éducateurs de leurs enfants », insiste Pascale Morinière, vice-présidente des Associations familiales catholiques. Un courant a laissé croire que des spécialistes étaient mieux placés pour cela. Les parents ont besoin d'être réinvestis dans leur mission d'éducateurs. On a tous en soi le potentiel pour être les meilleurs parents pour nos enfants. Pour autant, on a besoin d'être aidés ! »

2 CHERCHEZ LES BESOINS

« Derrière une réaction inappropriée se cache un besoin, répète Isabelle Filliozat. Nos interprétations guident notre comportement. Il est donc fondamental de mieux comprendre les motivations des enfants. » Elle montre aussi dans ses ouvrages que nos attentes ne sont pas toujours adaptées à leur maturité. « Pour les parents conscients, une bêtise est considérée comme une façon d'attirer l'attention, explique Viviane. La réponse consiste donc, non pas à punir, mais à consacrer davantage de temps à l'enfant. Raisonner en termes de "besoins" change totalement notre éducation. »

La moutarde vous monte au nez ? Res-pi-rez ! « Dans un système familial, chacun a ses protections, ses automatismes, concède Géraldine, trois enfants, qui a suivi les ateliers Gordon. C'est un vrai travail que d'entendre le message de l'autre et son besoin au lieu de réagir et de partir en vrille. »

3 ACCUEILLEZ LEURS ÉMOTIONS

Pour aider ses enfants à nommer ce qu'ils ressentent, Lucie, 36 ans, utilise depuis un an une grille de sentiments et d'émotions. Une idée piochée à l'Atelier des parents de Tours. « Je l'ai affichée. Le jour de la rentrée, l'aîné l'a consultée avant de nous dire : "Aujourd'hui je me sens curieux et inquiet" ». Sur le frigo, une flèche permet aussi d'indiquer la couleur de sa journée : vert, rouge, orange... « Cela permet à l'enfant de prendre du recul et de faire descendre la pression. »

Un mercredi matin, Thomas, 9 ans, refuse d'aller à son cours d'anglais et entre dans une colère noire. « Je me suis assis sur son lit, raconte Arnaud, et je l'ai écouté pendant 20 minutes. Tout y est passé, jusqu'à la menace de la grève de la faim. » Une fois apaisé, l'enfant a lancé, à la grande surprise de son père : « Bon, il faut qu'on y aille sinon je vais être en retard. » « Je n'avais rien dit, commente Arnaud, et je n'ai même pas eu à réaffirmer pourquoi j'y tenais ! »

L'Éducation nationale réfléchit à promouvoir une évaluation plus positive.

L'école bienveillante ?

École de la bienveillance : Vincent Peillon, ministre de l'Éducation nationale, avait lancé ce terme. Inaugurée en juin 2014 par son éphémère successeur Benoît Hamon, la Conférence nationale sur l'évaluation des élèves sera clôturée les 11 et 12 décembre. Son objectif : contribuer à la construction d'une nouvelle politique d'évaluation des élèves, au service des apprentissages.

Si la procédure est inédite, elle a réveillé des débats qui n'ont rien de nouveau. En ligne de mire : les notes qui stigmatisent tant les élèves. Dès... 1969, le ministère a tenté de les remplacer par des « A, B, C, D ». Sans succès. Depuis 2005 toutefois, le livret de compétence et son imbroglie de « acquis, non acquis, en cours d'acquisition » s'est imposé au primaire. Peut-il se généraliser au collège ? « *L'Angleterre ou le Québec préconisent ou imposent de mobiliser de nouvelles formes d'évaluations comme l'auto-évaluation, l'évaluation par les pairs ou le suivi individualisé des élèves* », appuie le rapport du Conseil national de l'évaluation du système scolaire, publié le 9 décembre. En tout cas, le Conseil supérieur des programmes prône trois modes d'évaluation. Si celui « de certification » conservera des notes, le mode usuel se fera « avec ou sans notes » et devra « permettre aux élèves de progresser ».

