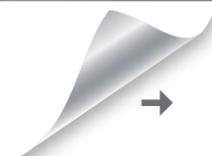




ADEPTES DE LA DISCIPLINE POSITIVE, Olivia et Yann passent enfin des soirées calmes avec Clovis et Cléo.

PETITS REMÈDES POUR GROSSES COLÈRES

Deux méthodes d'éducation coopératives pour que l'harmonie règne à la maison.



Éduquer sans punition ni récompense, c'est le nouveau credo des pédagogues. Après la sacro-sainte autorité parentale, puis le règne de l'enfant-roi, voici venu le temps de l'éducation positive. Positive parce que coopérative. Ce sont bien des partenaires que nous voulons être avec nos enfants. Mais écouter leurs émotions et comprendre leurs réactions, c'est un peu, me direz-vous, ce qu'en bons parents nous nous efforçons déjà de faire au quotidien. Et nous en sortons souvent épuisés et un peu débordés. Rassurez-vous, il y a mieux à faire et à comprendre.

Dans le monde réaliste de l'éducation positive, le vrai parent ne se sacrifie pas : il s'interroge sur ses propres besoins. Dans le monde de l'éducation positive, le vrai parent ne distribue pas de compliment ou de récompense. Il fait de son enfant un être autonome qui ne grandit pas pour faire plaisir aux adultes. Alors, pour devenir des parents conscients et coopérants, suivez nos reporters famille. Du côté français, Aletha Solter, une des meilleures spécialistes de psychologie du développement, nous donne ses conseils, tandis que des parents nous racontent leur immersion en ateliers de « discipline positive », une nouvelle méthode d'éducation américaine. Et pour juger du tout, regardez-les vivre. Ils ont entre 20 mois et 9 ans. Et chez Cléo, Clovis, Amthime et Gaspard... l'harmonie règne avec papa et maman.



ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN CHEF DE LA VIE

Comment être de « bons » parents, ni autoritaires, ni permissifs ? Aletha Solter, dont l'approche éducative est étayée par les recherches en psychologie du développement, propose une méthode nouvelle basée sur la recherche des besoins des enfants et des parents.

LA VIE. Sentez-vous les parents démunis en matière d'éducation ?

ALETHA SOLTER. Beaucoup ne veulent pas élever leurs enfants comme eux-mêmes l'ont été. Ils savent ce qu'ils ne veulent pas, sans toujours savoir ce qu'ils veulent. Mais l'incertitude est une attitude très saine en éducation ! L'essentiel consiste à observer sans interpréter.

Vous vous appuyez sur des recherches en neurobiologie.

A.S. Une meilleure connaissance du développement cognitif nous aide à mieux connaître et comprendre les réactions des enfants. Elle fait voler en éclats une grille

de lecture qui a encore cours et qui angoisse les parents : « *Il fait un caprice* », « *Il veut me mener par le bout du nez* », etc. Avant 2 ans, l'enfant ne peut pas comprendre une consigne comme « *On ne dessine jamais sur les murs* ». Ce concept cognitif de la règle commence à partir de 21 mois. Mais il ne pourra n'en retenir et appliquer que quelques-unes. Mieux vaut donc les réserver à des situations d'urgence ou de danger : « *On tient toujours la main pour traverser la rue.* » Tout change vers 7 ou 8 ans : l'enfant comprend alors le point de vue ou les sentiments de quelqu'un d'autre. C'est à cet âge aussi qu'il peut anticiper les conséquences de ses actes ou ceux d'une autre personne. Il réussit enfin à reporter la satisfaction d'un besoin comme « *attendre d'être à la maison pour boire* ».

Comment appréhender les conflits du quotidien en tenant compte de son âge ?

