

# PSYCHOLOGIES

**NOUVELLE  
FORMULE**

## Frédéric Beigbeder

*Le mauvais  
garçon  
veut devenir  
un bon père*

ET AUSSI

- La psychologie des gens "cool"
- Le boom des phrases de sagesse
- Le stage des femmes sauvages

**COUPLE**

La passion peut-elle durer ?

**TABOU**

Le stress est-il une cause de cancer ?

**OUPS!**

Comment bien s'excuser

**DOSSIER**

**LES BIENFAITS  
DE L'ÉDUCATION  
POSITIVE**

M 01751 - 354 - F: 4,00 € - RD



# Dossier

## Les bienfaits de l'éducation positive

Comment éduquer mieux ? Faire en sorte de respecter l'enfant dans l'expression de ses désirs et de ses talents propres, sans renoncer à sa place de parent, aimant et cadrant ?

Le courant anglo-saxon de l'éducation positive connaît un succès croissant en France (p. 98). Nous vous en proposons une mise en pratique en trois temps : aider les plus petits à comprendre et à exprimer leurs émotions (p. 102) ; alimenter la curiosité et le désir d'apprendre des 6-11 ans (p. 106) ; gérer les conflits avec les ados grâce à la « discipline positive » (p. 110).

À l'école aussi, les enseignants cherchent à innover : la preuve au collège Jean-Renoir, à Bourges (p. 112). Impossible, le métier de parents ? Mais non, positivons !



ANALYSE

## LA QUÊTE EFFRÉNÉE DU PARENT PARFAIT

Jamais ils n'ont été aussi investis dans leur mission. Jamais ils n'ont autant manqué de repères. Tandis que l'école peine à se réformer, les parents cherchent de nouveaux outils du côté de l'éducation dite « positive ». Un courant qui, plus que la réussite des enfants, vise leur bonheur. Tentant.

Par Laurence Lemoine

**T**apez « éducation » dans le moteur de recherche d'une grande librairie en ligne. Non, pas la peine d'ajouter « positive », la tendance s'affiche d'elle-même : *Pour une enfance heureuse* (Catherine Gueguen), *Au cœur des émotions de l'enfant* (Isabelle Filliozat), *Parents efficaces* (Thomas Gordon)... Voilà les best-sellers du moment, signés par les chefs de file d'un courant hérité du champ, plus large, de la psychologie positive – qui, rappelons-le, s'intéresse aux ressorts du bien-être plutôt qu'aux raisons de nos souffrances. Ce qui identifie cette nouvelle littérature ? Son optimisme : il s'agit de renforcer l'enthousiasme, la confiance, l'autonomie de l'enfant. Son pragmatisme : on y traite d'enjeux quotidiens (comment l'aider à transformer sa colère, à se remotiver pour faire ses devoirs, à mieux gérer sa relation aux écrans). Et sa curieuse tendance à justifier des conseils pertinents (en gros, il vaut mieux encourager que maltraiter) par les récentes découvertes en neurosciences, là où la morale aurait suffi. C'est, par exemple, la pédiatre Catherine Gueguen expliquant que l'absence d'empathie et les humiliations répétées altèrent le fonctionnement du cerveau de l'enfant, sa personnalité, ses apprentissages, ses relations.

### Oublier Dolto and Co.

L'approche est clairement comportementaliste, les parents sont invités à adopter les attitudes qui donneront les meilleurs résultats chez l'enfant, dans la joie et la bonne humeur. Et le parti pris, plutôt psychanalytique : après soixante ans de « vulgate psychanalytique » et de « discours anxiogène » sur le développement de l'enfant, clame ainsi le communiqué de lancement d'une nouvelle collection de manuels de soutien à la parentalité, il n'est plus question d'« interpréter [leurs] comportements en fonction d'un dogme ». La pique vise « Bettelheim, Dolto, Rufo, Claude Halmos », tous pareillement liquidés avec l'eau du bain – on frémit. Car, ce que veulent les parents, aujourd'hui, ce sont « des réponses concrètes à des questions concrètes » – on admet. Comment comprendre le succès de ces ouvrages ? Faut-il s'y fier ou s'en méfier ? « En un siècle d'éducation, observe le sociologue Claude Martin, les normes qui définissent ce qu'est un bon parent ont considérablement évolué. » On est loin, très loin de la figure autoritaire du pater familias soucieux de transmettre son patrimoine à l'héritier. Entre-temps, les psys pour enfants – dont les susnommés, remerciés soient-ils –, les pédagogies alternatives – Montessori, Freinet, Steiner – et la crise – la remise en cause du laisser-faire comme de la compétition – sont passés par là, soulignant l'importance de l'écoute et du dialogue.



