

PEPS

LE MAGAZINE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE

Accompagner
les enfants
dans leurs
usages
des jeux vidéo

La médiation
entre enfants

La motricité
libre

Apprivoiser
le couple

L'obéissance
est-elle une vertu ?



Confinés en famille :

quand tout s'arrête autour de nous

Sommaire



- 3 ÉDITO & OURS
- 4 PEPS ET VOUS
- 6 LE PÊLE-MÊLE DE PEPS
- 8 LE CONFINEMENT EN FAMILLE DANS LA BONNE HUMEUR

SOCIÉTÉ, LE REGARD DE PEPS

- 10 REGARD CONSCIENT : Pourquoi vouloir changer le comportement des enfants
- 13 LA CHRONIQUE D'OLIVIER MAUREL : L'obéissance est-elle une vertu ?
- 17 Du côté des parents d'ados : La lettre que votre adolescent pourrait vous écrire

NOURRIR LES LIENS

- 19 FAISONS LES FOUS !
Le jeu-écoute avec un enfant extraordinaire
- 21 NOUVELLES TRADITIONS EN FAMILLE :
La méditation de pleine conscience en famille

PARENTALITÉ POSITIVE

- 24 GROS PLAN SUR UNE ALTERNATIVE À LA VIOLENCE ÉDUCATIVE : La fermeté est-elle une alternative à la violence ?
- 26 RENDRE LEUR DIGNITÉ À NOS ENFANTS :
Un bébé très intelligent

DOSSIER :

CONFINÉS EN FAMILLE

- GRANDIR ENSEMBLE
- 28 Conseil de famille, nos 15 ans d'expérience
- 30 La motricité libre
- 32 Règles ou limites ?
- 35 Un nouveau commencement
- 37 Le chemin du deuil

APPRENTISSAGE

- 39 Processus ou résultat ?
- 42 Une année sans devoirs mode d'emploi
- 44 Heureux d'apprendre

JEUX VIDÉOS

- 46 Vite une DS !
- 48 Accompagner nos enfants dans leurs usages du jeu vidéo

SE RESSOURCER

- 51 Vision Board !
- 55 Le journal créatif, une ressource toujours disponible

LES RELATIONS

- 57 Gérer sa colère sans blesser l'autre : quelques idées
- 59 Accueillir la colère de nos enfants : Écouter les conflits
- 62 La médiation entre enfants
- 65 Apprivoiser la relation de couple
- 67 Des émotions qui libèrent
- 70 Bulletin d'abonnement
- 71 Programme de la journée de la non violence éducative
- 72 Horaires SOS parentalité confinement

IL EXISTE PLUSIEURS DÉFINITIONS DE LA PARENTALITÉ POSITIVE, VOICI LA NÔTRE :

*Une parentalité centrée sur la joie de vivre, le plaisir d'être ensemble, les besoins de chacun, le soutien sur le chemin de soi.
Celle forme de parentalité demande de la vigilance, un travail de prise de conscience de nos blessures d'enfant pour éviter ainsi toute violence physique et psychologique, même considérée comme légère.
Ce qui signifie entre autres : sans coups, menaces, punitions, sanctions, isolement ou immobilisation, etc.
Le concept de parentalité positive est en évolution permanente, il dépend de prises de conscience qui se font de plus en plus claires, et demandera sûrement des précisions supplémentaires à l'avenir.*

Catherine DUMONTEIL-KREMER

Directeur de publication : Christian Cook
Rédactrice en chef : Catherine Dumonteil-Kremer
Assistante de rédaction : Anne-Marie Bosems
L'équipe rédactionnelle : Anne-Marie Bosems, Sandra Bronner, Nathanaëlle Bouhier-Charles, Marc-André Cotton, Lise Desportes, Catherine Dumonteil Kremer, Valérie Haas, Brigitte Guimbal, Olivier Perlipa, Pernaud, Régner, Robert-Buira, Sonnehof, Sramek, Zhang Kenny on Unsplash

Responsable des corrections : Brigitte Guimbal

Secrétariat, distribution, abonnement : Véronique Pernaud
secretariat@pepsmagazine.com - 06 18 78 15 26
Iconographie : Bellarget, Bouhier, Bouhier-Charles, Coatrieux, Dumonteil-Kremer, Génin, Gouraud-Mauray, Imbert, Lund, Marie Jordan unephoto.com, Mantovani, Monrocher-Zaffarano, Orvain, Perlipa, Pernaud, Régner, Robert-Buira, Sonnehof, Sramek, Zhang Kenny on Unsplash

Pour proposer des illustrations : Anne-Marie Bosems
illustrations@pepsmagazine.com

Bandeau de la page 3 est de Sandrine Lund
Quatrième de couverture Olivier Foissac
Couverture et illustration page 6 et page 25 Lise Desportes
Bandeau de la p.3 de Sandrine Lund

Conception, maquette, mise en page : Sandrine Lund

Nous remercions la société Diagonal pour sa collaboration à la réalisation de PEPS.

Dépôt légal : mars 2020, hors série numéro spécial confinement Trimestriel

Édité par : Association PEPS Magazine,
8 bis rue Bon Hôtel 05 000 Gap
www.pepsmagazine.com
gratuit

Avertissement : Cette publication est centrée sur les besoins des enfants et de leurs parents. Les points de vue qu'elle prône ne peuvent se substituer aux conseils ou aux traitements dispensés par des professionnels de la santé. Ni les auteurs, ni l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables de torts ou préjudices causés à des personnes ou organismes relativement à des troubles ou complications qui découleraient directement ou indirectement des informations communiquées dans ces pages.

Pour un Enfermement Plus Solidaire

STAY SAFE
STAY HOME
SAVE LIVES

Édito

UN MONDE QUI S'ARRÊTE...

Oui, un monde qui s'arrête... Et qui pourtant est subitement bourré d'opportunités.

Celle de se connaître mieux, d'aller à la rencontre de nos proches : nos enfants, notre partenaire.

Celle de faire face au vide et de laisser émerger notre désir : désir d'être ensemble, de laisser le temps défilier, d'apprendre quelque chose de nouveau, de se connecter aux autres par le biais d'Internet.

Celle d'abandonner nos plannings, notre gestion du temps et des personnes pour laisser vivre chacun et goûter la saveur de l'existence à notre rythme.

Moi qui écrivais depuis longtemps que les parents déscolarisants pourraient apporter leur expérience et leurs richesses aux autres parents, me voilà ravie ! Nos enfants sont tous déscolarisés pour un temps, et les parents recherchent activement l'aide des familles dont c'est le quotidien. Il n'y a plus d'opposition entre les parents mais une coopération joyeuse !

Et en même temps, que de pièges ! Notre mémoire traumatique [1] nous laissait un peu de répit quand nous étions à l'extérieur de la maison sans enfants et sans conjoint, mais depuis les mesures de confinement elle peut nous assaillir à chaque instant. Nous nous sommes épuisés à chercher des activités pour nos enfants, indignés face à certains partenaires qui ne prennent pas en charge leur part de travail à la maison, inquiets à l'idée que nos parents soient malades... Le défi est de taille !

Nous avons besoin de soutien, c'est la raison pour laquelle PEPS sort ce numéro gratuit qui regroupe d'anciens articles dont nous avons pensé qu'ils pourraient vous aider.

À la fin de ce numéro, vous trouverez le programme d'un événement sur le groupe Facebook SOS parentalité : devenir un parent confiant et créatif en trente jours. Nous espérons que vous y viendrez nombreux !

Il m'arrive de penser, malgré la dimension tragique de cette situation, qu'elle nous prépare à vivre autrement. Il me semble que dans quelques années nos enfants (et nous-mêmes) vivront ainsi : sans se déplacer, menant toutes nos activités en local et par Internet ? Consommant infiniment moins ? Avec un énorme plus : le contact, les rencontres, la solidarité directe entre nous. Qu'en pensez-vous ? Dans un mois et demi, nous aurons encore évolué, changé, nous serons différents, notre regard sur la vie sera peut-être bouleversé. Nous espérons que vous partagerez tous ces changements avec nous !

Toute l'équipe de PEPS se joint à moi pour vous envoyer des pensées de réconfort et de soutien !
Courage à vous tous !



[1] Mémoire inconsciente de nos blessures d'enfants qui peut être réveillée par des situations présentes.

PEPS & Vous



ENSEIGNANT ET CONFINÉ AVEC CINQ ENFANTS

Posons le décor

Nous sommes 5 dans une maison de centre village de 90 m² avec une terrasse de 10 m². J'ai un jardin à de l'autre côté du cours d'eau à 500 m environ mais inaccessible en famille vu les règles de confinement. En clair, par rapport à bon nombre de nos concitoyens, je nous estime très chanceux.

Unité de temps, unité de lieu

Comment faire cohabiter dans un même lieu, H24, des rythmes, des emplois du temps et des besoins différents ? Car se concentrent dans ce lieu la vie d'un enseignant suivant ses élèves à distance, une étudiante en prépa anxieuse de savoir comment allait être assuré le suivi des études, une lycéenne, un écolier et une jeune adulte handicapée qui a du mal à comprendre pourquoi elle ne peut plus aller dehors à volonté. Avec pour enjeu l'accès aux ordi et au réseau !

Survivre au huis clos

Au début, j'avoue m'être mis la pression. Comment à la fois assurer le quotidien (ravitaillement, cuisine, ménage), le suivi scolaire de mon fils (sans compter l'école de musique), mon télétravail et, le plus important, favoriser l'harmonie familiale lorsque l'on est déjà soi-même tendu par la nouveauté de la situation ? Eh bien, je n'assume pas ! Du moins je fais comme je peux. J'ai abandonné l'idée du planning, source de stress et de frustrations. Je navigue à vue et j'essaie de faire attention aux besoins de chacun sans oublier les miens. Alors, bien sûr, il y a des moments plus difficiles que d'autres. Par exemple, lorsque mon fils de 10 ans est à fond dès le réveil, alors que j'ai envie de commencer la journée en douceur. Ou lorsqu'il me raconte son énième scénario pour lutter contre le covid-19 alors que je suis en train de bosser. Ou encore le soir, lorsque mes grandes sont surexcitées après avoir passé une journée devant les écrans, pour leur travail ou autre. Ou enfin, quand elles écoutent la musique à fond alors que je rêve de me retrouver dans un jardin zen.

Des pistes pour éviter l'apocalypse domestique

Déjà, être indulgent avec ses enfants et avec soi-même. Accepter et accueillir les débordements émotionnels de ses enfants (et s'isoler pour s'occuper des siens). Dire clairement ses limites (« Désolé les enfants, là je n'y arrive pas », « Ce n'est pas possible pour moi ») et prendre soin de soi (j'ai fait des siestes pour récupérer et activé mes réseaux pour être en lien et nourrir mes besoins d'échanges avec mes amis). Cultiver la joie et les rires. Prendre le temps d'être en contact, de faire des câlins. Proposer des soirées films, des soirées lectures ou des soirées jeux. Ce qui fonctionne bien chez nous pour faire baisser les tensions, ce sont les jeux de chahut ou les jeux où nous exagérons la situation de manière très théâtrale, du style : « M'as-tu vu en zombie », « Est-ce que nous allons tous mourir ou mourir ? ». Alors, non, l'apocalypse n'est pas pour demain, mais y jouer nous fait du bien.

David GOURAUD-MAURY



CINQ SEMAINES DE CONFINEMENT EN ITALIE

J'habite en Italie, à Milan. Comme beaucoup ici et ailleurs je n'ai pas vu arriver le confinement et j'ai dû l'approvoiser jour après jour, en m'adaptant et en avançant pas à pas, avec confiance.

Je suis maman de deux petits garçons (6 ans 1/2 et 9 ans 3/4). Je suis consultante en parentalité du réseau Parentalité Créative et thérapeute spécialisée en constellations familiales, EFT et Logosynthèse.

La première semaine, les enfants se sont beaucoup bagarrés et on a fait beaucoup d'activités artistiques (grâce au programme en ligne Va-Ose Apprendre autrement de Catherine Dumonteil-Kremer).

La deuxième semaine, il y a eu une phase de films. Je me suis abonnée pour un mois gratuit à Amazon Prime pour l'occasion et nous avons découvert plein de nouveaux films pour la famille.

La troisième semaine, les enfants ont délaissé les films et ont beaucoup joué à la bataille de coussins et aux épées fabriquées maison avec des manches de vieux parapluie. Ils se sont défoulés aussi en sautant sur le lit. Ils ont beaucoup joué ensemble.

La quatrième semaine, mon grand (équivalent CM1) a eu un élan pour ses devoirs, reçus en début de chaque semaine et que j'avais recueillis dans un joli classeur sans lui mettre de pression pour les faire. Il a été très enthousiaste pour faire des exercices de mathématiques et d'anglais après une si longue pause et a fait trois jours de devoirs non-stop. Mon petit, qui n'est pas scolarisé, a demandé à son frère de lui lire des histoires et de lui faire reconnaître les lettres dans les bandes dessinées. Ils ont fait aussi ensemble les exercices d'anglais du grand sur l'ordinateur. Ils ont regardé des petits documentaires sur le programme Bayam. Ça a été une semaine studieuse !

La cinquième semaine, mon grand a délaissé ses devoirs, il a suivi sa passion pour les bandes dessinées et a fait des planches de dessins. Il a aussi eu un élan pour les dictées : il m'en a demandé au moins deux par jour, alors que l'école ne lui avait rien demandé sur le sujet !

Je n'ai pas instauré un rythme de lever et de travail, ni de rangement. À la fin de la cinquième semaine, mon petit m'a harcelée jusqu'à ce que je range sa chambre avec lui. Ça faisait plus de cinq semaines qu'on n'y touchait pas et il y avait une énorme montagne de jeux, papiers, feutres et crayons de couleurs par terre depuis longtemps. On a fini le lendemain. J'ai admiré son énergie et sa constance : mille fois pendant le rangement je me suis découragée devant la tâche qui me semblait interminable, lui non.

En cinq semaines, ils sont sortis deux fois et nous n'avons ni jardin ni balcon. Ils ont été quand même dans l'ensemble plutôt calmes. On a fait beaucoup de jeux pour se défouler, pris les matelas pour faire des galipettes et des toboggans !

Les enfants dans l'ensemble n'étaient pas très inquiets pour le virus, sauf à la fin de la cinquième semaine car ils ont commencé à entendre beaucoup plus d'ambulances passer dans les rues désertes et silencieuses. Du coup, le plus jeune, avant de se coucher, m'a demandé de lui faire les « phrases de logosynthèse » qui l'aident à dépasser ses peurs et ça l'a aidé à s'endormir serein.

Les jours passent vite et lentement à la fois. Vite, parce qu'entre les activités, les bagarres et les coups de téléphone, on n'a pas une minute à soi... lentement, parce que le temps semble comme suspendu, comme s'il retenait son souffle, on se sent hors de tout, ne sachant même plus trop quel jour on est et depuis quand c'est comme ça.

On se sent parfois un peu en cage, ça nous amène à réfléchir sur les conditions de détention des prisonniers, sur celle des animaux. Ça développe notre empathie et ça nous met en relation avec le passé. Je pense fort ces jours-ci à Anne Frank qui a passé tant de temps enfermée dans un appartement pendant la guerre sans pouvoir faire de bruit de peur d'être découverte par les Nazis. Nous pouvons téléphoner, « se skyper » ou « zoomer », échanger sur les réseaux sociaux et faire tout le bruit qu'on veut. Mes conditions de « détention », ces cinquante mètres carrés que nous nous partageons à quatre, sont quand même drôlement privilégiées.

Myriam NORDEMANN

Le pêle-mêle de PEPS

Magazines

LES NUMÉROS DONT SONT TIRÉS LES ARTICLES DE CE NUMÉRO SPÉCIAL :



n°1
Dossier "Sois parfait ! Une injonction paralysante"

CLIC



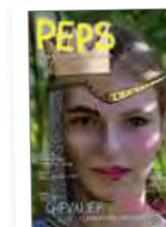
n°2
Dossier "Faut couper l'ordon qu'ils disaient - Attachement ou arrachement : le défi de l'autonomie"

CLIC



n°4
Dossier "Les jeux vidéo, diaboliques ou magiques ?"

CLIC



n°6
Dossier "Preux chevalier et douce princesse, le sexisme dans l'éducation"

CLIC



n°7
Dossier "Punitions - récompenses, la valse de la manipulation"

CLIC



n°8
Dossier "30 millions d'amis? La place des animaux dans nos familles"

CLIC



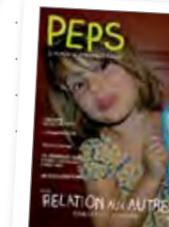
n°10
Dossier "Gérer les conflits : cultiver la bienveillance"

CLIC



n°11
Dossier "L'argent dans la famille, source d'énergie ou d'impuissance ?"

CLIC



n°12
Dossier "Relation aux autres, socialisation ou soumission ?"

CLIC



n°13
Dossier "Vivre un deuil et grandir"

CLIC



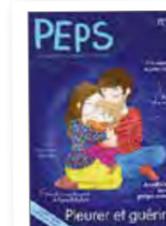
n°14
Dossier "La colère : une bombe à retardement ?"

CLIC



n°16
Dossier "La dictature de l'image : voir la vie à travers un objectif, quel impact sur les générations à venir ?"

CLIC



n°20
Dossier "Pleurer et guérir"

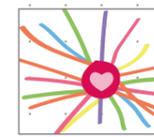
CLIC



n°23
Dossier "Êtes-vous peau-sitif ? Le toucher dans nos relations familiales"

CLIC

Sites



SOS parentalité, le groupe de discussion du réseau Parentalité Créative sur Facebook

Plus de 6000 personnes partagent soutien, ressources, idées et ressentis. Un groupe ressource animé par Catherine Dumonteil-Kremer, et les consultant-e-s du réseau Parentalité Créative. Au mois d'avril, un programme de Facebook live gratuit (voir le programme en avant-dernière page de ce magazine).

→ CLIC



SOS Parentalité, c'est aussi une ligne à votre écoute !

Vous avez besoin de lâcher la pression en ces temps de confinement, composez le 0974 763 963 (appel non surtaxé) et profitez de 15 minutes d'écoute. Tous les jours de 8h à 12h et de 14h à 17h sauf le dimanche, et aussi les mercredis et vendredis de 20h à 22h.



Le site parentalitecreative.com

Vous y trouverez des ressources et des propositions de formations pour les parents et pour les professionnels.

Les ateliers découverte du programme Vivre et Grandir Ensemble

Des ateliers découverte gratuits pour les parents seront organisés en ligne dans les jours qui viennent. Les dates et horaires seront publiés sur le groupe Facebook SOS Parentalité.

→ CLIC



Ciane : collectif interassociatif autour de la naissance

Face à la situation actuelle, le Ciane a décidé de mettre en place une organisation d'écoute téléphonique bénévole et gratuite au service des femmes qui s'inquiètent des conditions de suivi de grossesse, d'accouchement et de retour à la maison dans ce contexte.