A.S. C'est un des défis les plus importants en éducation. Il s'agit de ne pas frustrer les besoins de l'enfant, sans pour



« **Les enfants sont plus motivés pour respecter une décision collégiale** »

YANN ET OLIVIA, AVEC CLOVIS (6 ANS) ET CLÉO (9 ANS)

» Depuis que nous avons terminé nos ateliers de discipline positive, nous voyons de grands changements dans notre vie familiale, même si rien n'est gagné à 100 % ! Une expérience d'autant plus riche que notre famille est recomposée, Yann s'est installé il y a un an et demi à la maison. Nous cherchions des conseils simples mais efficaces pour un quotidien plus serein : nous étions dépassés, souvent frustrés de ne pas parvenir à leur inculquer certaines valeurs. En cas de conflit, nous observons désormais le « temps de pause » : plutôt que de réagir à chaud, nous revenons dessus quand nous avons retrouvé notre calme. Une fois par semaine, nous nous réunissons aussi une demi-heure en famille. Après s'être mutuellement remerciés pour un geste remarqué, nous revenons sur un problème, à l'initiative des parents ou des enfants. Le but : rechercher ensemble des solutions et trouver une résolution. La décision est donc collégiale, ce qui change tout. Les enfants l'intègrent mieux et sont plus motivés pour la respecter. S'ils y dérogent, alors intervient la fermeté... »

autant sacrifier les siens. Mon approche est basée sur la « discipline démocratique », une méthode qui n'est ni autoritaire, ni permissive. Cette troisième voie n'est pas une méthode de puissance, de contrôle, mais une relation d'un être humain à un autre. Elle suppose de rechercher les raisons sous-jacentes au comportement et de s'interroger sur le besoin légitime qui n'est pas satisfait à ce moment-là : faim, sommeil, besoin de contact physique, de pleurer... Puis le parent s'interroge sur ses propres besoins : « *Me faut-il du temps pour*

Une psy qui innove

Aletha Solter fut l'élève du docteur Jean Piaget, psychologue et biologiste, connu pour ses travaux en psychologie du développement.

Docteure en psychologie, elle est diplômée en biologie humaine et a fondé l'Institut d'éducation consciente (www.awareparenting.com).

Auteure de différents ouvrages, elle a notamment écrit *Bien comprendre les besoins de votre enfant* (Jouvence), *Pleurs et colères des enfants et des bébés : une approche révolutionnaire* (Jouvence).



préparer le repas ? » Si les parents se sacrifient, ils n'enseignent pas à respecter les besoins des autres. Or cette leçon n'a pas de prix... Une fois les besoins connus, il est souvent possible de trouver une solution satisfaisante pour tous.

Vous pointez notre société qui ne permet pas d'exprimer ses émotions, que ce soit la colère ou la tristesse. Qu'est-ce qu'entraîne un refoulement ?

A.S. Pleurs, colère, rire, parole, tremblements : autant de processus permettant

de libérer les émotions. Si on ne les permet pas à l'enfant, il peut devenir agressif, hyperactif, impulsif et connaître des troubles du sommeil. À l'âge adulte, un refoulement chronique peut ressortir sous forme d'anxiété, de manque de confiance en soi, de dépression, de violence, voire de toxicomanie.

Comment vivre cette « décharge émotionnelle » que vous encouragez ?

A.S. À quoi servent les larmes ? On a découvert leur impact physiologique : elles



PROLONGEZ CES PAGES ⓘ

Bien vivre Famille sur RCF le jeudi 31 janvier, à 9h16.

Avec Élisabeth Marshall, en direct, aux micros d'Olivier Bonamy et de Virginie Marze. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr

permettent d'évacuer des substances chimiques liées au stress. Après un bouleversement, les enfants rétablissent ainsi l'équilibre chimique de leur corps et gèrent leurs traumatismes. La réaction appropriée des parents se situe dans ce que j'ai appelé les « pleurs accompagnés ». Il ne faut pas laisser pleurer un enfant seul, ni l'envoyer dans sa chambre pour « se calmer », mais rester avec lui jusqu'à ce qu'il se sente mieux. Votre présence, votre contact physique ou visuel lui offre le soutien émotionnel dont il a besoin.

