

# Parents, reprenez les rênes !

Mal compris, le courant de la parentalité bienveillante génère un malentendu. Non, il ne produit pas des enfants tyrans. Remettons les pendules à l'heure.

## éducation

À 8 ans, il a pris l'habitude de mentir effrontément, de chaparder de la nourriture qu'il grignote dans sa chambre, d'utiliser en cachette le portable familial. Et de tout négocier. De plus en plus fort, jusqu'à obtenir gain de cause. Raphaël va jusqu'à insulter son père. Ce dernier se lance alors dans un long sermon explicatif que le fiston écoute en soupirant, visage fermé. Sa mère le prive de dessert, mais a tôt fait d'oublier la sanction. Et l'enfant, qui se garde bien de la lui rappeler, obtient sa part de gâteau au chocolat. Devenu « difficile », Raphaël se retrouve chez le psychologue. Son père explique : « J'essaie de l'élever avec beaucoup d'amour, de nourrir son estime de lui-même. Mais je ne suis pas toujours compris par mon entourage. » Et pour cause. Sous couvert de « bienveillance », certains parents n'osent plus imposer quoi que ce soit à l'enfant : menu, activités, heure du coucher... « J'observe de l'insolence, dans tous les milieux, s'étonne par ailleurs Gene Ricaud-François, psychologue clinicienne. Les parents ne devraient pas tolérer que leur enfant lève les yeux au ciel ou claque une porte. C'est grave ! Ne pas donner de limites à un enfant revient à faire acte de maltraitance, car il n'a pas la maturité psychique de les construire. »

### L'enfant roi va mal

À l'encontre de l'idéologie ambiante, la psychologue invite les parents à se positionner davantage en « sachants » : « Il y a des règles à édicter, une petite marge de manœuvre, mais ensuite il faut tenir. La frustration construit l'enfant. Seulement, les parents ont parfois eux-mêmes du mal à renoncer, à se discipliner... »

Viser une horizontalité dans les rapports s'avère problématique. « Les enfants n'ont pas les mêmes droits, responsabilités, devoirs que les parents », rappelle Béatrice Sabaté, présidente de l'Association Discipline

positive France ([www.disciplinepositive.fr](http://www.disciplinepositive.fr)). « Le positionnement des parents est souvent au cœur du problème », confirme Patricia Garouste, psychologue scolaire. Elle se souvient ainsi d'un élève de CE1 brillant à l'école et infernal à la maison. « Ce comportement venait d'un mauvais positionnement familial. Je lui ai demandé de réaliser son arbre généalogique jusqu'à ses grands-parents. Il se situait au niveau de ses parents ! À la fois capable de discuter d'égal à égal de par sa maturité, mais bloqué dans une posture fusionnelle avec sa mère. »

Elle précise : « Cadré en classe, il n'y dépensait pas d'énergie pour remettre en cause la loi. » Quel repos pour lui ! En effet, que se passe-t-il si l'enfant semble triompher de ses parents ? Psychanalyste au franc-parler, Alain Valterio dénonce dans *Brèves de psy* (Favre), à paraître début novembre, les méfaits de la « pédolâtrie » contemporaine : « Pour l'enfant, une vision purement maternelle ne laisse plus de place au cadre, aux repères, au père, à la clarté entre les sexes et à sa juste position d'enfant. On connaît la suite : cet enfant roi va mal, il angoisse, il a peur de perdre son trône... » Quand les parents assument leur rôle d'éducateurs, ils délivrent l'enfant d'une toute-puissance vertigineuse qui lui fait perdre pied.

### Il faut poser des règles

Mais on peut donner un cadre, des repères, des limites sans sortir le martifouet ! Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson, auteurs de *La Discipline sans drame*, invitent les parents à « poser des règles tout en restant émotionnellement en phase avec leurs enfants ». De quoi ces derniers ont-ils besoin ? « Acquérir certaines aptitudes essentielles, détaillent-ils, comme l'inhibition des pulsions, la gestion des émotions et la prise en compte de l'impact de leurs

comportements sur autrui. » Selon eux, une bonne éducation permet « d'améliorer sa capacité à se contrôler, à respecter les autres, à vivre des relations, à mener des existences morales et éthiques ».