En s'appuyant sur ces recommandations, Najat Vallaud-Belkacem lancera « début 2015 » une politique d'évaluation « plus stimulante ». Elle devra toutefois réfléchir aux exemples de la Suède et de l'Allemagne qui, après avoir abandonné les notes à l'école les ont réintroduites. Tout est dans la notion même de la bienveillance qui, pour être efficace, doit se conjuguer à exigence. **» S.C.**

Vu à la télé

» Exit les Le Quesnoy, place aux Lepic ? Après les rigides et les coincés, voici les parents cathos new look, version 2014. En prime time sur France 2, s'il vous plaît. Renaud et Fabienne Lepic prouvent, chaque mercredi soir, qu'on peut avoir des convictions très affirmées et promouvoir l'écoute et la bienveillance, revendiquer des principes moraux et se laisser bousculer par les évolutions sociétales. Cohabitation avant le mariage, homosexualité, drogue... *Fais pas ci, fais pas ça*, série d'Anne Giafferi et Thierry Bizot (auteur de *Catholique anonyme*, Seuil), n'a peur de rien. Et surtout pas de montrer des cathos « parents positifs », audacieux, qui se questionnent et cherchent à prendre la décision la plus juste. Tout ça avec un humour salvateur. Un vrai succès. La septième saison a déjà réuni pour son premier épisode cinq millions de téléspectateurs ! **» É.M.**



ROBERT KLUBA / SIGNATURES POUR LA VIE

« J'ai gagné en paix intérieure »

» « J'ai appris à choisir mes batailles et à donner un cadre. Nous avons déterminé huit règles (horaires, usage des écrans, pas de nourriture au salon, etc.) et leurs conséquences si elles ne sont pas observées. Ainsi, Matthieu a proposé de passer l'aspirateur s'il ne range pas sa raquette. Je n'ai plus à faire de longs sermons ni à m'énerver ! Je renvoie simplement à la règle. J'ai découvert plein d'autres astuces pour ne plus me laisser embarquer dans l'altitude qui consiste à dire non et à le regretter ensuite, ou à dire oui et culpabiliser. Les ados réclament toujours une autorisation immédiate, comme si leur vie en dépendait. À présent, je réponds : « Si tu veux une réponse tout de suite, c'est non. Si tu me laisses en parler à ton père, on te donnera la réponse ce soir. » J'ai gagné en paix intérieure et le climat à la maison est plus serein. »

SÉVERINE CAVAILLÈS, ANIMATRICE À L'ATELIER DES PARENTS

4 PRATIQUEZ L'ÉCOUTE ACTIVE

« *Je ne savais pas pratiquer l'empathie, se souvient Séverine Cavallès (voir témoignage page 25), j'étais tout de suite dans la sympathie : je voulais sauver mon enfant, l'aider, lui trouver des solutions. J'ai appris à être simplement attentive à son sentiment. On n'a pas à sortir l'enfant du trou, c'est à lui de trouver l'échelle qui l'en tirera.* » Cessez d'être Papa ou maman solution ! Le dialogue empathique est un art et répond à certaines règles. Il implique de changer nos réflexes : jugement, encouragement, argumentation contradictoire, solutions, etc. L'écoute active permet de comprendre le sentiment qui se cache derrière le message de l'autre. Exemple typique, l'enfant demande : « *Quand est-ce qu'on mange ?* » Vous interrogez : « *Tu as faim ?* » S'il répond oui, vous avez compris son besoin. S'il répond non, il précisera qu'il veut savoir s'il a le temps de finir son jeu. En étant réceptif, vous lui permettez d'exprimer réellement son ressenti.

5 FIXEZ DES LIMITES

Raphaël, 4 ans, saute sur le lit. « *C'est stop, maintenant ! Soit tu continues à jouer tranquillement à côté de moi, soit tu sors de la pièce.* » Psychologue, Lucie a elle-même reçu une éducation plutôt non violente. Pourtant, « *avec mes deux enfants, je perdais parfois le contrôle. Je manquais d'outils pratiques.* ». Ne pas donner de fessées, on est tous d'accord (en théorie), mais comment user d'une juste autorité ? Ces méthodes ne prônent pas la permissivité. Il y a des règles et toutes ne sont pas négociées avec les enfants. Mais il existe parfois un choix dans les modalités, que l'on peut soumettre dès l'âge de 3 ans. « *Jessaie d'être souple sur les émotions et stricte sur le comportement, résume Séverine Cavallès. C'est l'un des principes du docteur Haim Ginott : toutes les émotions sont légitimes, tous les comportements ne sont pas acceptables. Chaque acte que l'on pose a des conséquences, positives ou négatives. Le savoir responsabilise l'enfant.* »