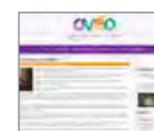
→ CLIC



Regard conscient

Le site de notre rédacteur Marc-André Cotton, pour apporter un regard conscient à notre histoire.

→ CLIC



L'OVEO

C'est le moment de découvrir et d'adhérer à l'OVEO. Des articles et autres ressources sont disponibles sur le site

→ CLIC



Enfance buissonnière

Pour comprendre la notion de domination adulte, un site bourré d'infos passionnantes

→ CLIC



La Leche League

Une mine d'informations et de soutien sur l'allaitement.

LLL organise une permanence pour répondre à toutes vos questions sur ce thème.

→ CLIC



Les ateliers en ligne



Wahou, journal créatif et parentalité et Apprendre autrement

les ateliers en ligne conçus et animés par Catherine Dumonteil-Kremer, seront en promotion pendant toute la période de confinement. Tapez le code : PARENTCREATIF

→ CLIC



Les consultant-e-s en parentalité

Si vous cherchez l'aide d'un-e consultant-e en parentalité près de chez vous, consultez notre carte

→ CLIC



La JNVE

En plus du programme Facebook live sur tout le mois d'avril mentionné plus haut, un événement en ligne gratuit sera organisé le 30 avril, limité à 90 personnes. Réservez votre place ici.

→ CLIC



Les ateliers Mon Moment Magique

Mon Moment Magique offre aux enfants un atelier bien-être en ligne tous les jours à 17h (hors week-ends) pendant la durée du confinement.

Une heure de rituels bien-être pour les aider à prendre soin d'eux, à détendre leur corps, vider leur tête et nourrir leur cœur : yoga, jeu, respiration, auto-massage, dessin, relaxation... (et lavage de mains !).

Ces ateliers sont entièrement gratuits, et ouverts pour 100 enfants de 4 à 12 ans.

Vous pouvez réserver votre place sur la billetterie en ligne.

1 billet = 1 accès pour 1 famille, donc valable pour plusieurs enfants (avec leurs parents éventuellement)

Et à 21h, c'est au tour des mamans ! Tous les mardis et vendredis soirs, Mon Moment Magique propose une heure de rituels bien-être entre femmes, pour se ressourcer, faire le plein de positif et s'offrir un moment pour soi. Ces ateliers sont également gratuits, 100 places sont disponibles sur la même billetterie.

→ CLIC

monmomentmagique.com

Facebook : Mon Moment Magique

Instagram : monmomentmagique



LE CONFINEMENT EN FAMILLE DANS LA BONNE HUMEUR
ÉPISODE 1
par Catherine Dumonteil-Kremer

Avec les mesures de confinement de plus en plus drastiques, on demande à la plupart d'entre nous :

- ☑ d'être parents 24/24 et en 3d
- ☑ de télétravailler
- ☑ et de maintenir la continuité des apprentissages scolaires de nos enfants.

C'est tout ? C'est impossible de vivre ces trois rôles en même temps!

En plus si les enfants sont souvent heureux de rester avec nous les premiers temps, et de travailler à la maison, à une première période rose succède une période troublée où ils vont résister à nos demandes.

Finalement cela revient pour eux et pour nous à vivre cette heure des devoirs du soir toute la journée, ou la matinée selon le temps que nous avons décidé de lui consacrer.

Parentalité Créative® parentalitecreative.com

LE CONFINEMENT EN FAMILLE DANS LA BONNE HUMEUR
ÉPISODE 2
par Catherine Dumonteil-Kremer

L'heure des devoirs du soir : un temps de combat qui hypothèque le temps familial qui reste à nos enfants quand nos emplois du temps sont surchargés.

Saviez-vous qu'aux États-Unis c'est pendant les devoirs que les parents craquent et deviennent violents avec leurs enfants ?

Les émotions négatives empêchent les apprentissages de se faire de manière optimale, et quand on se fait la guerre, il y a plusieurs conséquences :

- Les apprentissages se font parfois de façon complètement superficielle, ils ne s'ancrent pas dans le cerveau.
- Les liens qui nous unissent à nos enfants sont parfois endommagés.
- Nous sommes épuisés et insatisfaits!

Voilà une nouvelle série pour faire face au confinement avec vos enfants!

Parentalité Créative® parentalitecreative.com

LE CONFINEMENT EN FAMILLE DANS LA BONNE HUMEUR
ÉPISODE 3
par Catherine Dumonteil-Kremer

Pourquoi mon enfant ne peut pas perdre son niveau ?

Mon enfant ne peut pas perdre son niveau, son cerveau est toujours en action, il se pose des questions sans cesse, il suffit de discuter avec lui chercher à comprendre ce qui se passe pour nourrir sa pensée.

- Jouer avec lui et rire ensemble à gorge déployée le plus souvent possible. Le rire fait partie des émotions dont la décharge apaise les tensions.
- Lui proposer de faire travailler ses mains par le biais de bricolages créatifs, de dépannages divers, de dessins, etc. Et faire avec lui...
- Comprendre que cette situation est aussi très inquiétante et frustrante pour lui, il peut pleurer beaucoup et être traversé par de la rage.

Vous êtes irremplaçable pour l'aider dans cette période particulière

Parentalité Créative® parentalitecreative.com

LE CONFINEMENT EN FAMILLE DANS LA BONNE HUMEUR
ÉPISODE 4
par Catherine Dumonteil-Kremer

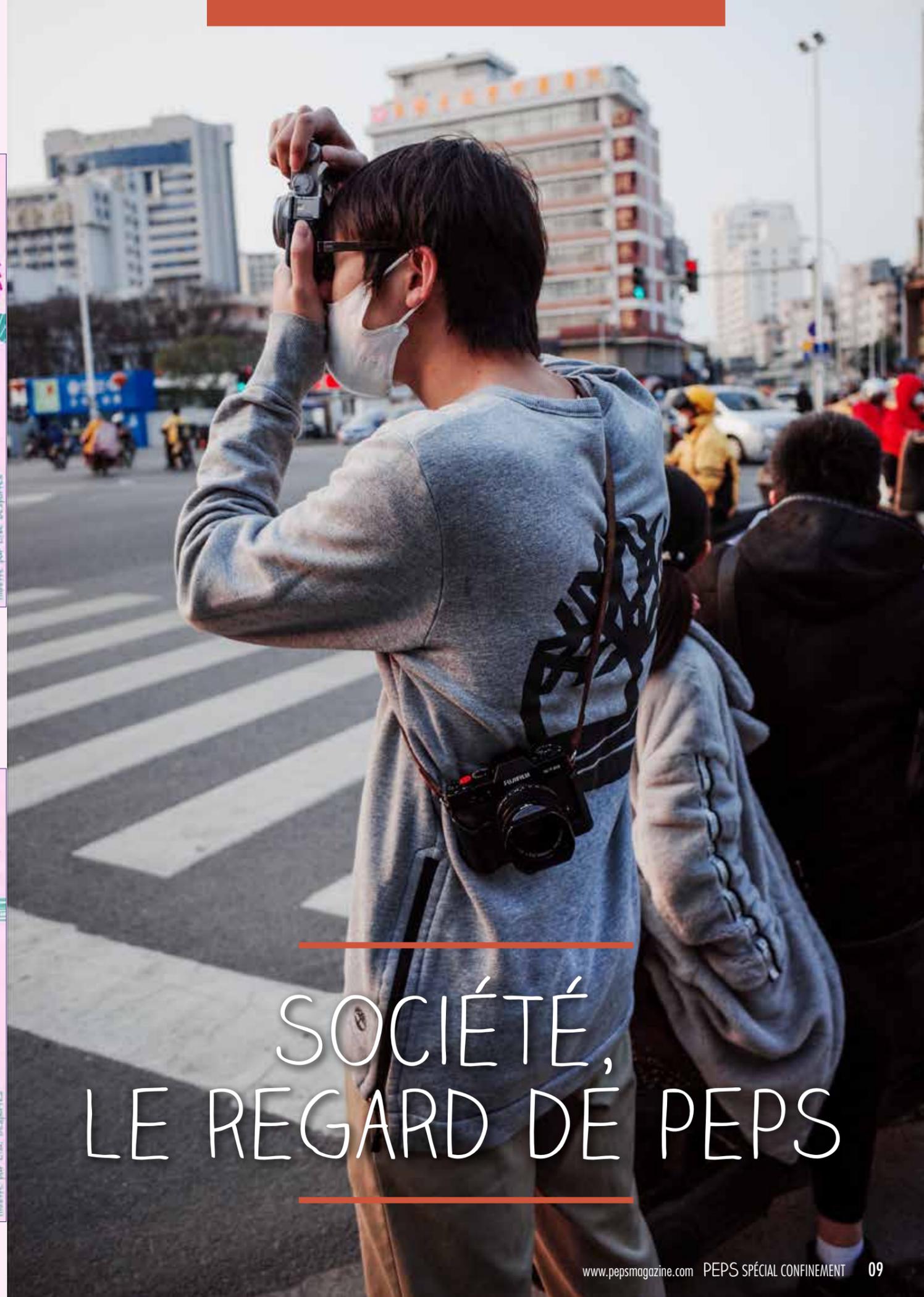
Mon enfant ne va pas perdre son niveau...

Ce qu'il va perdre ce sont des habitudes, et comme son cerveau est très malléable il les reprendra aussitôt qu'il retournera à l'école, même si cela prend une semaine.

Ce qu'il va gagner c'est de l'estime de lui-même, de la confiance en ses parents, une joie profonde car grâce à ce moment particulier il aura compris qu'il peut vraiment compter sur ses parents quand des difficultés se posent et quelles que soient les émotions qui le traversent...

C'est une aventure qu'il n'oubliera pas, parce qu'elle lui aura donné l'opportunité d'une grande proximité avec ses parents, et beaucoup de sécurité !

Parentalité Créative® parentalitecreative.com



SOCIÉTÉ, LE REGARD DE PEPS

MAIS POURQUOI VOULOIR CHANGER LE COMPORTEMENT DES ENFANTS ?

LES SCIENCES DU COMPORTEMENT ONT POPULARISÉ DES CONCEPTS ABERRANTS COMME LE « DÉCONDITIONNEMENT » OU LE « RENFORCEMENT POSITIF » À VISÉE PÉDAGOGIQUE OU THÉRAPEUTIQUE. ELLES SONT FONDÉES SUR UN DÉNI DE LA SENSIBILITÉ DE L'ENFANT ET TÉMOIGNENT EN PREMIER LIEU DES TRAUMATISMES « ÉDUCATIFS » VÉCUS PAR LEURS INVENTEURS. SYNOPSIS D'UNE MISE EN SCÈNE PLANÉTAIRE.

Aux États-Unis, plus de dix mille bambins de deux à trois ans seraient traités avec de la Ritaline pour des troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité (TDAH), d'après un rapport alarmant du Centre de contrôle des maladies infectieuses de la ville d'Atlanta (Géorgie). Même les normes de l'Académie américaine de pédiatrie excluent un tel diagnostic chez des enfants aussi jeunes – sans parler du péril que représente pour eux la consommation d'un psychostimulant proche des amphétamines. « C'est absolument choquant et cela ne devrait pas se produire, déplore une consultante en santé mentale. Les gens sont complètement désorientés. De toute évidence, nous n'œuvrons pas ensemble pour le bien des petits enfants. » [1] L'an dernier, une autre étude américaine montrait que 11 % des jeunes de 4 à 17 ans ont reçu un diagnostic de TDAH et qu'un garçon sur cinq sera catalogué comme tel au cours de son enfance [2]. En France, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) estime que 2 à 7 % des enfants d'âge scolaire souffrent de TDAH, avec sur les dernières années une hausse préoccupante de 133 % des ventes de doses journalières de méthylphénidate – la molécule commercialisée sous le nom de Ritaline, Concerta ou Quasym (voir encadré p 11).

Violence et conditionnement

D'où vient une telle volonté collective de « médicaliser » le rapport à l'enfant et pourquoi les autorités sanitaires encouragent-elles bien souvent les parents dans ce sens ? Le dernier numéro de PEPS a consacré un grand dossier aux punitions et récompenses ainsi qu'à leurs conséquences néfastes sur l'équilibre de l'enfant [3]. J'aimerais prolonger cette réflexion en remontant aux origines des sciences dites comportementales qui cherchent à modifier chez l'enfant une conduite jugée inadaptée, par le déconditionnement et le recours fréquent à des psychostimulants comme la Ritaline. Nous allons découvrir que le comportementalisme reste marqué par les souffrances non résolues de ses principaux concepteurs.

Le fondateur de l'école béhavioriste John B. Watson assimilait par exemple le nourrisson à « un morceau de chair animé et remuant » que les parents modelaient à leur guise dès la naissance et il tenait l'amour maternel pour dangereux [4].



Victime d'une éducation religieuse particulièrement stricte, Watson avait grandi dans la violence éducative et la terreur du diable à la fin du XIXe siècle. Dans l'une de ses expériences les plus remarquées, il inocula volontairement la peur d'un rat blanc à un bébé de neuf mois, le petit Albert B., en cognant un marteau contre une barre de fer pour effrayer l'enfant en présence de l'animal. Par la suite, même la vue d'un lapin provoquait chez celui-ci l'effolement et les larmes. L'éthique de cette expérience est aujourd'hui contestée, mais elle figure toujours dans les acquis de la psychologie comme un exemple de conditionnement dit *classique* ! [5] De son côté, Burrhus F. Skinner – l'inventeur de la « boîte » qui porte son nom – se concentra sur la manière dont un comportement pouvait être modifié par ses conséquences. Après avoir affamé un petit animal, Skinner plaçait ce dernier dans l'une de ses boîtes et « renforçait » une certaine réaction en dispensant un peu de nourriture en guise de récompense – ce qu'il nomma désormais le conditionnement *opérant*. En complexifiant ses protocoles, il finit par se convaincre que *tout* ce qu'exprimaient les êtres vivants pouvait être décodé comme des comportements obéissant à quelques règles simples et donc conditionnés.

Une forme de sadisme

Je me rappelle que dès avant l'âge scolaire, mes parents me donnaient des bons points quand j'obéissais à leurs exigences – un certain nombre de points équivalant finalement à une poignée de raisins secs. Ils me prenaient pour un pigeon de Skinner ! Sans doute à leur insu, les travaux du célèbre béhavioriste étaient parvenus jusqu'à eux parce que le « renforcement positif » faisait alors fureur en pédagogie. J'en ai longtemps gardé la conviction de n'avoir de valeur que si je me conformais à leurs attentes.

C'est en lisant les livres de Skinner que j'ai réalisé le mensonge dissimulé derrière le qualificatif de *positif* – une tromperie dénotant de surcroît une forme de sadisme. L'auteur est en effet très clair sur le fait qu'il faut d'abord occasionner une frustration chez le sujet que l'on veut conditionner, par exemple en le privant de nourriture ou de boisson. Le renforcement « positif » est donc indissociable de la privation qui le précède et n'agit pas sans elle. Dans son ouvrage *Science and Human Behavior*, Skinner écrit explicitement que « l'effet du renforcement opérant ne sera pas observé si l'organisme n'a pas été convenablement soumis à une privation » [6]. En d'autres termes, le dressage obtenu par le renforcement positif est une manière plus sournoise de punir puisque la contrainte exercée sur le sujet n'est plus immédiatement perceptible.

Chez un enfant, on comprend donc que le charme opéré par la récompense sera d'autant plus envoûtant que le bambin fut privé de besoins essentiels comme la présence et l'amour



Une mise en scène cruelle : la fille de B. F. Skinner dans son « Baby Tender » (Ladies' Home Journal, 1945)

inconditionnel de sa mère, l'allaitement à la demande ou encore l'accueil bienveillant de ses émotions. Gravée dans son jeune cerveau, la mémoire traumatique décollant de telles carences psychoaffectives va le livrer d'autant plus promptement aux manipulations de ses éducateurs que ces derniers lui offrent des compensations en retour. Le piège se referme alors sur l'enfant qui a dû « oublier » les privations subies et se construit désormais un « faux soi » en cherchant désespérément à satisfaire leurs exigences.

À l'abri du regard parental

L'enfance de Skinner est en elle-même une tragique illustration de ces mécanismes psychologiques. Sa naissance fut particulièrement difficile puisque sa mère faillit mourir en couches – un fait qui lui aurait occasionnellement été reproché. En bonne fille de la bourgeoisie victorienne, celle-ci était obsédée par les convenances et condamnait chez ses fils toute forme d'élan vital. Un jour, elle aperçut deux bambins examinant secrètement leurs parties intimes et s'exclama : « Si je surprénais mes enfants à faire cela, je les écorcherais vifs ! » Très marqué par ces interdits, le jeune Skinner redoutait au plus haut point d'être découvert en train de se masturber [7].

Vers l'âge de dix ans, il construisit sa première « boîte » avec un carton d'emballage – un refuge idéal dans lequel il s'introduisait en rampant. « Pour une raison ou pour une autre, confiera-t-il, il semblait que c'était la meilleure place lorsque j'avais envie d'écrire quelque chose [8]. » Seul avec lui-même à l'abri du regard parental, il intériorisa peu à peu les conséquences déchirantes de ce dressage « éducatif » qui allait l'obséder toute sa vie. Et c'est son propre calvaire d'enfant qu'il devait rejouer de manière compulsive dans ses innombrables expériences sur le conditionnement.

En 1945, Skinner fit grand bruit en publiant dans une revue féminine le compte-rendu d'une étrange mise en scène illustrant comment sa mémoire traumatique s'immisçait dans sa vie d'adulte. Son article intitulé *Baby in a Box* [Bébé dans une boîte] présentait une invention destinée à simplifier le maternage : il s'agissait d'une sorte de couveuse vitrée et isolée, équipée d'un chauffage et d'air conditionné. Les Skinner y avaient placé leur seconde fille Deborah dès son retour de la maternité, la privant ainsi de tout contact direct avec sa mère. À l'âge de onze mois, la fillette y passait encore le plus clair de son temps et son père remarquait, non sans cynisme, qu'elle avait ainsi une chambre séparée à peu de frais [9]...

Psychologues et tortures

Mais le plus intéressant pour Skinner était de pouvoir modifier les réactions du nourrisson à sa convenance. Il observait par exemple qu'en élevant la température de la boîte, le bébé dormait plus longtemps et qu'en la rabaisant au contraire, il pouvait faire taire ses pleurs ou ses protestations. Après trois mois de ce dressage, Deborah cessa de pleurer à la satisfaction de ses parents et se mit à déployer une énergie considérable. À sept mois, elle enclenchait avec ses orteils une boîte à musique suspendue au-dessus d'elle et rythmait le refrain d'un battement de pied à la manière d'un singe savant.