HENRIKE STAHL/DISTINCT IMAGE/ASK OUT AGENTS

On valorise aujourd'hui l'adulte qui négocie avec l'enfant sans avoir recours à la force, qui l'aide sans faire à sa place, qui lui permet d'exprimer son potentiel sans lui imposer ses propres goûts. Autant de valeurs défendues dans les manuels d'éducation positive.

### Se rassurer d'abord

Mais, « à mesure que le rôle des parents gagne ses lettres de noblesse, leur peur de rater leur mission atteint des sommets », poursuit Claude Martin. Parmi les Européens, les Français se distinguent par un niveau d'anxiété élevé. « Ils sont champions !

commente-t-il. Et partagent avec les enfants et les enseignants une singularité culturelle : une peur viscérale de l'échec au bac. »

Du côté de l'école, « il y a beaucoup de souffrance, constate Antonella Verdiani<sup>1</sup>, pédagogue et présidente du Printemps de l'éducation, un mouvement que sont venus rejoindre de nombreux enseignants du public. Souffrance des enfants, qui s'adaptent à un fonctionnement sélectif, compétitif, parfois violent, mais souvent au prix de leur créativité. Ceux qui n'y parviennent pas sont considérés comme des enfants « à problèmes ». Souffrance des parents, qui voient leurs >>



>> enfants en difficulté mais ne savent pas comment les aider et cherchent parfois des solutions du côté des pédagogies alternatives, voire de la déscolarisation, avec la crainte de les marginaliser. Souffrance, enfin, des enseignants, dont le combat pour réformer l'éducation est entravé par les lourdeurs du système ». Le besoin d'un renouveau se fait ainsi sentir chez tous.

### Réconcilier exigence et épanouissement

Pour l'heure, « ce qui nourrit le désarroi des parents comme des enseignants, selon le psychiatre Alain Braconnier, auteur de *L'Enfant optimiste*<sup>2</sup>, c'est de confondre bonheur et réussite ». La journaliste Guillemette Faure, mère célibataire d'une petite fille de 5 ans et auteure de *Meilleur pour mon enfant* (lire « Pour aller plus loin » p. 116) – ces deux lectures « positives » sont chaudement recommandées par la rédaction de *Psychologies* –, témoigne des interrogations de la génération de parents nés après 1968 : « Beaucoup considèrent que leurs propres parents sont allés trop loin dans le respect de leur bien-être et qu'ils ont manqué d'ambition pour eux. »

Claude Martin, quant à lui, soulève ce paradoxe dans lequel sont pris nombre de parents aujourd'hui : « Le désir que leur enfant effectue un parcours brillant, en même temps que la peur, quand bien même tous les indicateurs de réussite seraient là, qu'il estime avoir raté sa vie en n'ayant pas suivi la voie de ses envies. » Égarés, les parents deviennent la cible d'un marché florissant, celui du soutien à la parentalité et de ses multiples déclinaisons : livres, ateliers, réseaux d'entraide... Comment s'y retrouver ? « Ce qui séduit avec l'éducation positive, assure Guillemette Faure, c'est qu'elle tente de réconcilier deux voies que l'on a crues antinomiques : celle de l'exigence et celle de l'épanouissement. » La littérature psychanalytique demeure précieuse. Mais, comme le dit bien Alain Braconnier, « tout dépend de ce dont on a besoin. S'il s'agit de comprendre et de soigner les souffrances de l'enfant, la psychanalyse est irremplaçable. Pour l'élever, les livres d'éducation positive, s'ils sont de qualité, sont beaucoup plus pratiques ».

1. Antonella Verdiani, auteure de *Ces écoles qui rendent nos enfants heureux* (Actes Sud, 2012).

2. *L'Enfant optimiste* d'Alain Braconnier (Odile Jacob, 2015).