Que pensez-vous des punitions ?

A.S. Toute punition est une forme de violence, à plus forte raison si elle est corporelle. La thérapie primale, les recherches

en neurobiologie, la biologie des émotions, qui est très récente, nous montrent les effets des traumatismes sur les enfants. Les cris, les séparations forcées, les mises au coin signifient : « *Je te retire mon amour, mon attention, ma tendresse.* » Elles engendrent du stress et sont néfastes au bon développement de l'enfant. Si l'enfant semble parfois « tester » ses parents, s'il devient ronchon, agressif, démesurément exigeant, c'est qu'il éprouve des sentiments négatifs qui ont besoin d'être déchargés ou qu'il réagit contre une éducation autoritaire. L'agressivité est la conséquence d'une souffrance. Elle n'est pas innée.

Vous n'encouragez pas davantage aux compliments ou aux récompenses. Pourquoi ?

A.S. Ce sont des pièges. Quand on les donne, on modifie la motivation de l'enfant. L'activité ne se justifie plus pour elle-même, mais pour la récompense qu'elle permet d'obtenir. Si l'on veut qu'il aime la lecture pour son plaisir et qu'on le félicite, on finit par détruire la motivation intrinsèque liée au plaisir de la lecture. Lorsqu'un petit

« En mettant des mots sur ce qu'il ressent, l'enfant dépasse son émotion »

ALBÉRIC ET LUCILE, AVEC AMTHIME (3 ANS) ET GASPARD (20 MOIS)

➤ Nous avons envie d'offrir à nos enfants une éducation alternative. Le livre d'Aletha Solter sur les pleurs des enfants nous a aidés à mieux les appréhender, sans culpabiliser. Albéric tenait notre bébé dans les bras et murmurait : « *Je suis là, je t'écoute...* » Quand on lui permet d'aller jusqu'au bout de sa colère – qui peut durer une heure, surtout la première année ! –, l'enfant se détend et passe une nuit paisible. Amthime va maintenant à l'école. S'il est agressif lorsqu'il rentre, je le prends contre moi : « *Je te sens énérvé par ton frère, ce n'est pas facile pour toi de reprendre possession de la maison...* » Souvent, il pleure, puis retourne jouer une fois la décharge passée. Verbaliser un ressenti évite au parent d'être dans les principes (« ton attitude n'est pas acceptable, fais ci, fais ça, etc. »). De son côté, l'enfant apprend à mettre des mots sur ce qu'il ressent, ce qui lui permet de dépasser l'émotion. Le plus important, et le plus difficile, c'est d'être disponible quand ils en ont besoin. »

offre un dessin, plutôt que de s'extasier, mieux vaut le commenter : « *Qu'est-ce que je vois ? Du rouge, du vert, des fleurs... ça me fait penser à un jour d'été.* » Même chose pour les notes à l'école. Quand un enfant a l'habitude des récompenses, leur manque peut même être ressenti comme une punition. Le féliciter par une émission de télé, une sortie, une démonstration d'affection, finit par devenir une démonstration de la puissance parentale et susciter sa rancœur. Un système de punition et de récompenses suppose que les parents sont les gagnants, les enfants les perdants. À l'inverse, l'approche des « parents conscients » instaure un système « gagnant-gagnant » qui respecte les besoins de chacun. Et prépare moins de rébellion à l'âge adolescent !

En effet, cet âge n'est pas toujours facile à traverser. Comment faire face à ses révoltes ?