En dépit de quelques réticences, la notoriété de Skinner encouragea ses contemporains à transposer ses travaux au domaine de l'éducation. Le psychologue évangélique James Dobson faisait l'éloge de la « loi de renforcement » dans le traitement de l'autisme par exemple, mais aussi pour inculquer à tous les enfants une attitude jugée responsable. Il préconisait selon l'âge de récompenser le comportement attendu par une sucrerie, un peu d'argent ou une quelconque flatterie. « *Le renforcement verbal*, écrivait-il, *devrait imprégner toute la relation du parent à l'enfant.* [10] » Dobson conseillait également d'éliminer un comportement indésirable – comme les pleurs notamment – en ne montrant aucune réaction devant la souffrance exprimée par l'enfant, suivant le concept « d'extinction » imaginé par Skinner.

Les dérives de la psychologie comportementale devaient cependant apparaître au grand jour lorsqu'en 2005, à la suite des scandales d'Abou Ghraib et de Guantánamo, il fut révélé que d'éminents psychologues avaient participé à l'élaboration d'un programme de tortures destiné à lutter contre le terrorisme. La plus grande organisation mondiale de la profession, l'*American Psychological Association* (APA), prit la défense de ceux de ses membres qui prenaient part aux interrogatoires coercitifs et cautionnaient des techniques controversées comme la privation sensorielle, le harcèlement physique et psychologique ou encore la simulation de noyade [11]. Poussant jusqu'à l'extrême les conséquences du déni infligé à la sensibilité enfantine, ces mises en scène manifestaient la profondeur de la détresse ainsi occasionnée.



Elles nous enseignent encore sur l'importance d'un accueil inconditionnel de l'enfant pour l'avènement d'un monde plus apaisé.



Marc-André COTTON
Enseignant et psychohistorien,
rédacteur du site :
www.regardconscient.net

Retrouvez cet article [ici](#) : 

LA RITALINE EN FRANCE AUSSI !

D'après un récent rapport de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), entre 190 000 et 480 000 enfants âgés de 6 à 17 ans souffriraient de troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité (TDAH), dont les trois-quarts environ seraient des garçons [12]. L'étiologie de ce syndrome est inconnue et son diagnostic se fonde sur des informations le plus souvent recueillies auprès de l'entourage de l'enfant. Le TDAH est notamment caractérisé dans le dernier *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-V) par un déficit de l'attention, une impulsivité et une hyperactivité motrice, particulièrement en milieu scolaire. Malgré l'existence d'effets indésirables notoires comme l'insomnie ou les migraines, et plus rarement de risques cardiovasculaires, la molécule prescrite en complément de mesures psychologiques correctives est le méthylphénidate, un psychostimulant dont la structure chimique est apparentée à celle de l'amphétamine. L'ANSM a ainsi observé une augmentation préoccupante du nombre de doses journalières vendues ces dernières années sur l'ensemble de la population française (une dose étant définie pour l'analyse statistique à 30 mg de méthylphénidate). Cette mesure est ainsi passée de 0,18 dose pour 1000 habitants en 2005 à 0,43 dose en 2012, soit plus de 25 000 doses quotidiennes.

[1] Anita Zervigon-Hakes, citée par Alan Schwarz, Thousands of Toddlers Are Medicated for A.D.H.D., Report Finds, Raising Worries, *The New York Times*, 16.5.2014, www.nytimes.com/2014/05/17/us/among-experts-scrutiny-of-attention-disorder-diagnoses-in-2-and-3-year-olds.html
[2] Alan Schwarz et Sandra Cohen, A.D.H.D. Seen in 11 % of U.S. Children as Diagnoses Rise, *The New York Times*, 31.3.2013, www.nytimes.com/2013/04/01/health/more-diagnoses-of-hyperactivity-causing-concern.html
[3] Dossier Punitives-récompenses : la valse de la manipulation, *PEPS* n° 7, printemps 2014.
[4] John B. Watson et Rosalie A. Rayner, *Psychological Care of Infant and Child*, Norton, 1928, p. 46.
[5] Lire par exemple Carol Tavris et Carole Wade, *Introduction à la psychologie : les grandes perspectives*, éditions De Boeck, 1999, pp. 189-191, books.google.fr/books?id=vzYpZGSqkC
[6] B. F. Skinner, *Science and Human Behavior*, Simon & Schuster, 1953, The B. F. Skinner Foundation, 2014, p. 149, www.bfskinner.org/newtestsite/wp-content/uploads/2014/02/ScienceHumanBehavior.pdf
[7] Pour des précisions sur l'enfance de Skinner, lire B. F. Skinner, *Particulars of my Life*, Knopf, 1976. La citation figure à la page 64.
[8] Cité par Daniel W. Bjork, B. F. Skinner: A life, *Basic Books*, 1993, APA, 1997, p. 21.
[9] B. F. Skinner, *Baby in a Box*, *Ladies' Home Journal*, octobre 1945, www.uni.edu/~maclino/cl/skinner_baby_in_a_box.pdf
[10] James Dobson, *Dare to Discipline*, Tynale House Publisher, 1970, 1973, pp. 76-77.
[11] Lire à ce propos les chapitres 13 et 14 de mon livre, *Au Nom du Père : les années Bush et l'héritage de la violence éducative*, éditions L'Instant Présent, 2014.
[12] Méthylphénidate : données d'utilisation et de sécurité d'emploi en France, rapport de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé, juillet 2013, disponible sur le site ansm.sante.fr

L'OBÉISSANCE EST-ELLE UNE VERTU ?

QUAND J'ÉTAIS PROFESSEUR, ET BIEN AVANT D'AVOIR LU ALICE MILLER ET D'AVOIR PRIS CONSCIENCE DES EFFETS DE LA VIOLENCE ÉDUCATIVE, UN DES PREMIERS SUJETS DE DISSERTATION QUE JE DONNAIS À MES ÉLÈVES ÉTAIT CELUI-CI : « L'OBÉISSANCE EST-ELLE UNE VERTU ? » JE CROIS QU'AUCUNE DE MES CLASSES N'Y A ÉCHAPPÉ.

A peu près tous les élèves donnaient une réponse positive à cette question, soit parce qu'ils le pensaient vraiment, soit en s'imaginant me faire plaisir. Mais avant de leur donner un corrigé de ce devoir, je consacrais une heure à leur présenter le livre de Stanley Milgram relatant les expériences qu'il a faites dans les années soixante sur la soumission à l'autorité [1]. J'en rappelle rapidement le contenu. On propose à des personnes recrutées sur annonce de participer à une série d'expériences sur la mémoire. Ces personnes seront les moniteurs de l'expérience, mais en réalité, ce sont elles qui y seront soumises. Elles devront lire une liste de couples de mots dont une autre personne, censée avoir été recrutée comme elles sur annonce, devra se souvenir (mais cette dernière personne est en réalité un comédien complice de l'expérimentateur). Au cours d'une deuxième lecture de la liste, la personne dont on est censé tester la mémoire répond. Toutes les fois qu'elle se trompe, le sujet naïf doit la « punir » en appuyant sur les touches d'un clavier censées envoyer des décharges

électriques graduées de 15 à 450 volts. Ces décharges sont fictives mais la victime feint de les recevoir en manifestant sa souffrance, en protestant contre ce qu'on lui fait subir, en suppliant qu'on arrête l'expérience et qu'on la détache, puis, au niveau des décharges les plus fortes, en ne manifestant plus rien comme si elle avait perdu connaissance. Dès les premiers cris de la « victime », lorsque le sujet naïf se retourne vers le scientifique en blouse blanche qui représente l'autorité et qui est présent dans la salle, celui-ci répond par une série d'ordres gradués n'incluant aucune menace : « Continuez s'il vous plaît », « L'expérience exige que vous continuiez », « Il est absolument indispensable que vous continuiez » et « Vous n'avez pas le choix, vous devez continuer. » On sait en général que ces expériences ont prouvé que, placés dans cette situation, les deux tiers d'entre nous vont jusqu'aux décharges les plus fortes, en manifestant plus ou moins de résistance mais sans oser désobéir aux ordres qui leur sont donnés.





Ce résultat est déjà consternant et il montre à quel point l'éducation que nous avons reçue, car c'est bien de cela qu'il s'agit, nous rend capable de torturer et même de tuer un de nos semblables simplement parce que nous en recevons l'ordre d'une autorité que nous reconnaissons.

Mais c'est à d'autres résultats de ces expériences, très utiles aux parents et aux éducateurs que je voudrais consacrer cette chronique.

Tout d'abord, des psychiatres consultés par Milgram avant la réalisation de ces expériences avaient prévu que seule une infime minorité de sadiques irait au-delà des chocs provoquant manifestement la souffrance de la victime. Seuls un ou deux sujets sur mille, probablement sadiques, administreraient le choc le plus élevé. Autrement dit, ils n'avaient aucune conscience de l'emprise que peut avoir une autorité sur nous quand elle est reconnue. De même, chacune des personnes à qui Milgram a décrit l'expérience sans la leur faire subir a pensé qu'elle désobéirait aux ordres d'envoyer les décharges à un moment ou à l'autre de l'expérience, en général avant que la victime des chocs ne manifeste sa souffrance. Autrement dit, nous n'avons pas conscience, et les psychiatres aussi peu que les autres, de l'emprise que peut avoir sur nous une autorité que nous reconnaissons.

Quant à l'explication par le sadisme dont la psychanalyse assure que nous en possédons tous une part innée, cette hypothèse est fortement mise en question par une des variantes de l'expérience de Milgram. Au début de cette variante, l'expérimentateur montre au sujet naïf qu'il peut recourir à tous les niveaux du clavier, donc aussi bien le niveau des décharges les plus fortes que celui des décharges les plus faibles, mais il lui laisse le choix de ce niveau. Si notre comportement était régi par le sadisme, la majorité des sujets auraient profité d'une telle situation de pouvoir sur l'élève pour décharger leur agressivité. Or, il n'en a rien été. La quasi-totalité des sujets naïfs ont administré les chocs les plus faibles, ceux qui ne provoquaient aucune manifestation

de souffrance de l'élève, lorsqu'ils ont eu la possibilité d'en choisir le niveau. De même lorsque l'autorité, après avoir expliqué son rôle au sujet naïf, sortait du laboratoire et donnait ses ordres sans que le sujet se sache observé, la majorité des sujets ont triché et envoyé les décharges les plus faibles en feignant d'envoyer les plus fortes.

Dans une autre version de l'expérience, les sujets naïfs n'étaient pas chargés d'envoyer les décharges mais seulement de lire la liste de mots. Ils participaient bien à l'expérience, mais dans un rôle secondaire où ils ne se sentaient pas directement responsables de la souffrance de la victime. Dans ce cas, ce ne sont plus 65 % des sujets qui sont allés jusqu'aux décharges les plus fortes, mais 92 %. Cette version montre que lorsque la responsabilité est fragmentée, un très grand nombre d'entre nous est capable de participer à une action destructrice sans avoir l'idée ou le courage de cesser d'y participer.

La proximité de la victime par rapport au sujet naïf joue aussi un rôle. Plus la victime est éloignée du sujet naïf, plus celui-ci est porté à obéir aux ordres qui provoquent sa souffrance. En revanche, plus la victime est proche, jusqu'à être en contact direct avec le sujet naïf, plus celui-ci est porté à refuser d'obéir. Il est plus facile de bombarder du haut du ciel une ville dont on ne voit pas les habitants que d'enfoncer sa baïonnette dans le ventre d'un homme qu'on a devant soi, même si la première action fait beaucoup plus de victimes que la seconde.

Ce qui est particulièrement significatif aussi, c'est que beaucoup de sujets obéissants jusqu'au bout ont eu tendance ensuite, lorsque Milgram leur a expliqué en quoi consistait en réalité l'expérience, à accuser la victime : « elle se trompait tout le temps, elle ne tenait pas compte de ce qu'on lui disait, elle faisait preuve de mauvaise volonté ». À noter que c'est à peu près ainsi qu'on justifie la violence éducative sur les enfants.

Une des expériences les plus significatives est aussi celle où, au début de l'expérience, le pseudo-élève se rebelle et refuse d'y participer, prétendant qu'il n'aurait pas été prévenu d'avoir à subir des chocs électriques. Le scientifique alors, pour lui montrer que les chocs ne sont pas douloureux, prend sa place. C'est lui qui va être censé recevoir les chocs. En fait, il réagit exactement comme les autres « élèves » et se met à manifester sa souffrance au même niveau de décharges. À ce moment-là, le sujet naïf veut s'arrêter, mais celui qui était censé recevoir les chocs insiste pour que l'expérience continue : il veut savoir exactement ce qu'il va avoir à subir s'il prend la place de l'autorité. Mais le sujet naïf, révolté, refuse de continuer et va lui-même détacher l'autorité. Et lorsqu'on lui explique en quoi consistait l'expérience, il prétend qu'il aurait réagi exactement de la même façon s'il y avait eu un homme ordinaire à la place de l'autorité. Alors qu'en fait il aurait eu deux chances sur trois de se trouver parmi les auteurs des plus fortes décharges. Là encore, ignorance complète de l'emprise de la relation d'autorité.

Une autre version de l'expérience montre le rôle que nous pouvons jouer pour arrêter le fonctionnement d'un système hiérarchique destructeur. Au début de l'expérience, ce n'est pas un sujet naïf qui y est soumis, mais, en apparence, trois sujets simultanément. En réalité deux de ces sujets sont des complices de l'expérimentateur. Au cours de l'expérience, successivement, les deux sujets complices refusent de continuer en disant que cette expérience est inacceptable. Dans ce cas, 10 % seulement des sujets naïfs obéissent jusqu'au bout à l'expérimentateur. Autrement dit, en manifestant notre désapprobation à l'égard d'une injustice, nous pouvons contribuer à réduire le nombre de ceux qui y contribuent et donc à la faire cesser.

Selon les opinions politiques et les catégories sociales, le niveau de propension à l'obéissance ne varie guère. En revanche, les catholiques ont eu un peu plus tendance à obéir que les protestants et les juifs : l'organisation de l'Église catholique est hiérarchique. De même, plus le service militaire a été long, plus la tendance à obéir a été grande. L'instruction est plutôt un facteur de rébellion de même que le fait d'avoir une profession touchant à l'humain (justice, médecine, enseignement) par opposition aux professions plus techniques (ingénierie, sciences physiques). Mais ce qui est dommage, c'est que Milgram n'ait pas eu l'idée de demander aux personnes soumises à l'expérience quel type d'éducation elles avaient reçu. Car il y a fort à parier que la tendance à obéir à des ordres humainement inacceptables dépend en grande partie de la relation d'autorité à laquelle

on a été soumis depuis sa petite enfance. L'obéissance « au doigt et à l'œil » est une habitude qui se prend très tôt et qui peut nous faire oublier les effets des ordres auxquels nous obéissons.

Il est très intéressant de rapprocher les résultats des expériences de Milgram d'une étude qui n'a été réalisée jusqu'à présent que sur un nombre relativement faible d'enfants (58) mais qui, si elle est vérifiée, nous apprend quelque chose de très important concernant la manière dont les enfants

obéissent à un ordre ou à une demande [2]. Il ressort de cette étude que lorsqu'on demande quelque chose à un enfant de 3 ans, il commence par réfléchir sur la cohérence de ce qu'on lui demande et n'obéit qu'après avoir constaté que l'ordre

est cohérent. Par exemple, si on lui ordonne de remplir un gobelet d'eau et s'il a constaté que le gobelet est percé, il n'obéit pas à l'ordre. Que faisons-nous quand nous exigeons l'obéissance immédiate « au doigt et à l'œil » comme on l'a longtemps fait et comme on le fait encore souvent ? On risque de détruire ce précieux réflexe des enfants qui les fait réfléchir à l'ordre donné avant d'obéir. Si ce réflexe avait été respecté tout au long de l'enfance chez les sujets que Milgram a soumis à ses expériences, se seraient-ils « soumis à l'autorité » comme ils l'ont fait ?

La capacité de désobéir, et surtout de réfléchir pour savoir si on doit obéir ou non, est une capacité essentielle, bien moins répandue qu'on ne le croit, et qu'il faut se garder de détruire chez les enfants.

Inutile de dire qu'à mon sujet de dissertation, la réponse que je proposais était « Non ». Ce n'est pas l'obéissance qui est une vertu, c'est la capacité de réfléchir avant de savoir si on va ou non obéir. Curieusement, lorsque j'ai rencontré d'anciens élèves bien des années après qu'ils aient quitté le lycée, de mes centaines d'heures de cours, c'est souvent la présentation du livre de Milgram qu'ils avaient le mieux retenue. Lisez ce livre, vous ne le regretterez pas.



Olivier MAUREL

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

[1] Stanley Milgram, Soumission à l'autorité, Calmann Levy (1994).
[2] www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-a0031715.pdf (article en anglais).

UNE TERRIBLE EXPÉRIENCE

Moins connue que celle de Milgram, l'expérience de Stanford, conduite par Philip Zimbardo en 1971, en est un peu une caricature. Des étudiants avaient été recrutés, moyennant salaire, pour participer à une « étude psychologique de la vie en prison » d'une durée de deux semaines. Après divers tests, les plus équilibrés avaient été retenus. Neuf « prisonniers » et neuf « gardiens » avaient été tirés au hasard parmi eux. Les neuf « prisonniers » étaient enfermés dans trois petites pièces grillagées, sous la surveillance d'équipes de trois « gardiens » se relayant en 3x8. Zimbardo s'était attribué le rôle de directeur de la prison.

Il a suffi de quelques jours pour que la vie des étudiants emprisonnés devienne un cauchemar où se succédaient privations, humiliations, épuisement, sévices sexuels... Cinq ont fait une dépression nerveuse, un s'est retrouvé couvert d'eczéma. Il a pourtant fallu qu'une jeune diplômée venue le sixième jour réaliser des interviews s'indigne du sort qu'ils subissaient pour que Zimbardo mette fin à l'expérience. Une cinquantaine de personnes étaient déjà venues de l'extérieur (les parents, un avocat, un prêtre...) mais elle a été la seule à protester !

L'un des aspects les plus étonnants de cette expérience est la manière dont les participants sont entrés dans leur rôle, y compris Zimbardo lui-même, et semblent avoir perdu la conscience qu'il ne s'agissait que d'un simulacre. Pourtant, à la différence de celle de Milgram, il n'y avait eu aucune tromperie : pas d'acteur simulant la douleur ni de réponses préprogrammées en cas de rébellion.

Pour Zimbardo, qui a nommé ce phénomène « effet Lucifer », ce sont les circonstances plus que leur personnalité qui poussent les gens à devenir des « monstres ». En réalité, la personnalité joue un rôle important, puisqu'il s'est trouvé trois catégories de gardiens : ceux qui essayaient de faciliter la vie des prisonniers et ne les punissaient jamais, ceux qui appliquaient les règles durement mais sans abus, et enfin ceux qui prenaient plaisir à les humilier et à les maltraiter. L'un de ces derniers a expliqué deux mois plus tard qu'il se serait cru totalement incapable d'un tel comportement, et pourtant dans l'action il ne ressentait aucun malaise.