## SCIENCES

**Ilona Boniwell, experte en psychologie positive, nous présente trois études emblématiques démontrant les bénéfices de cette nouvelle approche éducative.**

### ÉTUDE N° 1 : SOURIRE AUTHENTIQUE, BONHEUR DURABLE

La théorie « d'expansion et de production » des émotions positives de Barbara Fredrickson<sup>1</sup> montre que les expériences affectives positives contribuent à notre développement personnel et l'influencent durablement. Par exemple, les enfants heureux ont davantage de probabilités de retenir ce qu'ils étudient, de continuer d'avancer dans l'adversité et de se lier d'amitié avec des enfants de milieux

différents. Et ce n'est pas tout : les émotions positives éprouvées dans l'enfance peuvent avoir des conséquences à l'échelle d'une vie.

#### Souriez-vous sur vos photos de classe ?

Était-ce un « sourire de Duchenne », sincère et authentique, ou un « Pan American », factice et fabriqué ? Ce petit détail peut avoir une valeur prédictive quant à votre existence. LeeAnne Harker et Dacher Keltner,

chercheurs à l'université de Californie à Berkeley, ont analysé les sourires sur les photos de cent quarante et une lycéennes dans un *yearbook* (« album de fin d'année ») de 1960. Les mêmes jeunes filles ont été recontactées à l'âge de 27, de 43 puis de 52 ans et interrogées sur leur vie. À chaque étape, et même trente ans après, on comptait parmi les « Duchenne » davantage de femmes heureuses dans leur couple et témoignant

d'un niveau de bien-être et de satisfaction élevé.

1. Psychologue américaine, auteure de *Mieux vivre grâce à la pensée positive* (Larousse, "Poche", 2014).

Ilona Boniwell a fondé le premier master en psychologie positive appliquée (Mapp) en Europe. Elle enseigne le management positif à l'École centrale Paris et à HEC Paris, et donne des conférences et formations à travers le monde en tant que directrice de sa société, Positran ([positran.fr](http://positran.fr)). Suite des études p. 104 et p. 109.

## TROIS CONSEILS POUR SE LANCER

« Oser s'inspirer du positivisme à l'américaine, suggère Guillemette Faure, journaliste. Les Anglo-Saxons vont souvent trop loin dans la sacralisation de la *self-esteem* (« estime de soi »), au point de féliciter les enfants pour tout et n'importe quoi. Mais ici, nous avons cette curieuse réticence à les valoriser, de peur qu'ils prennent la grosse tête. On préfère dire "c'est pas mal" plutôt que "c'est bien". Pour un peu, on les complimenterait en disant "c'est pas raté". » Et de citer une anecdote vécue aux États-Unis. « J'ai eu une supérieure hiérarchique qui me disait : "Vous, les Français, vous dites quand ça ne va pas. Et quand ça va, vous ne dites rien. Ici, on fait l'inverse." » Et ça commence à l'école. « Ne pas confondre les rôles de parent et d'enseignant », indique pour sa part le psychiatre Alain Braconnier. Alors que nous consacrons beaucoup de temps à vérifier leurs devoirs, de manière à s'assurer qu'ils aient une bonne note et échappent à la sanction, notre tâche devrait être davantage de les initier à l'existence et de les aider à trouver leur place dans ce monde. « Ils n'ont plus aucune notion de nos métiers, qui, pour beaucoup, se font de la même manière : derrière un écran, précise le psychiatre. Savoir à quoi l'on peut être utile dans sa vie suppose d'être éclairé sur la réalité des besoins



et des métiers. » Les emmener découvrir le travail d'artisans, leur transmettre le plaisir d'accomplir une tâche quelle qu'elle soit – cuisiner, construire un jeu, jardiner – permet de les éveiller à leurs propres goûts et compétences. « Être attentifs à leur potentiel de joie, encourage enfin Antonella Verdiani, pédagogue. Car on ne se trompe pas en allant vers ce qui

nous réjouit profondément. Mais, pour pouvoir autoriser nos enfants à s'accomplir dans la réalisation de leur désir, il nous faut passer par nos propres égarements : oser regarder l'éducation que nous avons reçue, comment elle nous a conduits à nous réprimer dans nos élans, comment nous reproduisons parfois le mal qui nous a été fait. »



À LIRE



## POUR ALLER PLUS LOIN

### L'EMBLÉMATIQUE

#### **Le Cerveau de votre enfant** de Daniel Siegel et Tina Payne Bryson

Cet ouvrage, traduit de l'américain, est l'exemple même de ce qu'apporte ce courant : recherche d'efficacité (obtenir de l'enfant qu'il s'exécute de son plein gré plutôt que dans l'opposition) ; étayage des principes pédagogiques sur les apports des neurosciences ; volonté de fournir des réponses à des problèmes quotidiens.