6 DÉFINISSEZ VOTRE ZONE D'ACCEPTATION

Que faire en cas de conflits de valeurs et de besoins ? Il y a quatre ans, Bertrand et Albane ont suivi la formation Cana parents à Lyon (voir encadré page 27). « *Nous avons appris à définir une zone d'acceptation qui est personnelle. Qu'il s'agisse de la coupe de cheveux ou du degré de désordre dans la maison, elle se confronte à l'autre (conjoint ou enfant) et s'ajuste dans un dialogue.* » Exemple : leur adolescent est toujours affamé. Selon leurs valeurs, on ne grignote pas entre les repas. Mais ils se sont rendu compte qu'il s'agissait pour lui d'un besoin physiologique. Contrairement à ses sœurs, il a donc désormais le droit d'avaler un bout de fromage.

« *Attention aux fausses acceptations, prévient Sophie Libaud, responsable des Ateliers Gordon France. À trop vouloir être dans la bienveillance, on risque parfois de s'oublier soi-même.* » Un indice ? Votre voix vous trahit : « *La voix révèle sa congruence. Lorsqu'on est connecté à son ressenti et à son besoin,* »

De l'évangélisation à l'éducation : les parcours Alpha innovent et viennent de lancer un itinéraire destiné aux parents d'enfants de 0 à 10 ans. Reportage à Poitiers.

Alpha Parents donne des repères éducatifs

« **U**n mauvais comportement est souvent provoqué par une cause première à identifier : fatigue, faim, angoisse... Et s'il a désobéi en connaissance de cause ? Une sanction est la conséquence de son choix. » Debout dans leur salon, Raphaël et Séverine Loyer approfondissent le thème « Poser des limites ». Parents de trois enfants, ils ont lancé le parcours Alpha Parents à Saint-Benoît (86), près de Poitiers. Le rythme mensuel laisse aux participants le temps de mettre en pratique la théorie. Autour de la table sont réunis huit parents particulièrement sensibles à la thématique.

Raphaël trace alors au tableau un graphique qui détermine quatre zones : « Autorité juste », « Complaisance », « Négligence », « Autoritarisme ». Raphaël et Séverine émaillent leur discours d'anecdotes tirées de leur quotidien. « Mon fils veut sortir avec des copains. Quel parent suis-je si je réponds OK sans lever l'œil de mon journal ? » Au fil des exemples, le petit groupe situe chaque type de parents dans l'une des quatre zones. Après la présentation, les couples s'isolent dans une pièce de la maison afin de travailler la thématique en répondant à des questions sur leur expérience. Les conjoints n'ont pas reçu la

même éducation l'un et l'autre, et il n'est pas toujours évident d'être sur la même longueur d'ondes. « L'éducation reçue influe sur celle que l'on donne, témoigne Raphaël. J'ai appris à choisir réellement celle que je voulais, sans réagir de façon excessive. » Ce moment permet de prendre du recul, d'accorder ses violons, de réfléchir à ce que l'on veut transmettre.

Parmi eux, Stéphane et Isabelle, dont les quatre enfants sont âgés de 10 à 20 ans. « Ce parcours nous a permis de regarder autrement l'enfant et notre relation. Dans notre vie bousculée, nous devons veiller à préserver du temps en famille. » À la suite d'une rencontre Alpha Parents, ils ont ainsi programmé des sorties ensemble, mais aussi un moment plus personnalisé avec chaque enfant. L'échange terminé, les participants se retrouvent autour d'un dessert, avant de clôturer la séance par une prière.

Une dizaine de parcours Alpha Parents (<http://parents.parcoursalpha.fr>) a été

créée en France depuis mars 2014. Ils abordent les thèmes – construire une vie de famille, aider les enfants à faire de bons choix, transmettre ses croyances et ses valeurs, etc. – définis par Nicky et Sila Lee, dont le livre *L'Art d'être parents* (Artège) vient d'être traduit en français.