Là encore, la recherche de liens avec l'éducation reçue pendant l'enfance manque cruellement. Sur des personnes « normales », et même plutôt équilibrées, le stress peut produire des effets dévastateurs – mais pas toujours ! Pourquoi ? Il semble qu'un niveau de stress très élevé ait le pouvoir de faire ressortir des tendances profondes que la vie quotidienne ne rend pas perceptibles. Si dans l'enfance nous avons accumulé des situations où nous nous sommes sentis écrasés, nous pouvons alors nous sentir entraînés dans des rôles de victime ou de bourreau. Mais l'autre sens existe aussi : si nous avons eu l'expérience d'être respectés et soutenus, nous pouvons au contraire nous retrouver à agir en héros !

Certains critères que nous pouvons appliquer avec nos enfants paraissent essentiels dans ce domaine, en particulier :

- ne pas demander d'obéissance aveugle,
 - être en empathie, donner une attention aimante, favoriser la coopération... pour aider l'empathie de l'enfant à se développer,
 - tenir compte de ce qu'il est, de ses particularités, de ses besoins propres,
 - lui laisser le plus de responsabilité possible sur sa vie,
 - remettre en question le conformisme et les normes,
 - avoir conscience des mécanismes d'escalade qui peuvent nous conduire d'une petite violence à une plus grande (comme le premier choc de 15 V amène pas à pas à celui de 450 V)
 - défendre ce qui compte pour nous, être actifs et enthousiastes,
- Car c'est dans l'enfance que la question se joue, et nous pouvons aider la balance à pencher du bon côté !



Liens :

www.prisonexp.org

fr.wikipedia.org/wiki/Exp%C3%A9rience_de_Stanford

LA LETTRE QUE VOTRE ADOLESCENT POURRAIT VOUS ÉCRIRE

Nous avons tenu à répondre à une lettre largement diffusée sur Internet à propos de l'adolescence. Le mépris qu'elle montre envers les adolescents nous a indignés. En voici notre version « parentalité positive ».

« Chers parents,

C'est avec beaucoup de gratitude que je vous écris cette lettre.

J'ai envie de vous dire combien je suis heureux de pouvoir partager avec vous au jour le jour mes joies et mes peines. Je sais que vous avez confiance en moi et que vous cherchez réellement à me comprendre.

Ma vie est parfois difficile, entre les exigences du lycée, l'incertitude quant à mon avenir, mes projets, mes relations, mais quoi qu'il se passe je sais que vous serez disponibles pour m'écouter et m'aider si j'en ai besoin.

Peu important les questions qui se posent : l'heure du coucher, les devoirs, le linge sale, l'état de ma chambre, sortir, rester à la maison, partir de la maison, ne pas partir, la vie de famille, un/e petit/e ami/e, pas d'amis, des amitiés qui tournent mal, je sens que vous êtes ouverts à toutes mes expériences et prêts à me soutenir si je me sens en difficulté.

J'ai profondément besoin que vous soyez toujours de mon côté. Que je puisse sentir la solidité de votre amour tandis que je tente de trouver le chemin de mon indépendance dans cette société à laquelle je veux moi aussi apporter ma pierre.

J'apprécie que vous respectiez ma vie privée, et cela me donne envie de la partager avec vous. J'apprécie que vous restiez à l'écoute sans m'imposer votre opinion, et que vous sachiez partager vos inquiétudes, quand vous en avez, sans les faire reposer sur mes épaules.

Lorsque vous êtes en difficulté, vous savez organiser votre propre soutien, et cela me permet de comprendre qu'être adulte, c'est savoir prendre en main sa vie et demander de l'aide autour de soi.

Je sais que vous continuez à grandir vous aussi, que vous êtes des personnes engagées, et pour cela aussi je vous remercie, car vous êtes des sources d'inspiration pour moi.

Je ne dis pas que tout est simple entre nous, nous sommes parfois en désaccord, nous avons des conflits, et nous en discutons avec beaucoup de ferveur et de respect mutuel. Il m'arrive de vouloir explorer des domaines qui vous effraient, mais vous restez dans l'acceptation de ce que je suis, je n'ai en aucun cas peur d'être jugé et quand je suis dans une situation difficile, je n'hésite pas à faire appel à vous.

Depuis toujours, nous passons de bons moments ensemble, entre les jeux, les câlins, les parties de fous rires... Chez nous, l'ambiance est

souvent joyeuse, parfois triste, mais je la ressens toujours comme authentique. Maintenant, j'ai un plus grand besoin de m'ouvrir sur le monde extérieur, de vivre ma vie, d'être avec mes amis et de rencontrer d'autres adultes qui me soutiennent aussi.

Je sais à quel point mon enfance a été bénéfique pour moi, parce que vous me respectiez comme une personne à part entière, tenant compte de mes choix, accompagnant mes chagrins et mes joies, toujours présents lorsque j'avais besoin de vous. J'ai parfois une nostalgie de cette époque, mais je sais combien elle a été constructive pour moi et je ressens qu'elle me permet d'affronter l'avenir avec confiance.

J'ai besoin de vous dire toute ma reconnaissance et de ressentir la profonde connexion entre nous dans cette période où je me prépare petit à petit à vous quitter. Je sais que ce départ sera peut-être difficile pour vous mais qu'il ne vous détruira pas, pas plus qu'il ne détruira l'amour entre nous. Je vous suis aussi reconnaissant de cette sécurité qui me donne la capacité à suivre ma propre route.

Avec tendresse, X. »



Catherine DUMONTEIL-KREMER et Brigitte GUIMBAL

Retrouvez cet article [ici](#) : CLIC

J'apprécie que vous respectiez ma vie privée, et cela me donne envie de la partager avec vous

Au sujet des relations parents-adolescents respectueuses, voir : *L'adolescence autrement*, de Catherine Dumonteil-Kremer, aux éditions Jouvence.

Faisons les fous !

LE JEU-ÉCOUTE AVEC UN ENFANT EXTRAORDINAIRE

JE SUIS MAMAN D'UN ENFANT DE ONZE ANS. MATTHIAS EST GRAND : 1 M 56, ET COSTAUD : 42 KG. À NEUF MOIS, DES CONVULSIONS ONT RÉVÉLÉ QU'UN HÉMATOME ÉTAIT LOGÉ DANS LE CRÂNE DE MON FILS. IL EN A GARDÉ DES SÉQUELLES : DES LÉSIONS CÉRÉBRALES, ET UNE MALADIE : L'ÉPILEPSIE. IL EST DONC CE QUE L'ON APPELLE COMMUNÉMENT DANS NOTRE SOCIÉTÉ UN ENFANT *PORTEUR DE HANDICAP*.

Je m'appelle Carine, j'ai 37 ans, et je vis seule avec Matthias. J'ai commencé mon parcours dans la parentalité positive et créative depuis que Matthias a trois ans.

Je me suis toujours demandé comment j'allais pouvoir accompagner cet enfant. Il n'avancait pas au même rythme que les autres, n'avait pas, me semble-t-il, les mêmes actions et réactions que les autres. Mon

impression était qu'il avait des besoins si particuliers que je ne pourrais jamais les combler.

Comment accompagner et guider un enfant dont la vision du monde est si éloignée de la nôtre et de celle de la majorité des personnes qui nous entourent ? Je me suis posé beaucoup de questions, et j'ai choisi d'être une maman positive, créative, bienveillante,

à l'écoute de mon enfant, de ses besoins, confiante que lui aussi pouvait apporter au monde.

Matthias est réputé pour vivre ses émotions de façon intense, il porte depuis qu'il est petit la joyeuse étiquette d'un *intolérant à la frustration*. Et c'est vrai qu'il bouge beaucoup, mon loulou, et qu'il a des désirs et des envies plus gros que lui ! Le vrai défi pour lui est de prendre en compte son corps et



NOURRIR
LES LIENS



J'AI LE SENTIMENT QUE LE JEU-ÉCOUTE PERMET À MATTHIAS D'EXERCER SA PUISSANCE, DE REPRENDRE LES RÊNES

sa force. Vous avez intérêt à être bien campé sur vos pieds lorsqu'il vous fait un gros câlin... Et les câlins, il adore ! S'estimer, être confiant, voilà ce dont il a besoin, car pour beaucoup de personnes, Matthias est un enfant différent. Et il le sait, il le sent...

Notre premier jeu de chahut : le karaté-chaussettes

Notre terrain de jeu : le lit parental, le canapé clic-clac du salon, ou mieux, un espace de tapis suffisamment épais au sol.

Le cadre : assurer et maintenir la sécurité ; dire « STOP » si l'un d'entre nous a mal.

Ce jeu de chahut est une perle à cultiver avec modération pour ne pas s'épuiser en tant que parent. Matthias, lui, pourrait y jouer un certain temps !

Je me rappelle la première séance de ce jeu. Matthias était enthousiaste, mais dès que j'ai pu agripper une de ses chaussettes, il s'est mis à hurler, et je me suis dit qu'il n'accepterait jamais que je la lui ôte ! Et puis, que se passerait-il s'il perdait la partie ? Je craignais les débordements, que cela ouvre la porte à une crise de rage. En effet, lors de cette première séance, Matthias n'avait pas du tout l'intention que je prenne sa chaussette ! Les cris et les pleurs se sont mêlés. Je me suis dit que ce jeu était seulement la *énième chose* que je ne pourrais pas faire avec mon fils, et que j'aurais surtout dû commencer à jouer avec lui de cette façon-là beaucoup plus tôt...

Le jeu-écoute : et si c'était Matthias qui me guidait ?

J'ai été au bout de cette séance de karaté-chaussettes, mais à la fin du jeu j'avais le sentiment que mon loulou était bien plus énervé et surtout que la finalité du jeu était difficile à digérer, pour lui comme pour moi...

Pourtant, quelques jours après, il a redemandé une séance !

Je n'en avais pas vraiment envie, mais en même temps que le karaté-chaussettes, découvert lors de ma formation avec Catherine, j'avais pu aussi me familiariser avec le jeu-écoute. J'ai donc accepté la demande de Matthias, avec cette idée en tête.

La séance a démarré comme la première, mais quand j'ai vu que la partie devenait compliquée pour lui, je lui ai proposé d'être le *maître du jeu* : il pourrait décider de tout dans le jeu, et j'allais accueillir et m'attacher à réaliser ses propositions.

Ma posture est claire : être sans attente, sereine, prête à me mettre au service de ce qu'il souhaite, être le réceptacle de ce qu'il a à vivre dans le présent.

« Maman, je vais t'éjecter du ring ! »

J'ai le sentiment que le jeu-écoute permet à Matthias d'exercer sa puissance, de reprendre les rênes. Le *chasse-neige* est un jeu qu'il a inventé. Nous devons nous éjecter du ring chacun à notre tour. Bien sûr, celui qui doit se faire éjecter doit résister, et c'est Matthias qui décide qui est le *chasse-neige*.

Ce n'est pas l'adulte qui dicte les règles. Je ne décide pas, ne contrôle pas le déroulement du jeu.

Matthias tape sur mon corps et sur mes mains, que je lui présente pour qu'il puisse se décharger de sa violence de manière saine. Je suis convaincue que Matthias a besoin de se sentir puissant, d'agir et de ne pas subir. Dans le jeu, il tape, il est l'animal qui me terrasse ! Il me crie dessus avec des rugissements de lion. Il s'assoit sur moi et « m'écrabouille »... Et j'accueille cela !

Matthias n'a, jusqu'à présent, plus jamais fait de crise de rage pendant une séance de ce jeu. Mais des crises de rage, il en fait toujours en dehors de ce cadre, et cette pratique m'a considérablement aidée à accueillir les colères de mon loulou. Lui offrir mes mains pour qu'il tape, l'assurer de ma présence aimante, et l'autoriser à l'agitation de son corps, sont des éléments qui permettent à Matthias d'exprimer ses émotions, de s'en libérer, et de construire ainsi une meilleure estime de lui.

Je pense contribuer de cette façon à lui offrir les espaces et les temps qui lui permettent d'avoir une belle relation à ce qu'il est. Cela ne pourra que l'aider à être en lien avec l'autre.

OUI, on peut faire du karaté-chaussettes et du jeu-écoute avec un enfant que l'on décrit comme *ayant des besoins particuliers*, car le propre de ces démarches est d'être à l'écoute de l'enfant et de ses besoins. Je pense que Matthias me montre bien souvent le chemin. Il sait ce dont il a besoin. C'est souvent moi qui n'arrive pas à le suivre, par manque de confiance en moi... et en lui !

Le jeu-écoute permet de redonner confiance à l'enfant, mais pas seulement : j'ai aussi acquis beaucoup de confiance en moi, en tant que maman, et beaucoup de confiance dans la force du lien qui nous unit. Soyons créatifs et à l'écoute, quels que soient la situation et le contexte !



Carine SAUVION

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE EN FAMILLE

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, JE PRATIQUE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET CELA A CONSIDÉRABLEMENT ENRICHİ MA VİE. AUSSI, JE VOUS PROPOSE DANS CETTE RUBRIQUE UNE SÉRIE DE PETITS EXERCICES À EXPÉRİMENTER EN FAMILLE.

Q U'ENTEND-ON PAR « PLEINE CONSCIENCE » ? Pour Jon Kabat-Zinn, c'est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant ». Synonymes : *mindfulness*, pleine présence...



La pratique de la pleine conscience a été introduite en Occident dans les années soixante grâce à la diffusion de la tradition du Bouddha dans ses différents courants. Le moine zen vietnamien Thich Nhat Hanh fut l'un des premiers à utiliser le terme « pleine conscience ». Pour lui, ce terme se réfère au fait de garder une conscience éveillée à la réalité présente. En 1979, le Dr Jon Kabat-Zinn reprit ce terme. Convaincu que cette pratique pouvait être rendue largement accessible dans un contexte laïque, il mit au point un protocole de huit semaines d'introduction à la pleine conscience (*Mindfulness Based Stress Reduction* - Réduction du stress basée sur la pleine conscience). Depuis, des centaines d'études en neurosciences [1] confirment les bienfaits de la pleine conscience, tant sur l'esprit que sur le corps, dans divers champs d'application : médecine, psychologie, entreprise, éducation, et auprès de populations diverses : enfants, étudiants, personnes âgées, détenus...

On pourrait résumer le processus de la pleine conscience à trois aspects : l'intention d'être présent, l'attention proprement dite à ce qui est présent

et le non-jugement, la bienveillance par rapport à ce qui est perçu.

LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

Marcher, respirer, manger, éplucher les légumes, récuser, boire le thé, ouvrir le robinet d'eau, démarrer la voiture, être assis dans le bus, décrocher le téléphone, se coucher... Chaque action, chaque geste peuvent être empreints de cette fine écoute et à chaque instant on peut ressentir émotionnellement et corporellement que vivre est une véritable chance. L'instant présent est le seul instant qui existe vraiment. Le passé n'existe plus et le futur n'est encore qu'une hypothèse.

EXERCICE 1 - LA MARCHÉ MÉDİTATIVE

Déplacez-vous très lentement. Expirez en posant le pied sur la terre puis inspirez au moment où le pied arrière

se soulève, revient dans l'axe du corps avant d'avancer et de se poser devant. L'exercice consiste à décomposer en esprit chacun des mouvements de vos pieds, à observer tout ce qui se présente, au moment même où cela se présente, à être attentif à ses sensations : *qu'est-ce que je sens au niveau du talon quand mon pied touche le sol, comment ma plante de pied se déroule-t-elle, comment est-ce que mon pied se dépose... et mes orteils ?... comment se passe le transfert du poids du corps, comment se positionnent mes bras, mes épaules ?*

Cet exercice permet d'être en contact avec ses sensations corporelles et respiratoires, de retrouver son ancrage. Essayez deux minutes et faites tinter une clochette ou un bol, ou utilisez l'appli *Mindfulness bell* par exemple, pour marquer la fin de l'exercice. Proposez un petit temps d'échanges.

REGARDEZ ATTENTIVEMENT COMME SI VOUS N'AVIEZ JAMAIS RIEN VU DE TEL AUPARAVANT

Augmentez le temps à chaque expérience nouvelle. Si vous pouvez, dessinez un grand labyrinthe (voir PEPS n° 13) Depuis des millénaires, ce motif favorise la concentration et élève l'esprit. Faites l'expérience et racontez-moi !

EXERCICE 2 - LE GRAIN DE RAISIN

C'est l'activité vedette de la pleine conscience !

Invitez les participant(e)s à se recentrer le temps de quelques respirations conscientes et expliquez que l'exercice se fera en silence et même, dans un premier temps, les yeux fermés. Si vous avez des bandeaux pour isoler ce sens, l'expérience peut être plus profonde et la tentation moins grande.

Déposez dans la paume de la main de chacun(e) un grain de raisin sec, sans dire ce que c'est et en rappelant de ne rien dévoiler. Petit à petit, invitez-les à découvrir cette petite surprise avec un esprit d'explorateur.

Touchez cet objet non identifié, explorez sa texture avec vos doigts. Prenez-le doucement avec l'autre main, afin de sentir sa forme, son poids.

Caressez sa surface, observez sa consistance. Prenez conscience de sa température.

Lentement, approchez-le de votre oreille droite en le malaxant. À quel moment le son de cet objet est-il détecté par votre oreille ? Quel est le son de cet objet ?

Approchez-le de votre oreille gauche. À nouveau, trouvez le seuil à partir duquel vous entrez en contact avec le son qu'il émet.

Placez-le sous votre nez, en explorant son arôme. Soyez conscient de toutes les sensations qu'il pourrait produire dans votre bouche ou votre estomac.

Ouvrez délicatement les yeux et regardez attentivement comme si vous n'aviez jamais rien vu de tel auparavant. Utilisez vos yeux pour explorer chaque partie du grain de raisin, sa forme et sa texture, ses creux et crêtes, ses couleurs, la façon dont la lumière tombe sur lui...

Portez le raisin sur vos lèvres en remarquant les mouvements précis de la main et du bras. Concentrez-vous sur cette sensation.

À présent, placez-le dans votre bouche. Sans le mâcher, explorez la sensation dans la bouche et sur la langue. Promenez-le contre le palais, les joues, les dents...

Doucement, mordez dedans et commencez à mâcher avec une lenteur extrême. Observez la texture du raisin et la façon dont sa saveur est libérée. Notez que les goûts changent avec chaque bouchée. Continuez à mâcher, lentement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher.

Soyez conscient de la sensation de vouloir avaler, puis avalez.

Sentez-vous la sensation du raisin qui glisse dans la gorge et dans l'estomac ?