Les Arènes, 2015.

Et sur [Psychologies.com](http://Psychologies.com) > « La pédagogie Montessori, c'est quoi ? » Avant que les bienfaits de ses préceptes ne soient démontrés par les neurosciences, la grande pédagogue italienne prônait déjà le respect des rythmes et l'apprentissage de l'autonomie.



### « ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE »

Animé par Flavie Flament, ce magazine de partage décrypte la société d'aujourd'hui. Retrouvez Arnaud de Saint Simon, directeur de *Psychologies*, le 2 septembre, sur le thème « Éveiller les tout-petits à leurs émotions ». Du lundi au vendredi, de 15 heures à 16 heures, sur RTL.



### LE SYMPATHIQUE

#### **Le Meilleur pour mon enfant** de Guillemette Faure

Déclinaison à la française de l'éducation positive, cette « méthode des parents qui ne lisent pas les livres d'éducation » nous a séduits.

L'auteure, mère célibataire, y partage

ses interrogations : faut-il interdire les costumes de princesse ? Les forcer à finir leur assiette ? Les laisser s'ennuyer ? On apprécie l'aspérité de ses propos, loin de la recherche de perfection à l'américaine.

Les Arènes, 2015.

Et sur [Psychologies.com](http://Psychologies.com) > « Les enfants difficiles n'existent pas », un entretien avec la psychanalyste Claude Halmos et un rappel sur l'importance de se sentir légitime dans son autorité.



### LE LIBERTAIRE

#### **Une éducation sans école** de Thierry Pardo

Dans la lignée d'Ivan Illich, qui, dès les années 1970, remettait en cause le système scolaire, l'auteur prône une éducation hors de l'institution, en lien avec la nature et un réseau social

élargi. Il revisite les apports des pédagogies alternatives et invite à poursuivre l'exploration.

Écosociété, 2015.

Et au cinéma, le 17 septembre > *Alphabet* d'Erwin Wagenhofer. Le réalisateur de *We Feed the World* et de *Let's Make Money* se livre ici à une critique du système éducatif, responsable, selon lui, des crises que nous traversons ([alphabet-film.be](http://alphabet-film.be)).



### LE BÉNÉFIQUE

#### **Grandir avec ses enfants** de Nicole Prieur

Exit la psychologie positive. Cet ouvrage d'une thérapeute et philosophe puise davantage dans les apports de la psychanalyse et de l'approche systémique. Il reste, pour nous, une

référence parmi les livres de soutien à la parentalité : une invitation à prendre du recul sur sa propre éducation et à se faire confiance pour faire mieux.

L'Atelier des parents, édition revue et augmentée, 2014.

Et sur [Psychologies.com](http://Psychologies.com) > « Grandir, c'est cesser d'en vouloir à ses parents », un entretien avec Nicole Prieur.



### L'ENGAGÉ

#### **Comment aider nos enfants à réussir** de Philippe Meirieu

Contre l'image d'écoliers « gavés » par un système compétitif, le célèbre pédagogue s'attache à redonner au verbe réussir une dimension « transgressive et émancipatrice ». « Réussir, écrit-il, c'est

trouver du plaisir dans la connaissance [...]. Réussir, c'est s'inventer soi-même et renouveler le monde. » Aux parents inquiets pour l'avenir de leurs enfants, il propose une réflexion sur la nécessaire refondation de l'éducation. Bayard, en librairies le 3 septembre.

Et sur Internet > Découvrez le blog de Jean-Pierre Lepri, pédagogue ([education-authentique.org](http://education-authentique.org)) et sa chaîne YouTube (par exemple : « Qu'est-ce que l'éducation ? »).