« Mon fils veut sortir avec des copains. Quel parent suis-je si je réponds OK sans lever l'œil de mon journal ? »

RAPHAËL LOYER

Pour sa part, Raphaël ressent « une pression de la société, un impératif de réussite : sa carrière, sa vie, ses enfants. Or on s'aperçoit vite qu'on n'est pas des parents parfaits ! » Séverine renchérit : « On n'a pas les clés tout de suite. Ces outils nous rendent plus attentifs à notre façon de faire. Cette semaine encore, je me suis demandé si j'avais assez valorisé notre aîné. » Alpha Parents peut être donné au sein des écoles, des paroisses, des mouvements. Un nouveau parcours très attendu, destiné aux parents d'adolescents, démarrera en France en mars prochain. Pour Isabelle, enseignante : « ce genre de formation courte permet de se poser les bonnes questions. C'est un tremplin pour aller plus loin. » s.c.



FLORENCE LEVILAIN/SIGNATURES POUR LA VIE

« J'ai acquis des automatismes »

« Je suis divorcée. Pour un parent seul, ce n'est pas toujours facile d'asseoir son autorité. J'étais très donneuse d'ordres : "Fais comme ça, t'as pas le choix." Cette relation entraîne un gagnant et un perdant. Mes fils commençaient à se rebiffer et je craignais de perdre le contact avec eux. Je suis beaucoup plus dans l'échange, même si ce n'est pas toujours parfait ! J'ai acquis des automatismes : je ne dis plus "Je suis fière de toi", mais "Tu peux être fier de toi". En cas de problème, je les invite à me proposer une solution. Pour les jeux vidéo, par exemple, ils ont affiché une pancarte : "Deux heures le week-end, 30 minutes en semaine, si les leçons sont faites" (je cite !). Si l'un va mal, j'ai aussi appris à ne pas minimiser son souci. Demander : "Qu'est-ce que tu ressens là ?" débloque un nombre incroyable de situations ! Cela a restauré la confiance entre nous. »

NADIA JALLEB, FORMÉE EN DISCIPLINE POSITIVE, AU MANS, DEUX ENFANTS

▷▷ on est plus authentique. La structure de la phrase change, ainsi que la tonalité et le rythme. Si on lâche un oui à contrecœur, l'enfant le perçoit toute de suite ! » Tenir compte de ses propres besoins aidera en outre l'enfant à exprimer et respecter les siens.

7 JUGEZ OÙ SE SITUE LE PROBLÈME

Face à une difficulté, une question peut vous sauver : « À qui appartient ce problème ? » À trop faire à la place des autres, on finit par porter toute la maison sur ses épaules. Et à s'épuiser. De plus, ce comportement sape l'estime de soi de l'enfant et sa motivation. Combien de fois un jeune vient-il se plaindre à sa mère que « Papa veut pas que... » ? Ne jouez pas les arbitres ! Votre rôle consiste à écouter sa colère, puis à l'inviter à trouver ses propres solutions : « C'est un

problème entre papa et toi, je suis sûre que vous allez réussir à le régler. » À l'inverse, si le comportement de l'enfant vous dérange, le problème se situe de votre côté. Il est donc de votre responsabilité d'intervenir.

8 PRIVILÉGIEZ LES SOLUTIONS AUX PUNITIONS


La parentalité positive montre combien notre quotidien est marqué par les ordres et les punitions. Or, une punition entraîne les « 4 R », comme les nomme la discipline positive : rancœur, revanche, rébellion et retrait (dissimulation). Remplacez-la par la « recherche de solution ». Jane Nelsen, dans son livre *La Discipline positive* (Marabout), cite l'exemple d'une fillette de CM2 qui chapardait les crayons de son voisin. On invite la classe à résoudre ce problème. Suggestions des élèves : « Elle devrait être privée de

récréation, la maîtresse pourrait la changer de place, on lui confisque sa trousse... » L'animatrice rappelle alors : « Notre objectif est de l'encourager à changer de comportement. Et si on se concentrait plutôt sur les solutions ? » D'autres idées émergent : « Elle pourrait demander à emprunter le crayon, on pourrait faire une boîte à crayons à emprunter pour toute la classe, elle donnerait quelque chose en caution. »

Inviter les enfants à trouver des solutions libère leur créativité. Et Dieu sait s'ils sont doués en la matière ! Cette approche est résolument tournée vers l'avenir, contrairement à la notion de « faire payer », typique de la punition, tournée vers le passé (la faute commise). Elle aide l'enfant au lieu de le blesser. Cela n'empêche pas les tentations, ni même parfois les récidives. Mais il saura s'appuyer sur votre confiance pour assumer les conséquences de son acte.