Demandez comment le corps se sent maintenant que l'exercice est terminé. De quoi devenons-nous conscients avec la lenteur ?

Dans le prochain épisode, je vous proposerai de nouveaux exercices. D'ici là, bonne pratique !



Nathanaëlle
BOUHIER-CHARLES

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

[1] Découvrir à ce sujet l'institut Mind and Life qui depuis plus de 25 ans rapproche science moderne et bouddhisme. mindandlife.org

RESSOURCES

- Jeanne Siaud-Facchin : *Comment la méditation a changé ma vie et pourrait bien changer la vôtre*, Odile Jacob (2012) et du même auteur : *Tout est là, juste là: Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, Odile Jacob (2014).
- Village des pruniers. Centre de pratique de pleine conscience et monastère, retraites en famille : villagedespruniers.net – Voir à ce sujet l'article de Marina Del Campo, *Le village des pruniers en famille*, dans PEPS n° 13.
- Association pour le Développement de la Mindfulness : association-mindfulness.org
Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience. Eclaireuses-éclaireurs de la nature : edln.org



PARENTALITÉ POSITIVE

LA FERMETÉ EST-ELLE UNE ALTERNATIVE À LA VIOLENCE ?

J'AI QUATRE ENFANTS ET J'AI TESTÉ POUR VOUS LA FERMETÉ. PAR HABITUDE, RÉFLEXE OU CROYANCE, PARCE QU'UNE TRÈS VIEILLE DAME QUE J'AIMAIS BEAUCOUP ENFANT M'AVAIT DIT « IL FAUT ÊTRE SÉVÈRE MAIS JUSTE », POUR NE PAS ME LAISSER MARCHER SUR LES PIEDS, ET MÊME PAR PARESSE (PARCE QUE L'OBÉISSANCE DEMANDE BEAUCOUP MOINS D'ÉNERGIE QU'UNE ÉVENTUELLE NÉGOCIATION). JE L'UTILISE ENCORE TROP SOUVENT ALORS QUE JE LE SAIS : CHEZ MOI, ÇA NE MARCHE PAS.

Si, bien sûr, j'obtiens que mon plus jeune fils se couche, que le deuxième se brosse les dents, que l'aîné éteigne la lumière... Mais la peur s'installe, et même si c'est un tout petit peu, c'est déjà trop.

Fermeté, un mot à la mode

Les publications autour de la parentalité « bienveillante » ou « respectueuse » fleurissent ces derniers mois. Par intérêt personnel et dans le cadre de mon implication dans PEPS, je suis amenée régulièrement à en lire un certain nombre, en commençant souvent par la philosophie des auteurs présentée sur les sites.

Je suis surprise de voir combien la peur règne en maître dans bon nombre d'entre elles. Et une peur en particulier écrase toutes les autres : la peur du laxisme, ce fameux laxisme que, telle la paille, on ne voit jamais que chez le voisin. Une solution est souvent préconisée pour lutter contre ce fléau qui dévasterait nos villes et nos campagnes : la fermeté.

Voilà, tout est dit, il faut être respectueux mais ferme, aimant mais ferme pour que nos enfants soient bien cadrés, connaissent les limites et ne s'aventurent pas à les dépasser, sinon... Sinon quoi d'ailleurs ? Punitives pour les uns, sanctions pour les autres, tout dépassement de limite doit être réprimé.

Quid du vécu de chacun, des comportements inadaptés pour cause d'incompréhension de la règle ou d'immense chagrin qui empêche l'enfant de bien fonctionner ? Rien...

Qu'est-ce que la fermeté ?

Pour certains, il s'agit de ne pas changer d'avis une fois qu'une décision est prise, pour ne pas semer le doute, pour avoir l'air de maîtriser la situation, ne pas sembler faible. Mais n'est-ce pas notre faiblesse qui nous rend profondément humains ? Notre capacité à prendre conscience de nos erreurs et à revenir en arrière, changer d'avis, s'excuser, remettre tout à plat ? Cette souplesse qui permet l'adaptation à de nombreuses si-

tuations, parfois extrêmes ? N'est-ce pas grâce à cette souplesse que nous pouvons survivre, décider de ne plus se battre pour des broutilles et aller à l'essentiel de nos vies ?

Si l'on prend de manière unilatérale une décision liée à nos exigences de vie, qu'est-ce qui empêche de chercher une solution en famille ? Pourquoi devoir en passer par des solutions rigides où l'enfant est toujours le perdant ? Refuser la fermeté, accepter des compromis, ce n'est pas non plus devenir corvéable à merci, mais trouver des solutions acceptables par tous, dans le respect mutuel.

Pour d'autres, la fermeté renferme la notion assez floue de cadre, de règles – les fameux repères qui aideraient l'enfant à grandir.

Quand un ouvrage nous recommande de rester accrochés à nos points de vue pour « apprendre » un comportement à notre enfant, il nous pousse à lui apprendre aussi plusieurs choses pas très reluisantes : « Mon avis a plus de valeur que le tien. », « Ce qui est primordial, c'est que tu respectes les règles, pas que tu sois nourri (par exemple) », « Dans la vie, les enfants doivent se soumettre et les parents doivent être fermes. »

La souplesse est dans le camp de l'enfant, qui doit donc s'adapter aux besoins du reste de sa famille, en un mot, obéir, et la toute-puissance est dans le camp du parent. Rien de neuf sous le soleil, me direz-vous. En effet, et même des publications anciennes telles que celles de Gordon [1] semblent bien novatrices, avec le principe du gagnant/gagnant.

Un enfant réel dans la vraie vie ?

Les exemples de ces livres me semblent artificiels, ils pourraient avoir comme sous-titre « comment se compliquer l'existence en inventant des problèmes là où tout pourrait être simple »... Et ils se règlent par une forme de violence, la privation par exemple, qui apprend à l'enfant que toute décision du parent est supérieure et que sa seule option pour mener une vie agréable est la soumission.

Dans la vie, il y a des hauts des bas, de la joie et de la peine.



MAIS POURQUOI CÉDER? POURQUOI NE PAS ACCEPTER, DÈS LE DÉPART? POURQUOI LE « NON C'EST NON » DE NOS PARENTS SERAIT-IL DEVENU EFFICACE?

Quelle place pour notre être réel et pour un enfant réel dans ces conseils de fermeté ? Une réponse stéréotypée, qui ne s'adapte ni aux parents, ni aux enfants, ni au moment de leur vie. Un enfant qui « insiste » pour quelque chose d'impossible a peut-être juste besoin d'un énorme câlin, de faire sortir une peine immense... Où est la place des émotions dans cette fermeté qui me ferait plutôt penser à de la rigidité ?

Ne pas céder ? Sous peine de se faire dévorer ? De perdre la partie ? De ne plus être le chef ?

Mais pourquoi céder ? Pourquoi ne pas accepter, dès le départ ? Pourquoi le « non, c'est non » de nos parents serait-il devenu efficace ? En quoi serait-il plus juste pour nous enfants qu'il ne l'était quand nous en souffrions ?

Quand un enfant effectue quelque chose par peur de conséquences fâcheuses (punition, privation, manquement), a-t-il appris de son expérience ou agit-il mû par la peur ? Quelle différence alors avec une éducation autoritaire ? À part l'énonciation que ce sera fait de manière bienveillante ? Mais, sauf exception, tous les parents agissent en étant persuadés de faire pour le bien de leurs enfants, même les châtimements physiques sont donnés dans cette optique, pour modifier le comportement de l'enfant, le rendre « acceptable », « admissible ». Quand on change le comportement d'un enfant (quelle que soit la méthode utilisée) et si ce comportement n'est qu'un écran de fumée qui dissimule un mal-être important par ailleurs, ce qui ira « mieux » d'un côté craquera d'un autre côté et l'on se retrouvera avec un nouveau comportement inadapté. Travailler sur la forme ne suffit en général pas à régler les problèmes de fond.

Quelles alternatives ?

Il en existe des dizaines, nous vous en présentons régulièrement dans PEPS, que ce soit dans nos petites astuces de l'anti-pétage de plomb ou dans des articles de fond. Tout ce qui nous aide à aller mieux, à nous sentir connectés à nous-mêmes, à nos vrais désirs, à notre créativité, à notre joie de vivre (que ce soient les conseils de famille, les réunions où tout le monde s'investit, des éléments comme l'écoute des émotions, l'écoute active, retrouver de l'énergie pour remplacer l'énerverment par le chahut, ou encore transformer les moments difficiles en jeux...), tout cela peut nous permettre de faire des choix débarrassés des conventions et de vivre notre vie de famille dans un respect mutuel.

La fermeté ne peut pas être une alternative à la violence éducative, et même si elle est un premier pas qui permet à un parent de ne pas utiliser les châtimements corporels, nos enfants et nous-mêmes méritons que nous recherchions de véritables alternatives dans le respect de chacun.



Anne-Marie
BOSEMS

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

[1] Thomas Gordon est un psychologue américain qui a écrit de nombreux ouvrages consacrés à une communication efficace et respectueuse des besoins de chacun (NDLR).

UN BÉBÉ TRÈS INTELLIGENT

« JE DORS MAL... » ME RACONTE HÉLÈNE,
« POURQUOI ? EH BIEN PARCE QUE MON ENFANT NE FAIT PAS SES NUITS ! DU COUP JE SUIS ALLÉE VOIR MON MÉDECIN QUI M'A DIT : " VOUS SAVEZ, IL EST TRÈS INTELLIGENT VOTRE BÉBÉ, IL A BIEN COMPRIS QUE VOUS VOUS LEVIEZ À CHAQUE FOIS QU'IL PLEURE !!!" »

En réalité, que comprenait-il, ce bébé ? Il recevait de sa maman un message fortement positif pour son développement et son estime de lui-même, intégrant peu à peu qu'il pouvait compter sur elle, qu'en cas de problème et lorsqu'il était en détresse, elle se déplaçait à chaque fois. À aucun moment elle ne le laissait en proie à ses difficultés ou ses angoisses. Il le savait, elle était là pour lui ! C'était devenu une certitude réconfortante.

Cette mère aurait peut-être aimé entendre un message encourageant, comme : « Vous faites votre maximum pour répondre à ses demandes. C'est tout à fait normal que votre bébé réclame votre présence. Comment pourriez-vous vous organiser pour vous reposer un peu plus dans la journée ? »

Mais ce n'est pas cela qu'elle entendit. Le message évoquant l'intelligence de son bébé déforma sa vision de la situation. « S'il est intelligent, c'est qu'il comprend, et s'il comprend, c'est qu'il le fait exprès. C'est de sa faute, il m'oblige à me relever, c'est lui qui gagne car il obtient ce qu'il veut, au bout du compte. », voilà l'idée qui lui a traversé l'esprit.



La grande majorité des parents avec lesquels je travaille se précipitent quand leur bébé pleure. Ils ne peuvent pas laisser leur enfant pleurer seul alors qu'ils ignorent la nature de sa difficulté, ils n'ont qu'une idée en tête : y remédier. Mais le doute s'insinue très souvent en eux à la faveur d'une lecture, d'une remarque des beaux-parents ou de certains amis, qui n'ont pas d'enfants mais qui sont convaincus que cette manière de faire mène tout droit à la catastrophe.

Un message comme celui de ce médecin peut miner la confiance du parent. Il sous-entend que celui-ci ne sait pas s'y prendre, qu'il se laisse aller à répondre à des « caprices », et que s'il continue ainsi son enfant le manipulera toute sa vie. L'enfant est alors vu autrement, non pas comme une personne qui essaie de combler ses besoins impérieux, mais comme un véritable stratège avide de pouvoir. Cela vous fait

sourire ? Vous voyez mal un bébé « avide de pouvoir » ? Oui, c'est vrai, je vais trop loin. Quand un bébé essaye d'obtenir ce qu'il veut de tout son être, on dira plutôt : « Il est coquin », « Il veut les bras », « Il sait toujours comment faire pour avoir ce qu'il veut ». C'est beaucoup plus doux, mais l'idée est la même, il n'est pas reconnu comme légitime dans l'expression de ses besoins, ce qu'il réclame est perçu comme du confort, un surplus dont la nécessité n'est pas avérée.

Or aujourd'hui nous savons qu'un bébé qui pleure seul vit un stress important qu'il ne peut pas gérer.

Le cortisol envahit son cerveau, il cesse de sécréter les opioïdes qui lui procurent du bien-être, les voies de transmission de la douleur sont activées comme s'il était blessé physiquement.

Ce n'est pas le fait de pleurer qui affecte son cerveau, mais bien le fait d'être seul et en détresse. Un bébé ne peut nullement manipuler ses parents, il n'a pas les capacités d'analyse nécessaires à la mise en place d'une telle stratégie [1].

Hélène, après la visite chez son pédiatre, laissa son bébé pleurer deux nuits durant, deux nuits très éprouvantes, car elle se retenait d'intervenir. Son bébé resta inconsolable et pleura de plus en plus.

Dans sa recherche de solutions, elle tomba sur la brochure « Sans fessée, comment faire ? » [2] et y lut la phrase suivante : « Ne laissez jamais votre bébé pleurer seul, restez avec lui, il a besoin de vous pour traverser une émotion difficile. » « Ouf, ça fait du bien de le lire noir sur blanc ! » conclut Hélène, qui commença à se dire qu'elle pouvait se faire confiance.



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

Retrouvez cet article [ici](#) : 

[1] Voir Un enfant heureux, de Margot Sunderland, Pearson éditions
[2] Téléchargeable gratuitement sur le site de PEPS Magazine : pepsmagazine.com, ou de la maison de l'enfant : lamaisondelenfant.net



Confinés en famille : quand tout s'arrête autour de nous

Conseil de famille, nos quinze ans d'expérience

ON ENTEND SOUVENT DIRE QU'IL N'Y A PAS DE RECETTE POUR ÉLEVER LES ENFANTS, QU'IL N'Y A PAS DE MODÈLES NI DE RÉFÉRENCES. COMMENT ÉVITER ALORS QUE LES PROBLÈMES FASSENT BOULE DE NEIGE OU QUE LES CONFLITS DÉGÈNÈRENT EN SOUFFRANCE ET PARFOIS EN VIOLENCE ?

Les émissions de télévision sur les enfants et les adolescents à problèmes se multiplient. Des familles sont filmées dans leur quotidien et les spectateurs assistent en direct aux conflits, parfois très violents, qui les déchirent.

Les images sont anxiogènes. Comment faire pour ne pas en arriver là ? C'est la question que nous nous sommes posée en tant que jeunes parents.

Nous avons la chance d'avoir déjà pris conscience qu'un travail sur nous, sur notre enfance et sur nos blessures était nécessaire pour évoluer au mieux en tant que parents. Nous savions aussi que notre histoire individuelle allait jouer un rôle très important. Mais nous avons un sentiment d'urgence et il nous fallait des outils pour mettre en place un maximum d'échanges et de communication entre nous.

Du conseil de couple...

Au début de notre relation de couple nous étions très jeunes et parfois notre relation était conflictuelle. Alors nous avons essayé différentes façons d'envisager nos échanges. Nous souhaitions éviter que les dialogues se terminent par des disputes, des silences et que notre relation sombre dans une incompréhension réciproque mêlée de douleur. Après quelques années, nous avons constaté que ce qui fonctionnait le mieux pour nous, c'était d'instaurer une sorte de « conseil de couple » de façon régulière. Nous le mettions aussi en place à chaque fois que l'un d'entre nous se sentait blessé, incompris ou avait besoin de partager, d'être écouté et entendu.

Chacun prenait le temps de s'exprimer, d'exposer ses problèmes, de dire ce qui n'allait pas dans sa vie et dans le couple, mais aussi d'évoquer ce qui allait bien. Très souvent chacun s'exprimait longuement sur ce qui était difficile pour lui, la règle étant ne pas intervenir quand l'autre avait la parole, de

lui laisser le temps nécessaire. Au départ, l'exercice était difficile, et l'un ou l'autre devait intervenir pour rappeler le fonctionnement. Ce qui nous avait donné le courage de continuer, c'est que lorsque nous ne le faisons pas, les disputes et les blessures revenaient.



... au conseil de famille

Alors dès que les enfants ont été en âge de s'exprimer, nous avons naturellement instauré les « réunions de famille » ou les « conseils », même si en parallèle nous continuions nos rendez-vous de couple ou de parents (rendez-vous qui sont d'ailleurs toujours d'actualité).

Le plus souvent les conseils de famille étaient informels. Nous les organisions si nous considérions que la famille était en « état de crise », ou si l'un d'entre nous se sentait mal pour différentes raisons et le demandait (un de nos enfants a réclamé un conseil de famille à l'âge de 4 ans !). Les enfants ont rapidement pris l'initiative de demander un conseil quand nous vivions des situations difficiles et surtout quand ils vivaient des événements comme étant injustes.

Un moment riche et convivial

Nous choisissons souvent un moment après le repas pour discuter selon les codes que nous avons mis en place dans nos premières réunions à deux, à savoir respecter la parole de l'autre, ne pas intervenir quand quelqu'un s'exprime. En fait, au fil des années, les réunions ont évolué car chacun a apporté des améliorations. Les enfants étaient en général sensibles au fait que les discussions soient associées à une petite préparation de douceurs (biscuits, chocolat, bonbons) et des boissons (jus de fruits, chocolat, infusions, thé). Mais quand

il y avait urgence, on faisait la réunion avec ce que nous avions sous la main ce jour-là. Parfois, quand nos emplois du temps étaient chargés, nous attendions le week-end pour une rencontre plus formelle. Les enfants n'ont pas toujours été enthousiastes quand on annonçait un conseil de famille, surtout pendant la période de l'adolescence.

Alors la forme et les modalités du conseil de famille étaient importantes pour eux, même s'ils se sont toujours tous présentés quand c'était nécessaire et sans jamais se sentir forcés. Concrètement, nous nous placions en cercle, le plus souvent autour d'une table (basse ou haute). Celui qui avait pris l'initiative de la réunion commençait. Il n'y avait pas de limite de temps, la seule règle étant de parler de soi, de dire « je », d'essayer de formuler au mieux son ressenti et ses demandes. Ils devaient attendre leur tour pour le faire et c'était parfois, même avec beaucoup de pratique, un exercice difficile.

Il y a eu des pleurs, des rires et des colères, des mains qui ont traversé la table pour en prendre d'autres, des demandes de câlins...

POUR NOUS, PENSER AU PLAISIR DE CHACUN DANS LA RENCONTRE A ÉTÉ L'INGRÉDIENT NÉCESSAIRE À LA LONGÉVITÉ DU PROJET

Décider et organiser ensemble grâce aux conseils de famille

Nous faisons aussi des conseils de famille pour préparer une fête, un anniversaire, les vacances, les invitations ou Noël, pour que chacun puisse dire ce qu'il souhaitait vivre, faire ou recevoir. Pour qu'il n'y ait pas d'incompréhensions, de frustrations

et de déceptions ni du côté des parents ni du côté des enfants. Ces conseils permettaient d'exprimer les attentes réciproques mais aussi les limites de chacun. Nos conseils de famille ont toujours placé les enfants au même niveau de parole, de décision et de participation que les parents.