A.S. Il faut agir... entre 18 mois et 3 ans ! Lors de cette période, l'enfant commence à se construire, à affirmer sa personnalité. Il importe de ne pas le punir quand il ose un « non ». Sinon, il risque de perdre sa capacité à le formuler plus tard. S'il sait qu'on accepte son choix, sans risquer d'être rejeté, l'enfant acquiert une force intérieure. C'est elle qui lui permettra de résister plus tard à la pression d'un groupe, par exemple. Ainsi, la prévention de la drogue, dont l'usage manifeste une façon de se rebeller, est selon moi essentiellement éducative. Il importe que le jeune n'ait pas subi une discipline autoritaire, qu'il ait été accueilli dans ses questions, ses pleurs et ses colères. Car un contact sain et un attachement fort parents-enfants compte beaucoup.

Dans votre charte des « parents conscients », vous invitez à ne pas faire à la place de l'enfant. Pourquoi ?

A.S. Les parents conscients protègent leurs enfants des dangers réels, mais ils n'essaient pas de leur éviter toute faute, tout problème, tout conflit. On est tellement tenté de le faire ! Pour les aider, pour aller plus vite, parce que l'on juge notre solution plus efficace... Or les encourager à résoudre eux-mêmes leurs problèmes les aide à être créatifs, à mesurer les conséquences de leur choix, à s'autonomiser. C'est ainsi que l'on grandit. »

INTERVIEW STÉPHANIE COMBE
PHOTOS STÉPHANIE JAYET POUR LA VIE



CETTE MÉTHODE ÉDUCATIVE est basée sur la fermeté et la bienveillance.

Depuis un an et demi, cette nouvelle méthode née aux États-Unis se développe en France. Nous avons suivi une séance.

Avec la discipline positive, coopérez avec vos enfants !

Ils sont dix à se retrouver autour de deux formatrices. Huit mères, deux pères, tous animés d'un même désir : insuffler davantage d'harmonie dans leur vie familiale. Enseignements, jeux de rôle et activités interactives ponctuent les sept séances de deux heures. L'ambitieux objectif est accroché au mur : « *Confiance en soi, respect de soi et des autres, prendre du recul, tolérance...* »

Voilà un an et demi que Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne et présidente de l'association Discipline positive France, a introduit cette méthode éducative en France. Née aux États-Unis, elle s'inspire du psychologue autrichien Alfred Adler. Basée sur deux principes, fermeté et bienveillance, elle se revendique « *ni permissive, ni punitive* ». « *Notre société vit une mutation par rapport à l'autorité, depuis les années 1960*, précise la psychologue. *Nos enfants n'ont pas grandi dans un schéma vertical de soumission et nous sommes parfois désemparés. La discipline positive offre des outils concrets pour répondre aux besoins de chacun, dans un respect mutuel.* » Face à un conflit, plutôt que de punir, les parents sont invités à instaurer une coopération : « *Si les enfants trouvent eux-mêmes des solutions, ils sont beaucoup plus prêts à s'investir et à respecter les règles.* »

Au cœur de cette approche éducative : l'encouragement. La discipline positive incite en effet à regarder davantage la progression de l'enfant que le résultat. En découle une estime de soi revalorisée, sentiment fertile chez les jeunes, souvent peu confiants en leurs capacités. Mais nos chérubins ne risquent-ils pas de développer un ego surdimensionné ? « *Il faudrait deux volontaires...* », sollicite une animatrice, debout. « *Mettez-vous dans la peau d'un enfant. Je vous lis des phrases tantôt à l'un, tantôt à l'autre. À la fin, vous me donnerez votre ressenti.* "Tu es vraiment intelligent", "J'ai confiance en ton jugement", "J'aime ce que tu as écrit", "Tu as fait de ton mieux". » Verdict : le premier est « *content de faire plaisir à sa mère* », le second se sent « *être quelqu'un* ». L'un a reçu des compliments, l'autre des encouragements... « *Éduquer signifie conduire hors de*, conclut Béatrice Sabaté. En d'autres termes : mener vers l'âge adulte. » ANNE-LAURE FILHOL



À LIRE

La Discipline positive de Jane Nelsen. Adaptation de Béatrice Sabaté. Éd. du Toucan, 19,90 €. www.disciplinepositive.fr