À LIRE

Pour une enfance heureuse, de Catherine Gueguen, Robert Laffont, 2014, 20 €. 

CATHERINE GUEGUEN
pédiatre, consultante
en soutien à la parentalité



« Nous devons repenser l'éducation ! »

« Je milite pour une éducation bienveillante pour des raisons scientifiques ! » Catherine Gueguen revient d'une conférence sur le cerveau qu'elle a donnée à 150 inspecteurs de l'Éducation nationale. Pédiatre de formation, consultante à l'hôpital en soutien à la parentalité, elle a publié un ouvrage, *Pour une enfance heureuse*, qui met en lumière certaines découvertes neurologiques. « Les théories éducatives bienveillantes, élaborées de façon intuitive il y a une cinquantaine d'années, sont aujourd'hui validées par la science », reprend-elle.

Le cerveau est immature pendant bien plus longtemps qu'on ne le pensait ; il arrive à maturité dans la troisième décennie de la vie seulement. Par ailleurs, les relations affectives ont un impact sur l'expression des gènes ! « Ce que vit l'enfant agit sur son développement affectif et cognitif, résume-t-elle pour *La Vie*. Le stress bloque la sécrétion d'ocytocine, la molécule fondamentale du bien-être, de l'altruisme, de l'empathie. Les rapports de force et de domination sont mauvais en éducation : humiliations, menaces, punitions entraînent des modifications cérébrales qui rendent l'enfant anxieux, déprimé et agressif. »

Ainsi, le cortex orbito-frontal (COF) joue un rôle essentiel dans nos capacités d'affection, d'empathie, de prise de décisions, dans la régulation de nos émotions, notre sens moral. Or, Allan Schore, l'un des fondateurs des neurosciences affectives et sociales, a montré que sa maturation dépend en partie des expériences vécues par l'enfant. Si son entourage lui offre sécurité affective, soutien, écoute, s'il sait dénouer un problème avec calme, les circuits du COF se renforcent. Dans le cas contraire, son COF mature plus lentement, l'enfant risque d'éprouver des difficultés à gérer ses émotions fortes et à prendre des décisions, y compris à l'âge adulte. « Pour le bien de l'enfant, nous devons tous – parents, enseignants, professionnels de l'enfance – repenser l'éducation, apprendre à donner un cadre, gérer un conflit avec empathie, douceur et bienveillance. » s.c.

« Laisser l'enfant libre de tout choisir, c'est lui voler son enfance »

Le psychologue Didier Pleux s'insurge contre la « démocratie à la maison » qui entraîne des relations horizontales entre parents et enfants. Il plébiscite l'autorité, au bon sens du terme. Celle qui fait grandir.



DR/PRESSE

DIDIER PLEUX est psychologue du développement, et clinicien spécialiste de psychothérapie cognitivo-comportementale. Il a notamment publié, chez Odile Jacob : *De l'enfant roi à l'enfant tyran* (2006) et *De l'adulte roi à l'adulte tyran* (2012).

Voix discordante, le psychologue Didier Pleux alerte sur les dérives possibles d'une parentalité bienveillante mal comprise. Auteur des *10 Commandements du bon sens éducatif* (Odile Jacob), il invite les parents à plus de fermeté et même à ne pas craindre le conflit. Interview.

LA VIE. Comment voyez-vous les parents d'aujourd'hui ?

DIDIER PLEUX. Prêts à avaler n'importe quelle hypothèse éducative, les parents s'en remettent trop aux mains des « professionnels de l'enfance » ! Dans mes consultations, neuf fois sur dix, je leur dis : « *J'ai une bonne nouvelle : votre enfant n'a pas de problème psychologique. J'en ai une mauvaise : il souffre de carence éducative.* » Éduquer sans conflit est illusoire.

Pour quelles raisons ?