C'est tout l'art d'une troisième voie éducative, qui conjugue fermeté et bienveillance. « La fermeté apprend à respecter





## Et en cas de désobéissance ?

» **« IL EST IMPORTANT QU'IL Y AIT DES LIMITES et normal que l'enfant viennent les chahuter, précise Béatrice Sabaté, psychologue, présidente de la Discipline positive. Si elles sont transgressées, elles deviennent des opportunités d'apprentissage. »** De quelle manière ? Au terme de « punition », l'éducation bienveillante préfère substituer l'expression de « conséquence logique », convenue ensemble au préalable. Ainsi, on interroge l'adolescent qui sollicite la permission de sortir : « Que se passera-t-il si tu rentres après l'heure autorisée ? » Il peut répondre : « Je ne sortirai pas le samedi suivant. » Et s'il enfreint la règle fixée, aux parents de faire preuve de fermeté : « Nous sommes désolés que tu aies fait ce choix-là. » Béatrice Sabaté encourage : « Inutile de tomber dans les grands discours. Il s'agit alors d'offrir une écoute à sa frustration... et de tenir ! »

l'adulte, l'autre, le cadre, poursuit Béatrice Sabaté. Tandis que la bienveillance permet à l'adulte de se connecter au monde de l'autre et d'impliquer l'enfant, afin de l'aider à respecter les règles. » Une fois la règle établie, le parent ne répond plus au « pourquoi » (il faut se coucher à 20 h) mais au « comment » : « Qu'est-ce qui va t'aider à être prêt pour éteindre la lumière à 20 h ? » L'éducation bienveillante poursuit en effet deux objectifs : la coopération à court terme (afin que l'enfant adopte des comportements appropriés) et l'instruction à long terme, qui contribue à développer les aptitudes de l'enfant, sa capacité à gérer des situations difficiles ou les frustrations.

## Discipline et estime de soi

Dernière idée reçue : la parentalité positive ferme les yeux sur la désobéissance (voir encadré). Dans *l'École de l'optimisme* (Marabout), le chantre de la psychologie positive Martin Seligman prévient même : « Ne laissez pas les enfants s'en tirer lorsqu'ils font quelque chose de mal. Il ne faut pas créer une génération d'enfants incapables de dire : "Je suis désolé. C'est ma faute. Je ferai mieux la prochaine fois". Les enfants doivent assumer leurs responsabilités lorsqu'ils sont à blâmer pour un problème et ils doivent tenter de corriger la situation. »

Il rappelle également les conclusions étonnantes – et oubliées – d'une étude du chercheur Stanley Coopersmith, évaluant les méthodes d'éducation des parents dans les années 1970 : plus les règles et les limites imposées par les parents sont claires, plus les enfants ont une forte estime d'eux-mêmes. Et plus l'enfant jouit de liberté, plus faible est son estime de soi. Il explique : « Un blâme exagéré entraîne de la culpabilité et de la honte, au-delà de ce qui est nécessaire pour inciter l'enfant à changer. Mais l'absence complète de blâme sape le sens des responsabilités et anéantit le désir de changer. » Une éducation à la fois bienveillante et ferme autorise l'enfant à vivre sa vie d'enfant, tout simplement. »

STÉPHANIE COMBE



### Livres

#### LE BEAU MÉTIER DE PARENTS

d'Alain Sotto et Varinia Oberto  
Les auteurs, psychopédagogues, analysent l'exercice de l'autorité parentale, entre excès et insuffisance, ou la difficile conquête de l'autonomie (et comment aider le jeune à quitter sa famille). Émaillé d'exemples, de conseils et d'études récentes en neurosciences et en psychologie, ce guide aborde aussi les difficultés spécifiques des familles monoparentales ou recomposées.

Hugo Doc, 15 €.

#### HEUREUX À L'ÉCOLE

de Nathalie de Boisgrollier « Ce livre n'est pas contre l'école », assure cette coach en parentalité, selon qui, pour accompagner l'enfant, « tout commence à la maison ». Aussi les parents ont-ils un rôle à jouer. Ils en auront les moyens au fil de ces 240 pages, préfacées par Antonella Verdiani : clé de la motivation, types d'apprentissage des différentes intelligences, idées de jeux ou d'activités pédagogiques. Des tableaux à remplir aident à mesurer l'impact du stress ou à identifier les talents de l'enfant. Précieux.

Albin Michel, 16,50 €.

#### AVEC NOS ADOS, OSONS ÊTRE PARENTS

de Marie Rose Moro  
Comment réagir face à la « crise d'ado » de son enfant ? À l'heure où l'autorité est mal comprise et malmenée, la pédopsychiatre invite les parents à « tenir bon ». C'est en s'affirmant dans leur rôle qu'ils réussiront à instaurer une relation nouvelle et ajustée. Un essai enlevé et concis, à lire pour retrouver sa boussole.

Bayard, 14,90 €.



**À LIRE**   
**La Discipline sans drame**, de Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson, les **Arènes**.

**Tiens-toi droit(e) !** de Gene Ricaud-François, **Leduc(s) Éditions**.