Ils étaient considérés et entendus comme les adultes, il n'y avait pas de hiérarchie ni d'âge ni de pouvoir.

Un jour une amie m'a dit : « Et vos conseils de famille ? » En y réfléchissant je me suis dit : « On n'en fait presque plus. », puis tout de suite après : « Mais si, on en fait, mais on ne s'en rend plus compte. » En fait, nous avons au fil des années intégré un mode de fonctionnement et il suffit que l'un de nous dise : « Et si nous parlions un peu de ça ? » pour que, d'instinct, nous nous positionnions comme dans un conseil.

Les conseils de famille nous ont été d'une grande aide.

Notre fonctionnement n'est pas un modèle, chaque famille avec ses envies, ses désirs, ses goûts, ses capacités et sa créativité trouvera sans aucun doute une jolie façon de se réunir. Pour nous, penser au plaisir de chacun dans la rencontre a été l'ingrédient nécessaire à la longévité du projet.

Alors il peut suffire de se laisser aller et de vivre cette perspective de réunion avec beaucoup de bonheur et d'espoir.

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)



Valérie
HAAS

EN PRATIQUE

Nous n'avons pas souhaité rendre ces réunions trop formelles, donc nous n'avons jamais pris de notes ni utilisé d'outil pour organiser nos conseils. Mais il est possible d'utiliser un « bâton de parole » pour s'aider dans le respect de l'écoute. Il s'agit d'un objet symbolique qui donne le pouvoir de parler, celui qui le tient peut s'exprimer, les autres doivent écouter et attendre de l'avoir pour parler. L'expérience nous a prouvé qu'écouter est aussi important que parler.

Les solutions sont proposées quand tout le monde a pu s'exprimer, sachant que parler n'est pas un passage obligé et que le silence de l'un ou l'autre est bienvenu aussi. Dans les conseils de famille, ce sont toujours les solutions des enfants qui sont débattues et retenues, puis mises en pratique si nécessaire. Mais nous n'avons pas toujours besoin de solutions, parler peut suffire. Parfois les solutions ne fonctionnent pas, alors nous en reparlons lors d'un autre conseil si quelqu'un en fait la demande.



Un apprentissage autonome

En 2003, quand j'ai découvert l'existence de la motricité libre, je ne me sentais pas concernée. J'adorais le transat, le cosy qui berce et le trotteur, je n'imaginai pas m'en passer. Mais certains éléments me parlaient un peu, par exemple, je n'avais jamais tenu la main de mon premier enfant pour le faire marcher (j'entends encore la grand-mère de ma fille me dire : « Mais elle ne marchera jamais si tu ne la fais pas marcher ! » Et pourtant, ma mère dut se rendre rapidement à l'évidence : bien que je n'aie jamais appris à ma fille à marcher, elle a marché tôt et seule. En s'appuyant sur les meubles, en s'accrochant partout où elle pouvait puis en se lâchant un jour). Première étape vers la motricité libre à la naissance de mon troisième enfant en 2005, je n'avais plus de transat et j'ai décidé de m'en passer. Mais je n'étais pas encore prête et le youpala est ressorti de son carton.

Pendant ma quatrième grossesse, j'ai appris que mon enfant souffrait d'une ventriculomégalie sévère due à une hémorragie cérébrale. La neuro-pédiatre était circonspecte, les images du cerveau prises à l'IRM étaient bonnes mais ne lui permettaient pas d'affirmer quoi que ce soit avec certitude. Elle nous dit qu'a priori notre enfant ne souffrirait pas d'un déficit intellectuel, mais que peut-être il pourrait avoir des séquelles physiques.

Rapidement après sa naissance, j'ai su que j'allais opter pour la motricité libre. En effet, quelle solution plus simple s'offrait à moi que de laisser mon enfant évoluer à son rythme et d'ainsi repérer d'éventuelles difficultés ? J'ai découvert une méthode conçue, pensée et inventée pour des enfants grandissant en pouponnière. J'ai donc choisi de n'intégrer que certains éléments dans ma pratique, puisque, contrairement aux enfants de pouponnière, mon enfant était en contact avec moi la majeure partie de la journée et que je l'allaitais, entre autres différences fondamentales. La motricité libre a trouvé sa place dans notre quotidien en l'adaptant et en la faisant coïncider au mieux avec les pratiques du maternage proximal. Elle nous a offert une possibilité supplémentaire de respecter les besoins de notre enfant. Et surtout, elle a permis à notre enfant de faire évoluer à son propre rythme ce corps qui lui appartient, selon ses réelles capacités motrices, et non pas parce que nous avons décidé que tel apprentissage devait être fait à tel âge. Aucune pression, pas d'attentes, seulement des expérimentations et des tentatives de sa part.

Principe de base : un bébé n'a pas besoin d'être stimulé pour que son développement psychomoteur ait lieu. Un environ-

nement aimant et attentif, une grande proximité physique peuvent suffire. Il choisira de lui-même le moment où il se retournera, se mettra à ramper ou à marcher à quatre pattes, mais si et seulement si il en a la possibilité, il faut donc lui en donner les moyens. Le plus simple est donc de ne pas l'entraver. Exit le transat ou le trotteur... Pas de transat, mais pourquoi ? Tout simplement parce que dans un transat ou un siège coque, l'enfant est pris au piège, comme une tortue sur le dos. Il ne peut pas se retourner et malheureusement, s'il y arrive, cela peut être très dangereux.

Autre principe : ne jamais placer l'enfant dans une position qu'il ne peut pas prendre ou quitter de lui-même et toujours commencer en couchant le bébé sur le dos, position qui ne lui demande pas d'effort musculaire important et lui permet d'effectuer de nombreux mouvements.

Le matériel de base est très simple et peu onéreux : une couverture et une personne aimante qui restera à côté du bébé. Un des immenses intérêts de la motricité libre repose sur le fait que l'on permet aux enfants de faire de réels progrès de leur propre initiative.

Et ensuite, tout est très simple, l'apprentissage est totalement autonome, les parents sont juste les garants des conditions de l'apprentissage.

Voilà donc comment les choses se sont déroulées pour nous. Avant les deux mois de mon bébé, il m'arrivait de le laisser par terre sur sa couverture, avec moi dans la salle de bain par exemple, quand je n'avais pas réussi à me doucher pendant les rares moments où il était couché dans un lit, ou si je préférais le garder tout près de moi et hors de portée de mes trois aînés. Il lui arrivait assez souvent de manifester son mécontentement, alors je limitais la durée de ces moments qui ne lui convenaient clairement pas du tout. Mais ayant fait la même chose avec un transat ou une coque pour mes enfants précédents qui avaient réagi de la même manière, je savais que le problème ne venait pas de l'avoir posé au sol...

Vers deux mois, il a commencé à réclamer des moments allongé sur sa couverture. Il était contre moi, avec une couche propre ou sans besoin d'éliminer, il n'avait pas faim, pas de rot coincé, il ne pleurait pas mais semblait insatisfait. Je le posais sur sa couverture sous un petit portique par exemple, et là, un sourire éclairait son visage, il agitait les pieds et les jambes, il semblait heureux. Il découvrait ses capacités motrices, c'était les débuts d'une autre facette de sa vie, différente du contact permanent mais qui l'a également passionné.

Chaque jour, il passait quelque temps, seul ou accompagné, allongé sur le dos, au sol mais protégé du froid. Et un jour, il a commencé à se tourner. Parfois il restait coincé sur le ventre et n'aimait pas ça, demandant rapidement de l'aide pour être retourné. Ou au contraire, il appréciait cette nouvelle position. Puis un jour, il s'est mis à quatre pattes et il s'est mis à reculer. Plus tard, attiré par quelque chose, tout son corps s'est tendu vers le but à atteindre et il a réussi à avancer.

Plus tard, il s'est redressé, en utilisant un objet du quotidien car ils pouvaient tous lui servir de support pour grimper, se relever, prendre appui, déambuler.

Nous n'avons pas besoin d'apprendre à marcher à notre enfant. Le simple fait de nous voir marcher éveille son désir (son instinct ?) de nous imiter et tout comme il va naturellement apprendre à parler en nous entendant et en essayant de répéter les mots, il va apprendre à marcher en développant peu à peu de nouvelles aptitudes motrices qui le mèneront, à terme, à la marche.

Tout simplement, dans le respect de ses besoins fondamentaux, respect de ses besoins physiques, et respect du rythme qui lui est propre, l'enfant prend conscience de son corps, de son enveloppe charnelle et de ses limites. Sans avoir été jugé, en essayant encore et encore, il aura pris confiance dans sa capacité à réussir seul, sans aide extérieure.

Certains auteurs dont Suzanne Robert Ouvray inculpe entre autres le « forçage » vers un développement moteur trop précoce dans de nombreuses difficultés que peuvent rencontrer certains parents aujourd'hui avec leurs enfants. Elle développe sa théorie dans son livre « Mal élevé ». Elle y fait référence aux soucis que peuvent créer chez l'enfant des limites corporelles mal intégrées. Dans cette optique, le maternage proximal par le portage fréquent et la pratique du massage ou du peau à peau, tout comme la motricité libre, peuvent permettre à l'enfant de découvrir et de ressentir simplement ses limites corporelles.

La motricité libre nous a offert un outil pour que le corps de notre enfant soit son allié et pour qu'il se sente puissant, confiant dans ses capacités d'évolution et d'apprentissage.



Anne-Marie BOSEMS

Retrouvez cet article [ici](#) : CLIC

LA MOTRICITÉ LIBRE

Cette approche a été développée en Hongrie par Emmi Pikler, pédiatre. Parmi ses nombreux postulats, l'idée que les bébés peuvent se développer d'eux-mêmes, sans être forcés par un adulte.

La pouponnière dont elle s'est occupée à Budapest a aussi beaucoup œuvré pour le respect de l'enfant : soins effectués avec douceur, biberons donnés dans les bras... L'association Pikler-Loczy qui rassemble des professionnels de la petite enfance offre sur son site une riche documentation et la possibilité d'acheter de nombreux ouvrages. www.pikler.fr/

CONFINÉS EN FAMILLE : QUAND TOUT S'ARRÊTE AUTOUR DE NOUS



↪ Deux mois, se tourner pour être avec l'autre



↪ 8 mois, tous les objets sont utiles, en tout lieu pour se mettre debout



↪ 7 mois, la marche à quatre pattes sur tous les sols

Règles ou limites ?

RESPECTER DES RÈGLES OU RESPECTER DES LIMITES ? LE DÉBAT EST LANCÉ : POUR CERTAINS, LES RÈGLES POSENT UN CADRE RASSURANT QUI PERMETTRAIT LE DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DES ENFANTS ET INSTITUERAIT UNE VIE DE FAMILLE CADRÉE ET REPOSANTE. CHACUN, SACHANT CE QU'IL A À FAIRE, SE PLIERAIT DE BONNE GRÂCE AUX RÈGLES AUXQUELLES IL A LUI-MÊME ACCEPTÉ DE SE SOUMETTRE. POUR D'AUTRES, DONT JE FAIS PARTIE, LES RÈGLES SONT UNE ANOMALIE DANS LE QUOTIDIEN. JE VOUS PROPOSE AUJOURD'HUI DE NOUS PENCHER SUR CE QUI FAIT LEUR SUCCÈS ET LEUR DANGER, ET SUR LES RAISONS POUR LESQUELLES LE RESPECT DES LIMITES ME SEMBLE PLUS ADAPTÉ À LA VIE DE FAMILLE.

LES RÈGLES SEMBLANT NÉCESSAIRES, ET POURTANT...

Toute la société fonctionne avec des règles, elles sont une norme instituée à laquelle nous devrions nous soumettre. Il semble actuellement évident que nous ne pourrions pas nous en passer. Pourtant, les Français sont des champions en matière de non-respect des règles, de la conduite automobile à la fraude fiscale. Même si certaines ont du sens, quand elles ne sont pas comprises, chacun tente de les détourner. Paradoxalement, les expériences de route nue (*naked road*), en Hollande et dans d'autres pays d'Europe, ont permis de proposer un autre fonctionnement, valable même pour la conduite. Les panneaux et parfois même les marquages au sol ont été enlevés, faisant ainsi redoubler de vigilance les automobilistes et les piétons qui ne cherchent plus à respecter les multiples règles mais simplement à faire attention aux autres. Les chiffres des accidents sont éloquentes. Avec une seule règle (la priorité à droite), les conducteurs et les piétons se responsabilisent, ils se respectent les uns les autres au lieu de se soumettre à une règle écrite. Le simple fait de ne pas être écrasé sous une multitude de règles permet à la réflexion, à la concentration et à l'empathie de s'exprimer. Et si, selon la formule usuelle, trop de règles tuaient la règle ? Et si le simple fait d'avoir grandi sous une masse de règles nous poussait à les repousser de toutes nos forces arrivés à l'âge adulte, comme

pour enfin reprendre le pouvoir sur notre vie ?

Il est pourtant désormais fréquemment admis que la vie de famille devrait elle aussi se soumettre à des règles. Or, si les règles ont l'air gravées dans le marbre, elles sont en fait très variables, d'une famille à l'autre, d'un groupe social à un autre, ou selon les sociétés et les périodes de l'Histoire.

UNE NORME UNIVERSELLE ? VRAIMENT ?

En principe, les règles découlent des limites acceptables pour tous, elles sont censées permettre à chacun d'être respecté, de se sentir membre à part entière de la communauté et de pouvoir vivre une vie supportable, voire même agréable pour tous. Malheureusement, dans la société, de nombreuses règles ne représentent que

la volonté de quelques-uns et nombre d'entre elles sont tellement injustes qu'il arrive parfois que le peuple se soulève et se batte pour en obtenir le retrait. Il en est de même de la famille : les règles que les parents pensent humaines et dignes, posées dans la réflexion, peuvent s'avérer liées à la simple peur du regard extérieur, aux règles sous lesquelles on a soi-même vécu enfant ou aux valeurs que l'on souhaite inculquer coûte que coûte à ses enfants. Donc la règle, qui a l'air d'être la norme, le pilier, est toujours relative et arbitraire. Elle est parfois dictée par la peur du parent, peur que l'enfant se fasse mal ou qu'il se croie tout-puissant (une peur fréquente héritée du freudisme bien présent dans notre société). Il est toujours étonnant de constater la stupeur des enfants qui vivent dans des familles



”

Il me semble que les limites de chacun peuvent servir de gouvernail et permettre le bien-être de tous

avec de nombreuses règles quand ils découvrent que celles-ci ne sont pas universellement en usage. Ils les ont intégrées comme une norme objective et sont vraiment surpris de constater qu'ailleurs on peut, par exemple, passer à table sans se laver les mains et que non, personne n'en tombe malade.

Par définition, le non-respect de la règle entraîne des sanctions. Sinon, pourquoi poser des règles et comment espérer les faire respecter si leur sens échappe aux enfants ? Il me semble pour ma part préférable d'éviter que la famille se retrouve en position de tribunal.

Si l'on tient absolument à mettre des règles, car elles nous rassurent en tant que parents, préférer quelques rares interdictions qui ont du sens. En effet, tout ce qui n'est pas interdit est autorisé : un vent de liberté souffle. Les règles qui indiquent une liste de choses autorisées enferment la vie de famille dans un cadre rigide et restrictif...

Ceci étant dit, comment faire pour vivre « sans règles » ?

LES LIMITES DE CHACUN PLUTÔT QUE LES RÈGLES POUR TOUS

La société se charge de poser un certain nombre de règles dont certaines sont applicables dans le cadre de la famille. Violence, destruction, tapage sont interdits. Elles peuvent être la base de règles générales intangibles et compréhensibles par tous. Les limites de base : ne pas faire mal ou ne pas casser les affaires des autres semblent fréquemment partagées. Ces règles de base minimales pourraient être considérées comme des jalons. Celui qui ne les respecte pas est ramené en mots et en actes dans le cadre général. Ainsi, le parent empêche son enfant de faire mal à quelqu'un d'autre ou d'attraper un objet fragile pour le jeter. Pas besoin que l'enfant sache parler, ces

bases de vie sont posées bien avant la maîtrise de la parole. Ces jalons seront inamovibles, il ne sera jamais question de laisser son enfant blesser volontairement quelqu'un.

Pour le quotidien, je me demande quel peut être l'intérêt de poser des règles précises, un règlement dans la vie de famille. Il me semble que les limites de chacun peuvent servir de gouvernail et permettre le bien-être de tous. En effet, si la règle est arbitraire, la limite est subjective. Et cet aspect subjectif est très intéressant, c'est même là tout l'intérêt des limites, car s'il est important que nous les exprimions pour ne pas nous sentir dépassés, elles peuvent être déplacées ou repoussées, elles sont variables : elles sont la vie même. Le respect de la limite est corrélé au respect des personnes concernées, contrairement au respect de la règle qui n'est qu'une allégeance à un texte. Il est très intéressant en tant que parent de se poser des questions sur ses propres limites, sur ce qu'on croit pouvoir vivre et ce qu'en fait on peut vivre réellement, sur les capacités de l'humain en général, sur ce qui nous tient debout et ce qui nous met réellement la tête sous l'eau. Car certaines limites peuvent découler des règles. C'est-à-dire qu'un parent peut croire qu'il a atteint sa limite alors qu'en fait, il se plie à des règles qui lui ont été inculquées de longue date. Mais les limites touchent aussi à l'intime, à la capacité de chacun à supporter plus ou moins de bruit, de chahut, selon le moment de la journée, la période de l'année, du cycle, de la vie. Elles font appel au respect de chaque être de la famille. Ce qui est important, c'est le respect des limites de chacun, que personne ne se sente piétiné, que chacun puisse trouver une sorte d'harmonie dans le chaos qu'est la vie.



MA MAISON, MON BAZAR ET MOI

LES AVENTURES, TRUCS ET ASTUCES D'UNE MAMAN DE QUATRE ENFANTS, BORDÉLIQUE, PRESQUE ANONYME ET MANIAQUE.

Épisode 1: Un nouveau commencement

“Rhhhaaaaaaarrgh !”