D.P. Le conflit enrichit, c'est un grand principe de la construction psychique. Le terme « autorité » fait peur en France, parce qu'il est confondu avec l'autoritarisme. Or, si l'autoritarisme brise, l'autorité fait grandir. L'autoritarisme chosifie l'autre, comme la permissivité crée des enfants qui chosifient l'autre. Je tra-

vaillai auprès de jeunes délinquants. Ils se sentent trompés par des adultes qui les ont abreuvés de « *Tu es formidable* », « *On croit en toi* » et n'ont pas su leur dire non. Sauf qu'à 18 ans, aucun établissement ne veut d'eux, leur rêve de vie (et d'argent facile) s'écroule. J'invite les parents à se positionner comme adultes, et non comme copains ou médiateurs, à s'affirmer et retrouver cette verticalité dans leurs relations aux enfants. Il s'agit simplement de réhabiliter l'enseignement – « *Je suis l'adulte et je sais des choses que tu ne sais pas encore* » – et de confronter l'enfant au réel. La vérité consiste à dire, par exemple : pour parler anglais, tu dois passer par la répétition enquinante des verbes irréguliers. S'il est toujours dans le jeu, l'absence de contraintes, d'opposition, comment peut-il grandir ?

Comment jugez-vous les approches éducatives dites positives ?

D.P. Les méthodes du docteur Benjamin Spock, le Dolto américain des années 1950, et de ses consorts ont montré leurs fruits pour des générations à l'estime de soi brisée. Aujourd'hui, elles sont anachroniques. Si Dolto revenait, elle préciserait : « *L'enfant est une personne... pas un adulte !* » La démocra-

tie à la maison entraîne des relations horizontales. Choisir ensemble doit demeurer l'exception et non la règle. À force de vouloir négocier, laisser l'enfant libre de tout choisir, on lui vole son enfance.

Quelle éducation plébiscitez-vous alors ?

D.P. Aujourd'hui, dans notre société de consommation, de plaisir immédiat et d'hyper-individualisme, l'enjeu éducatif consiste au contraire à enseigner à l'enfant le sens de l'autre, de l'effort, vivre avec les contraintes et les frustrations qui font partie intégrante de la vie. L'enfant ne peut se réguler seul face au principe de plaisir. Le rôle du parent consiste à l'aider à dépasser la satisfaction de son cerveau reptilien. Le plaisir différé ouvre la voie à l'hédonisme, autrement plus intéressant sur le long terme. Mais il passe par la frustration. Évidemment, c'est aussi frustrant... pour les parents !

Qu'est-ce qui rend les enfants heureux ?

D.P. Dans la vie, les personnes heureuses sont les personnes réalistes, qui ont accepté que la vie est parfois contraignante, triste, difficile, et que la réalité ne se soumet pas toujours à leurs désirs. On ne négocie pas les Codes civil, fiscal, pénal. Des parents peuvent affirmer : « *Sous notre toit, la culture religieuse est celle de la religion juive.* » Libre à l'enfant de ne pas l'adopter lorsqu'il sera adulte, mais en attendant, il respecte ce choix parental. Ce cadre autorise l'enfant à être un enfant et à rêver de devenir grand. ♡ INTERVIEW S.C.



À LIRE

Les 10 Commandements du bon sens éducatif, de Didier Pleux, Odile Jacob, 2014, 17,90 €.

Parents... ça s'apprend !

Être parents aujourd'hui ne va plus de soi ! Parce que la pédagogie par capillarité, les expériences acquises en famille ne sont plus opérantes. D'ailleurs, sur qui prendre modèle ? Nos mères ne visaient pas à s'« accomplir » dans leur métier. Nos pères ne changeaient pas les couches et n'imaginaient pas que les câlins étaient si vitaux pour grandir... Femme et homme, mère et père, nos rôles, plus que jamais, ne cessent de se réinventer. Alors quand il s'agit de transmettre, panique à bord. Aucun exemple fiable en vue.

Suivre son instinct ? Pas si facile non plus. La psychologie, les neurosciences et même le développement personnel sont passés par là. On sait maintenant que le bébé est une personne apte à comprendre, que notre amour quotidien peut modeler son cortex ou ses gènes et que nous sommes les premiers responsables de son bonheur. Une injonction supplémentaire dans un monde parfois lourd à porter dans ses exigences de performances.