Ceci, Ami Lecteur, est le cri d'une mère qui vient de se planter un truc dans le pied. Droit. Après examen, la playmobile princesse va devoir dorénavant choisir entre tenir son éventail ou tenir son ombrelle (ou migrer dans un pays ne requérant l'usage d'aucun de ces deux accessoires), sa main (gauche) étant restée incrustée dans mon pied (droit, je te le rappelle). Je dirais très volontiers que c'est bien fait, lutin du bord de l'herbe et ☹️•🐜 de playmobil. [1] Ce ne serait pas hyper mature, ça serait même très grossier et en plus ma Zébrette (un playmobil, je dis pas, ça pourrait être l'un ou l'autre de ses

frères - number trois étant encore trop jeune -, mais unE playmobile, princesse qui plus est, c'est forcément à elle...) n'apprécierait pas, je pense. Je dirais bien aussi à ma Zébrette de ranger ses affaires, mais elle pourrait me faire remarquer que euh, les miennes, hein, sont aussi rangées que les siennes. Ce en quoi elle n'aurait pas tort. C'est que, je suis très crédible, vois-tu, quand j'explique à ma progéniture que s'ils rangeaient leurs affaires ils les retrouveraient plus facilement ; même si, globalement, je m'y retrouve plutôt pas mal dans mon bazar (comprendre : je sais toujours à peu près dans quelle pile fouiller).

Le bazar et moi, c'est une histoire qui dure. Aussi longtemps que moi, c'est dire. L'avantage, c'est que, depuis le temps, tu penses, j'ai la technique pour remédier à la situation si je perds le fil et que le naturel (pas si naturel que ça, mais pour discuter de ça, j'ai mon thérapeute...) revient au triple galop. Et là, des bouleversements qui font perdre le fil, y'en a eu quelques-uns. D'ailleurs, l'avant-dernier marchant désormais à quatre pattes, il est temps que je m'attaque aux piles et aux cartons pas encore vidés du récent déménagement, qui lui servent d'obstacles avant qu'il ne les utilise comme point d'appui pour



LE RESPECT DES LIMITES, UN TRAVAIL SANS CESSER RENOUVELÉ

Comment faire respecter les limites ? En les exprimant de préférence calmement (pas toujours facile) mais clairement : « Aujourd'hui, je préfère qu'on évite de... », « Ce soir, il est trop tard pour... », « En ce moment, je suis fatiguée et il m'est difficile de supporter... » ; en effet, ce qu'on accepte à midi peut être très pénible à 21 heures... Il est également préférable de les poser assez tôt pour ne pas laisser monter l'énervement, quitte à revenir plus tard, en thérapie par exemple ou en en parlant entre adultes bienveillants, sur nos limites qui nous semblent rigides et disproportionnées pour aller chercher ce qu'elles cachent... et, éventuellement, les repousser.

Ce n'est pas parce que la limite existe qu'elle sera respectée. En cas de non-respect, il peut être important d'arrêter l'enfant, de savoir dire stop, et savoir bien sûr écouter les émotions associées qui risquent de jaillir chez l'enfant. Et parfois, comprendre quelle raison sous-jacente a pu pousser l'enfant à ne pas respecter la limite.

J'imagine que certains d'entre vous me rétorqueront que les enfants risquent de se sentir perdus si la limite change tout le temps, qu'ils ne comprendront pas et ne sauront pas s'adapter. Je suis pour ma part persuadée qu'ils s'accommodent parfaitement de la souplesse des limites, puisque l'impermanence est la règle de la vie. Un bambin peut accepter de repousser l'heure de sa tétée pour ne pas la vivre en public, respectant ainsi la limite de sa maman, qui n'était pas la même quand il était plus jeune ; chacun comprend qu'on doit enlever ses chaussures les jours de pluie, même s'il n'y a pas de règle à ce sujet dans la maison pour les autres jours, qu'on peut sauter sur le lit qui a un sommier à ressorts et pas sur celui qui a un sommier à lattes... Les exemples peuvent se multiplier à l'infini. Les enfants constatent très vite que les limites sont différentes chez leurs grands-parents, chez des amis, à la garderie, et même chez leurs parents, ils y sont habitués.

Alors bien sûr, chez nous, on discute, on râle parfois, on argumente souvent. L'absence de règlement intérieur n'est pas le garant d'une sérénité familiale,

mais plutôt un apprentissage de la vie permanent.

J'ai envie de vous proposer de faire le test, de jeter les règles au feu, de vous connecter à vos limites profondes et réelles et également d'écouter celles de vos enfants. Il y a fort à parier qu'ils ne vous proposeront pas de ranger régulièrement leur chambre ou de se laver les mains avant chaque repas. Pour autant, rien ne vous empêchera de leur faire part des habitudes de vie qui vous tiennent à cœur. Quant à eux, ils vous demanderont sûrement de passer moins de temps sur vos écrans ou au travail pour jouer plus souvent avec eux, de ne pas vous énerver ou de les laisser mettre leurs sandales préférées avec des chaussettes en hiver... Serez-vous prêts à repousser vos limites ?



Anne-Marie BOSEMS

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

Sur le chemin du deuil

LA PEUR DE LA MORT M'A MAINTENUE CAPTIVE JUSQU'À CE QUE LES CIRCONSTANCES DE MA VIE ME POUSSENT À L'APPRIVOISER. MON COMPAGNON, ATTEINT DE LEUCÉMIE AIGUË ET DONT LE PRONOSTIC VITAL ÉTAIT ENGAGÉ, M'A FAIT GRANDIR DE FAÇON INESPÉRÉE. JE ME SUIS MISE À LIRE TOUT CE QUE JE POUVAIS TROUVER SUR LA MORT ET L'ACCOMPAGNEMENT DES MOURANTS, DANS L'INTENTION DE L'AIDER, D'ÊTRE LÀ AVEC LUI QUOI QU'IL PUISSE SE PASSER. ET SUBITEMENT, APRÈS LA LECTURE D'UN OUVRAGE D'ELISABETH KÛBLER ROSS, J'AI SENTI QUE J'AVAIS FAIT LA PAIX AVEC LA MORT. ELLE NE M'EFFRAYAIT PLUS, JE N'AVAIS PLUS BESOIN DE LA FUIR. J'ÉTAIS PRÊTE À M'Y CONFRONTER.

À l'hôpital, où je me rendais très souvent, j'étais témoin des torrents de larmes versés chaque jour. J'avais le sentiment d'avoir basculé dans un autre univers ! Et j'y ai appris que l'on peut toujours faire quelque chose pour une personne proche de la fin de sa vie. La toucher, être là avec elle, dans le silence, lui parler, même si elle ne peut plus répondre, même si elle ne semble plus être là... La mort comme la naissance sont des événements que l'on ne peut pas vraiment contrôler, on ignore quand ils vont se déclencher. J'ai souvent entendu parler de femmes qui profitaient d'une absence de leur conjoint parti faire une course pour donner naissance, la présence de ce dernier inhibant parfois le travail de l'accouchement. Pour les personnes en fin de vie, il semble que certaines diffèrent leur départ, jusqu'à avoir dit au revoir à leurs enfants par exemple. Les récits rapportant ce genre de situations ne manquent pas.

Dix ans plus tard, c'est mon père, très affaibli, amaigri, perdant chaque jour ce qui lui restait de son autonomie, qui a pris son envol. Mes enfants et moi avons pu lui dire au revoir, rester proche de lui, le câliner, le soigner. Après son départ, nous sommes restés longtemps près de son corps sans vie. Mes filles lui ont écrit une lettre chacune, qu'elles ont placée dans son cercueil où nous avons déposé des photos qu'il aimait.

Nous avons énormément pleuré chaque jour, et ri aussi au souvenir de ses pitreries. Nous avons organisé une soirée en son honneur, une sorte de petite célébration où nous avons évoqué notre vie avec lui, ce que nous aimions dans sa façon d'être, et nous avons regardé films et photos. Mon père était photographe et son métier avait une grande importance pour nous.



photo transmise par le Sonnenhof

redresser... Sans compter qu'en cette période post rentrée-scolaire-toute-fraîche, ça pourrait être une bonne idée de revenir avec mes charmantes têtes blondes châtain à quelques outils de base qui nous simplifieront la vie (et qui marchaient déjà du temps où mes « grands » vivaient leurs apprentissages hors des murs de l'école soit dit en passant).

Lentement... mais sûrement

Un truc très important pour commencer, un Grand Principe de Base, si tu veux : y aller mollo. Si si. Je me connais bien vois-tu et il y a belle lurette que j'ai compris que l'une des grandes raisons pour lesquelles le bazar s'accumule autour de moi c'est, paradoxalement, mon perfectionnisme (un jour, je te parlerai des autres raisons) : si je ne peux pas faire quelque chose parfaitement, je ne m'y mets tout simplement pas. Bordélique et maniaque (ou bien maniaque donc bordélique ?), j'attends d'avoir mis au point le parfait système de classement pour pouvoir ranger mes papiers (de préférence avec les bons dossiers suspendus qui soient solides et esthétiques), les albums photos pile poil de la bonne taille et tous assortis pour ranger les photos, etc. Ce n'est pas que je ne veuille pas m'y mettre, non, mais je veux vraiment que ça soit bien fait, idéal et d'une certaine façon la barre est tellement haute que j'en suis du coup paralysée si je n'ai pas immédiatement le temps disponible pour m'attaquer au projet dans son intégralité. C'est ainsi que ce qui commence par être une toute petite pile grandit, grandit, grandit... Perfectionnisme et procrastination (ce terme devenu à la mode ces dix dernières années et qui, tu le sais sûrement, désigne le fait de reporter à plus tard ce qu'on pourrait somme toute faire maintenant) marchent donc main dans la main chez moi, comme chez beaucoup (mais c'est pas une excuse, je sais). Arrivée à un certain nombre ou une certaine hauteur de piles, ça dépend, j'en ai marre (parfois aussi, je me sens un peu coupable d'imposer ça à ma patiente moitié qui, ironiquement, est mon opposé complet sur ce point-là) et j'agis. Là encore, le perfectionnisme entre en action, sous sa forme « tout feu tout flamme », tout doit être parfait, là maintenant,

tout de suite. Une espèce de frénésie qui porte ses fruits un temps mais qui se fait vite étouffer par le quotidien (ou par la décourageante masse de choses à faire, c'est selon), ce qui ne serait pas très grave en soi si ce quotidien ne voyait pas dans un laps de temps plus ou moins long ressurgir de vieilles mauvaises habitudes au gré des bosses sur la route de la vie. D'expérience je sais donc que me lancer dans une grande opération rangement / organisation avec roulements de tambours et trompettes qui sonnent, faites place, chaud devant ! n'est pas la bonne solution. Inversement, les petits pas chers à FlyLady [2] me permettent d'installer ou de réinstaller des habitudes (plus ou moins) durables. On sait tous bien que qui va piano, va sano.

Le minuteur est mon ami (le tien aussi)

Premier outil de base pour combattre le chaos : utiliser mon minuteur (ou faire compter Zébrette jusqu'à neuf cent) pour une séance quotidienne de quinze minutes consacrées au rangement, façon FlyLady là encore. On peut porter ce nombre à deux, ou trois séances... plus, c'est risqué, on risque de s'essouffler à vouloir aller trop vite ! En quinze minutes, on peut s'attaquer à une pile, remettre de l'ordre dans l'entrée pour qu'elle soit accueillante, vider une pièce de tout ce qui n'est pas supposé s'y trouver (comme le cahier de maths de Grand Ado sur la table de la salle à manger, le verre vide qui traîne sur une table basse, la chaussette sale dans l'entrée...). L'idée c'est de ne pas avoir à réfléchir pour ne pas laisser le perfectionnisme pointer le bout de son nez. Je t'assure qu'en un tout petit quart d'heure on peut changer l'aspect d'une pièce. C'est bluffant. Surtout si tu as trois paires de mains supplémentaires à embaucher (l'avantage d'avoir des enfants...), que tu mets une musique entraînante ou que tu transformes ça en un jeu et que tu laisses tomber, juste pour quinze minutes, la perfection. De quart d'heure en quart d'heure, au fil des jours, la situation s'améliore : après tout, c'est au fil des jours que les piles se sont installées, elles ne vont pas disparaître comme ça en un claquement de doigts.

Anticiper peut te sauver la mise

Le second truc le plus utile chez moi pour juguler le chaos, c'est de préparer la veille au soir la journée du lendemain. Prévoir ce que maman et bébé-trop-petit-pour-s'en-occuper-tout-seul vont mettre évite de vider en catastrophe le contenu d'un tiroir sur le lit pour trouver LE t-shirt d'allaitement encore présentable. Rappeler aux plus autonomes de faire de même écarte le stress de dernière minute à la recherche du t-shirt préféré qui se trouve - dans le meilleur des cas - dans le panier de linge sale et tant qu'on y est, ils peuvent préparer leur cartable / leurs affaires de piscine ou de sport, etc. On peut aussi en profiter pour prévoir les repas et vérifier le calendrier, histoire de ne pas zapper par exemple le rendez-vous chez l'ophtalmo qu'on a mis des mois à avoir, ça serait ballot. Oui, je sais, ça suppose d'avoir un calendrier dans lequel on est sûr que les choses importantes soient notées... et là, je t'arrête tout de suite (et moi avec) ! Pas la peine d'aller chercher ou acheter un calendrier là maintenant, on a dit qu'on commençait piano, tu te souviens ? !

Je te parlerai du calendrier et d'autres outils au prochain épisode, d'ici là, si toi et moi on arrive à utiliser le minuteur quotidiennement et à chaque soir préparer la journée du lendemain, ça sera déjà un premier pas très positif...



Sandrine
MONROCHER-ZAFFARANO

Retrouvez cet article [ici](#) : 

[1] À toi de deviner, Ami Lecteur, quelle grossièreté a été rendue audible par de chastes oreilles (dont les propriétaires sont susceptibles de la répéter...) sous ces mots bucoliques.



[2] De son vrai nom Marla Cilley. « Gourou » américaine de l'organisation domestique... ses principes de base m'ont permis de m'améliorer durablement sur certains points depuis que je la connais (soit quand même, ahem, onze ans maintenant) et de rendre les rechutes moins difficiles à reprendre en main. On peut aller voir son site (www.flylady.net/, en anglais) ou lire son livre « Entretien avec mon évier » aux éditions Instant Présent pour en savoir plus.

Le processus ou le résultat

DANS NOTRE SOCIÉTÉ PRODUCTIVISTE, SEUL LE RÉSULTAT COMPTE. MAIS L'ENFANT NE CONNAÎT PAS CETTE LOGIQUE-LÀ. POUR LUI, LE PROCESSUS EST ESSENTIEL, C'EST UNE AVENTURE PASSIONNANTE QUI LUI PERMET D'APPRENDRE ET DE DÉCOUVRIR. POUVONS-NOUS SORTIR DE NOTRE ROUTINE ET PRENDRE LE TEMPS DE LE COMPRENDRE ET DE L'ACCOMPAGNER ?

Punie pour délit de s'initier

Une petite histoire toute récente : Emilie a trouvé une nounou pour garder sa petite fille, qui commence à peine à marcher. Au bout de quelques jours, quand elle revient la chercher le soir, la nounou lui dit : «Elle est insupportable votre fille, elle a passé sa journée à monter l'escalier, je devais sans arrêt aller la chercher pour la redescendre. J'ai été obligée de la punir, je l'ai mise au coin» !

La nounou monte l'escalier pour être en haut, mais l'enfant monte l'escalier pour monter l'escalier. C'est le processus qui l'intéresse, pas le résultat. Dans ce processus, l'enfant explore toutes les variantes de son comportement et des réponses de son environnement. C'est beaucoup plus intéressant que le seul résultat. C'est la base même de notre mécanisme d'apprentissage, essayer, et explorer toutes les conséquences et tous les aspects d'une activité, sans accorder d'autre importance au résultat que sous l'angle de la réponse à notre action.

Un bébé qui fait tomber cent fois sa petite cuillère et attend que nous la ramassions (mais nous avons rarement autant de patience que lui), ou qui passe une heure à mettre et enlever le bouchon d'un tube homéopathique (oui, une heure, montre en main !), s'intéresse au processus bien plus qu'au résultat. Il peut y montrer une persévérance sans limite.

Ce n'est pas le résultat qui compte !

Dans son livre *Le concept du continuum* [1], Jean Liedloff nous parle d'une société où la course à l'efficacité est totalement inexistante. Elle s'étonne que les femmes du village passent leur temps à descendre à la rivière pour y remplir une petite gourde d'eau. En réalité, ces femmes éprouvent beaucoup de plaisir à descendre en groupe en discutant et en riant, à jouer et à s'éclabousser dans la rivière, et elles n'auraient rien de plus passionnant à faire du temps qu'elles pourraient gagner à être plus efficaces !

Mais dans notre société, nous avons perdu contact avec ce mode de fonctionnement. Nous avons appris des adultes autour de nous et à l'école qu'il faut être efficace, que seul

le résultat compte, et nous avons été coupés dans notre processus naturel d'exploration et d'apprentissage, que j'hésite à appeler « par essai et erreur », tant l'erreur est perçue comme désastreuse.

Alors nous avons désappris à nous intéresser au processus, nous ne le voyons plus que comme un moyen d'arriver au résultat, et c'est le message que nous transmettons souvent à nos enfants. Nous jugeons leurs résultats, nous nous énervons sur le temps qu'ils « perdent » dans le processus, comme l'ont fait les adultes autour de nous. Nous sommes pressés, nous avons rendez-vous, pas question d'attendre que l'enfant ait fini d'explorer tous les chemins qui mènent à des lacets noués... ou à des lacets sortis de la chaussure !

La frustration

Il est une émotion qui fait souvent partie du processus d'apprentissage, c'est la frustration. Elle peut naître directement des difficultés de l'enfant à arriver à ses objectifs, mais elle peut aussi être largement liée à notre propre difficulté à accepter l'exploration de l'enfant. Celui-ci ressent notre tension et l'intériorise, elle vient le perturber dans son processus, le rend impatient, et il a alors besoin de l'extérioriser. Il peut s'énerver, taper du pied, jeter l'objet qu'il manipulait...

Et nous, que ressentons-nous face à ces émotions ? Il est rare que nous les acceptions juste comme elles sont, et que nous arrivions à écouter l'enfant jusqu'à ce qu'il les traverse. Le plus

souvent, elles vont nous pousser à intervenir, soit pour faire à la place de l'enfant, soit pour lui dire comment faire, soit pour l'inciter à passer à autre chose.

Pourtant, ces émotions peuvent n'être qu'une étape que l'enfant a besoin de franchir pour pouvoir

recupérer une meilleure capacité à continuer son exploration et à trouver des solutions pour arriver à son but. Il m'est arrivé souvent d'écouter un enfant exprimer sa frustration, sans porter de jugement, sans donner de conseils, juste en manifestant de la compréhension, et de voir au bout d'un quart d'heure environ l'enfant retourner à ce qu'il faisait et revenir radieux, son problème résolu.

Il semblait avoir encore une influence dans notre existence, nous sentions sa présence. Pour ma part, je lui parlais beaucoup, en pensée. Cela m'arrive encore de temps à autre d'avoir une sorte de rendez-vous avec lui : je réactive le souvenir, je lui consacre un moment, en écoutant une chanson qu'il aimait, en lui demandant parfois de l'aide. La mort est un tel mystère, une sorte d'énigme, peut-être m'écoute-t-il.