DR ELISABETH MARSHALL RÉDACTRICE EN CHEF

Alors paumés les parents d'aujourd'hui ? Pas plus qu'hier, juste un peu trop conscients des enjeux éducatifs. Et acculés, au quotidien, à la bienveillance. Le mot est dans l'air, jusqu'aux notes qu'à l'école de la République on voudrait bienveillantes, tel l'arbre qui cache la forêt, dans un système, quasi unique en Europe, qui continue à pointer les échecs avant de souligner les aptitudes. Mais qu'on ne s'y méprenne pas : l'attitude positive n'est ni l'abdication de toute autorité ni le refus des réalités. Et ce n'est pas non plus un gadget, une simple histoire de bonnes notes.

Être un parent positif, c'est prendre le temps d'être avec son enfant. Qu'il s'agisse de mieux l'écouter ou de lui rappeler de saines limites. Pas si facile à l'heure des vies stressées et connectées... Mais force est de le constater : jamais on ne s'est autant parlé dans les familles et les enfants, les sondages le prouvent, ne sont jamais sentis aussi proches de leurs parents. Jamais non plus lesdits parents n'ont autant partagé de questionnements avec leurs pairs. Blogs de mamans et atelier parents : voici la génération du partage d'expérience et des forums de discussions. Que les parents reconnaissent humblement leur besoin d'apprendre, cela crée du lien social. Et, quand c'est bienveillant, c'est bon pour tout le monde ! ♡ E.MARSHALL@LAVIE.FR

9 SUSCITEZ LA COOPÉRATION

Vous en avez ras le bol de répéter cent fois la même chose ? Adele Faber et Elaine Mazlish ont défini cinq étapes pour introduire un changement : « *Décrivez le problème que vous voyez, donnez des renseignements, dites-le brièvement, expliquez votre sentiment, rédigez une note.* » Ainsi, un dialogue idéal serait : « *Il y a une serviette humide sur le canapé qui mouille le coussin. Je n'aime pas m'asseoir sur un canapé humide.* »

En cas de problème récurrent, rien n'est plus efficace qu'un message écrit. « *J'ai établi une routine à réaliser le soir après le dîner* », témoigne Audrey, deux enfants, près de Tours. Chaque étape est symbolisée par une photo : assiette pour débarrasser la table, lave-vaisselle, brosse à dents, etc. « *Au lieu de dérouler tous les soirs le même discours, je me contente désormais d'un "Ta routine !" Une amie l'a fait pour le matin. On ne perd plus d'énergie inutilement.* »

10 DISCERNEZ PARMIS LES CONSEILS

Les parents qui ont participé à des ateliers sont unanimes : dialoguer entre pairs fait un bien fou ! La pédagogie des jeux de rôle aide aussi à prendre de la distance avec certaines situations familiales récurrentes et dénoue des nœuds. Pour autant, les outils ne sont pas magiques. « *Mon aînée de 18 ans est très secrète, confie Géraldine. Si je pose une question, elle le ressent comme une intrusion. J'essaie d'accueillir ses silences, tout en lui exprimant mon besoin d'avoir plus d'échange avec elle. Le changement est très lent !* » Comme le souligne Nicole Prieur : « *Le rôle des parents consiste à personnaliser leur éducation en fonction de l'enfant. Les méthodes fournissent des outils et non des principes. Il revient aux parents de définir leurs propres principes, qui donnent la direction, et de s'approprier certains outils qui les aideront à tenir le cap.* » STÉPHANIE COMBE

L'unité dans la famille sous le regard de Dieu

» Membre du Chemin neuf, Stéphane et Anne-Sophie Ancel ont créé Cana parents, un parcours de huit rencontres en couple, clôturé par un week-end en famille. Ils puisent dans Thomas Gordon, Ross Campbell ou Hannah Arendt. « *Les techniques de communication portent du fruit. Mais c'est le Christ qui vient sauver la famille. S'en remettre à lui permet de lâcher prise et diminue la pression. La foi invite les parents à grandir dans la confiance : Dieu est à l'œuvre, présent, dans la vie de mon enfant. Je ne peux pas toujours être là, en première ligne, à chaque carrefour, mais je crois que l'Esprit saint agit, qu'il guidera mon enfant et lui enverra des personnes qui sauront l'aiguiller.* » ♡ S.C.