Nous avons chacun notre manière de vivre notre deuil. Depuis la perte de certains de mes proches, je me suis rendu compte que nombreuses sont les personnes qui communiquent par la pensée avec leur proche disparu, une manière pour elles de les retrouver et de vivre la séparation de façon moins brutale. Pour certains, il est impossible d'envisager le deuil, c'est un peu comme si la souffrance de la perte était le dernier lien avec la personne aimée.

Pour faire face à une perte, nous avons besoin de soutien. Il arrive que les amis proches prennent la fuite, notre tristesse les déroutent et les effraie même parfois. Il suffit peut-être de leur expliquer que nos larmes sont comme une sorte de nettoyage de notre chagrin, elles sont essentielles à notre guérison.

La perte d'un proche fait partie des crises de notre existence, c'est un moment où nous avons besoin de temps, de repos, de partages. Les massages peuvent nous apporter un peu de bien-être, ainsi qu'une simple promenade au soleil, et surtout de l'écoute à chaque fois que cela s'avère possible.

Certains actes plus ou moins symboliques peuvent aussi nous aider à avancer en travaillant sur la relation avec la personne disparue.

- Lui écrire une lettre de temps à autre. Les étapes du deuil nous apportent des ressentis très différents vis-à-vis de lui. Les premiers temps, nous avons du mal à y croire, c'est la période de déni, la colère surgit après cette étape. Puis vient le temps du marchandage : ne donnerait-on pas n'importe quoi pour revoir la personne disparue ? La dépression se manifeste alors, puis l'acceptation. Et nos sentiments vis-à-vis du défunt évoluent peu à peu. Les enfants peuvent aussi faire cette démarche s'ils sont en âge de savoir écrire.

- Revivre les moments clés de la relation avec la personne décédée. Cela pourra nous aider à clarifier la relation et à accéder à des émotions salvatrices. Ce travail peut se faire de façon très symbolique. On peut par exemple dessiner une rivière et douze pierres de gué symbolisant douze moments clés de la relation [1].

- Avec nos enfants, nous pouvons aussi travailler sur un tableau collectif et disposer nos photos préférées, des citations nous faisant penser au défunt, des photos de ce qu'il préférerait faire dans la vie, de son plat préféré, les paroles de sa chanson favorite... On peut tous ensemble laisser libre court à notre créativité, et à nos émotions, bien sûr...

- S'organiser des rendez-vous en tête à tête avec le défunt, penser à lui, lui parler... Le livre de Vinciane Despret, philosophe et éthologue, *Au bonheur des morts*, est très inspirant à ce sujet. Elle dit travailler sur l'inventivité des morts et des vivants dans leurs relations.

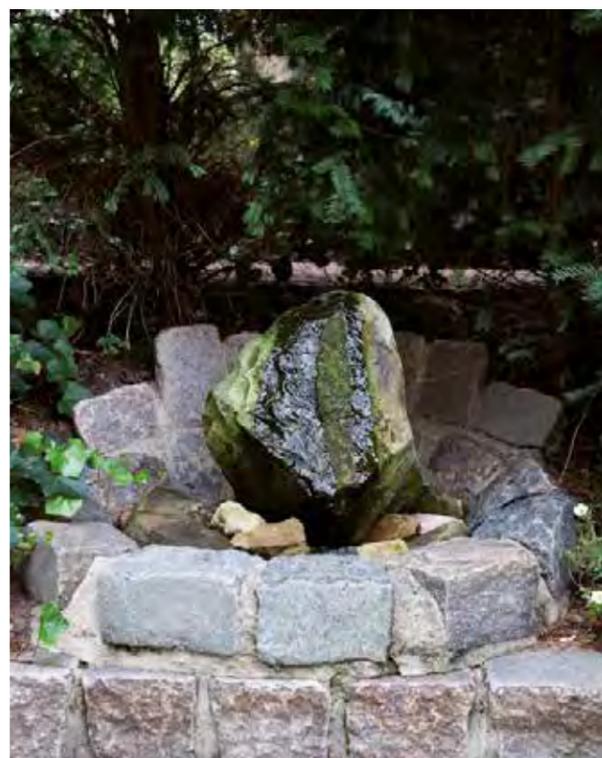
Le deuil est un processus qui nous affecte tous, rien ne peut, je crois, nous éviter cette route escarpée. En donnant naissance à la maison, j'ai dû m'abandonner à la souffrance que je ressentais dans mon corps, je me suis rendu compte que lutter contre elle ne faisait qu'en augmenter l'intensité. Le deuil nous demande cet abandon, cette absence de résistance : laisser le chagrin, la douleur, la colère, le désespoir s'exprimer, s'apaiser peu à peu, et retrouver le souvenir de celui ou celle que l'on a aimé et que l'on aime encore, sans la douleur qui avait fini par devenir une compagne – elle s'en est allée... La vie poursuit alors son cours !

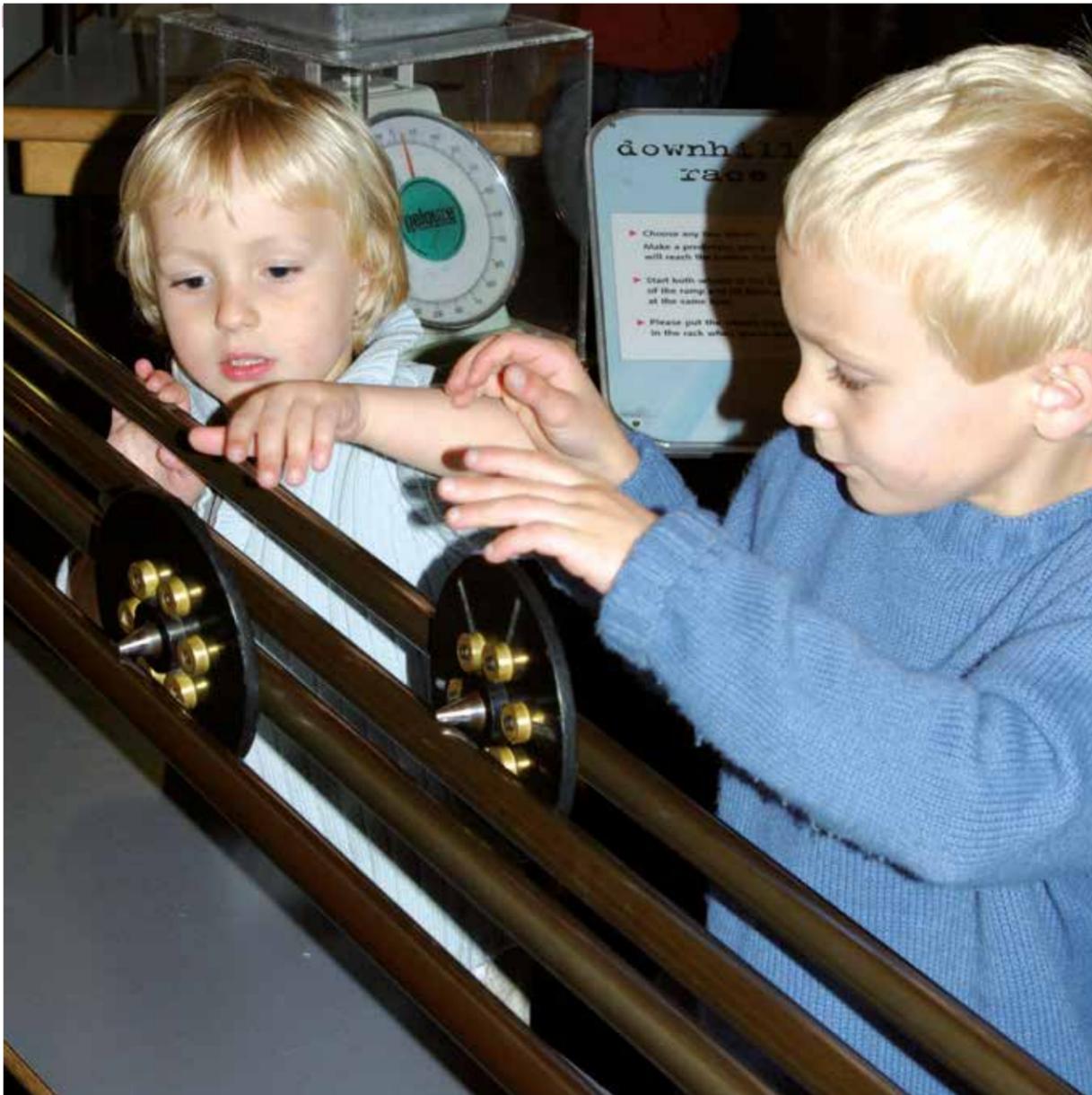


Catherine DUMONTEIL-KREMER

Retrouvez cet article [ici](#) :

[1] Cette activité est inspirée du livre *Le journal créatif* d'Anne-Marie Jobin.





Je ne veux pas de ton aide !

Julien raconte que sa nièce est terriblement mal élevée : « Elle était en train d'essayer d'attraper un objet sur une étagère trop haute, elle n'y arrivait pas et elle s'énevait. Je lui ai dit : « Attends, je te l'attrape ! », j'ai pris l'objet et le lui ai tendu. Elle s'est mise à trépigner et à hurler qu'elle ne voulait pas, qu'elle voulait le prendre elle-même. C'est bien la peine de vouloir être gentil avec elle ! ».

Non, elle n'est pas mal élevée, elle a juste ses propres objectifs, qui sont d'abord et avant tout d'apprendre, de développer son autonomie, et elle ne veut pas que l'objet qu'elle cherche à attraper lui arrive tout seul dans les mains !

Lorsque, pleins de bonne volonté, nous « aidons » l'enfant en faisant à sa place, parce que nous voyons qu'il n'y arrive pas, et que justement nous ne comprenons pas le rôle du processus, nous le dépossédons de ce qu'il est en train de faire. Là encore l'enfant peut ressentir de la frustration, et chercher à l'extérioriser.

Tu vas te faire mal !

Au cours de ses explorations, il est fort probable qu'il arrive que l'enfant se fasse mal. À moins de reproduire les cages capitonnées de « L'arrache-cœur » [2] de Boris Vian, nous ne pourrions pas l'empêcher. Mais nous avons du mal à accepter ce prix, à accepter que l'enfant se fasse mal, et qu'il pleure ensuite et sollicite notre attention. Nous pensons souvent qu'il est important de le protéger. Nous ne le laissons pas explorer d'avoir trop froid ou trop chaud, de manger trop ou pas assez, d'ouvrir et fermer les portes en se pinçant les doigts dedans, de courir et s'écorcher les genoux, de grimper et de tomber.

Nous sommes d'ailleurs souvent surpris de voir que cela ne l'empêche pas de recommencer, et de se faire mal de nouveau. Ce n'est pas par ignorance ou par manque d'intelligence que l'enfant recommence. Il n'accorde réellement pas beaucoup d'importance au fait de se faire mal, là encore, beaucoup moins qu'au fait de pouvoir explorer. Bien sûr, il peut d'abord avoir besoin de pleurer, Là encore, nous n'avons pas vraiment appris à l'écouter sans jugement, et pourtant c'est juste ce dont il a besoin.

Un enfant qui peut explorer ses capacités physiques, au prix de se faire parfois mal, développera une grande maîtrise de son corps, connaîtra bien ses limites et les moyens de les dépasser. Et il ne se fera probablement jamais vraiment très mal, parce que c'est lui qui aura la maîtrise de son exploration et non pas nous, et que ce processus lui apprendra aussi jusqu'où il peut aller trop loin.

Le processus de création

Nous jugeons de la même manière leurs explorations « artistiques ». Nous admirons un dessin, et non pas l'apprentissage de la maîtrise du mouvement qu'il représente. Celui-ci a pu conduire à produire un tas de gribouillis sans forme sur une feuille aussi bien que quelque chose de plus représentatif et que nous allons donc sans doute trouver plus intéressant. Et l'enfant est très désireux de notre approbation, il va apprendre à la rechercher au prix d'en oublier son désir d'explorer. Pourtant l'exploration est particulièrement importante dans le domaine de la création, et les jugements que nous portons, positifs comme négatifs, surtout s'ils n'ont pas été sollicités (et ils le seront rarement si l'enfant y est peu confronté habituellement), y portent un frein considérable.

J'ai eu un jour un peu de pâte en trop, et j'ai proposé aux enfants de l'utiliser pour modeler, comme de la pâte à sel, puis de cuire les formes créées et de les manger. Ils ont adoré ça, et nous avons recommencé souvent. Même s'ils avaient mis beaucoup de soin à les faire, ils n'ont pas eu le désir de conserver leurs créations, et ont été ravis de les manger. Si le résultat est aussi éphémère, il est plus facile de s'en détacher.

Quelques idées à explorer...

Avoir en tête l'importance du processus pour le développement de l'enfant peut nous aider à attacher moins d'importance au résultat, à trouver plus de patience, et peut-être aussi à aménager le temps pour lui laisser de la place. Si nous ne portons pas de jugement sur ses résultats, l'enfant pourra explorer plus librement.

Si nous avons peur pour l'enfant, nous pouvons « assurer derrière lui » : nous pouvons par exemple mettre près de lui pour le rattraper s'il risque de tomber, mais ne pas l'empêcher de sentir le moment où il tombe. Et oui, il peut aussi arriver qu'il casse quelque chose, et c'est important de ne pas trop l'en pénaliser, et pour cela de lui proposer des objets de remplacement si nous tenons trop à ceux qu'il manipule.

Enfin, sachons écouter les émotions de l'enfant, et ne pas lui faire écouter les nôtres ! Accueillir sa frustration, son chagrin, aménager le temps et l'espace pour diminuer le risque de notre propre frustration, ne pas projeter nos peurs sur lui...

Un enfant qui peut passer tout le temps désiré à explorer va gagner une grande maîtrise sur lui-même et son environnement, qui lui sera précieuse toute sa vie. Cela mérite bien quelques remises en cause !



Brigitte
GUIMBAL



[1] « Le concept du continuum - À la recherche du bonheur perdu », Jean Liedloff, Ambre (2006)
[2] « L'arrache-cœur », Boris VIAN, au Livre de Poche (1992). Pour protéger ses enfants de toutes les menaces qu'elle imagine partout, Clémentine fait arracher les arbres du jardin, puis construire des murs, et enfin des cages où les enfermer.

QUEL AVENIR POUR LES CANCRES ?

La vie des élèves est rythmée par les notes et les examens. Si, dans certains milieux, la situation d'ex-cancres est connue, et parfois même relatée dans des écrits, citons parmi tant d'autres les écrivains Daniel Pennac [1] et le présentateur Michel Drucker [2], qui ont transcendé leurs souffrances de cancras dans leurs romans ou autobiographie, le milieu de la science semble assez épargné par cette situation. Pourtant, le génie de certains scientifiques encore reconnus aujourd'hui s'est parfois révélé après la fin du lycée. Louis Pasteur par exemple est décrit comme n'ayant « aucune aptitude particulière pour les sciences physiques » [3] et lors de son admission à la Sorbonne, son examinateur le décrit comme « médiocre en chimie » [3]. Pourtant, quatre ans plus tard, il décrit et explique la stéréochimie dans sa thèse de doctorat, apportant ainsi à la chimie une nouvelle base fondamentale.

Le découvreur des rayons X, Wilhem Röntgen, mis à la porte de son lycée pour raisons disciplinaires, ne peut s'inscrire dans aucun autre établissement et n'obtient donc pas l'équivalent du bac.

Ne pouvant s'inscrire non plus à l'université, il est contraint d'étudier à l'école polytechnique de Zurich qui ne demande pas le bac. Et c'est dans cette école qu'il étudie l'ingénierie mécanique, construit de nombreux engins complexes qui de fil en aiguille vont le conduire à produire la première radiographie de l'histoire. [3]

À nous parents de ne pas oublier que la vie de notre enfant ne s'arrête pas à l'école et que l'échec scolaire d'aujourd'hui n'hypothèque en aucun cas ses chances de réussite pour demain, même dans des matières scolairement exigeantes.

Anne-Marie BOSEMS

[1] « Chagrin d'école », Daniel Pennac, Gallimard, (2007)
[2] « Mais qu'est-ce qu'on va faire de toi ? », Michel Drucker, Robert Laffont 2007
[3] « Les 10 grandes découvertes de la médecine », M. Friedman et G. Friedland, éditions Liana Lévi, (1999)

Retrouvez cet article ici : 



Une année sans devoirs : mode d'emploi

C'EST LA FIN DE LA JOURNÉE, VOUS ÊTES CONTENTS À L'IDÉE DE RETROUVER VOS ENFANTS. VOUS VOILÀ PRÊTS À PASSER UNE SOIRÉE REVIGORANTE AVEC EUX.. OUI MAIS, VOUS AVIEZ OUBLIÉ UN DÉTAIL : LES DEVOIRS ! AVEC UN PEU DE CHANCE, ILS N'EN AURONT PAS CE SOIR...

Un combat épuisant

« Tous les soirs c'est la même rengaine : vous avez fait vos devoirs ? Parfois ils les ont faits à l'étude, mais le plus souvent il me faut me battre contre eux pour qu'ils fassent leur travail, toutes les soirées sont pleines de tensions à cause de ça... On rentre du boulot parfois très tard, autour de vingt heures, et notre première question à nos enfants c'est celle-là... » témoigne Sandrine.

Quand les enfants vont à l'école il nous reste peu de temps pour vivre avec eux et ce temps est lourdement hypothéqué par le travail que les enseignants leur donnent à faire. Pourquoi cette lutte parasite-t-elle les liens familiaux ? Pour la majorité des parents l'école est essentielle, ils se sentent investis d'une mission importante. L'avenir de leur enfant est en jeu, pour certains le travail à la maison est

incontournable. Leurs enfants « doivent » rapporter de « bons » résultats. Ceci au mépris de découvertes récentes sur la nocivité des devoirs [1].

Ils sont pourtant interdits depuis 1975 à l'école primaire, mais une réflexion pourrait être menée sur ces heures supplémentaires pour les collégiens et les lycéens. Littéralement asphyxiés par le travail scolaire, ces derniers « bachotent » plus qu'ils n'apprennent. Une fois le baccalauréat en poche, ils oublient la plupart de ce qui a été appris pendant toutes leurs années de scolarisation.

Pourquoi nos enfants ne veulent-ils pas travailler le soir ?

Ils ont passé des heures à agir sous la contrainte, à communiquer ou à se taire sur demande. Le soir ils ont besoin de décompresser. Ils n'ont même pas toujours envie de répondre à nos questions sur le déroulement de leur journée. Ils sont fatigués.

Quand l'heure des devoirs arrive, ils résistent de toutes leurs forces. C'est assez logique, c'est avec leurs parents qu'ils se sentent le plus en sécurité pour exprimer leur désarroi. Et le conflit s'engage, minant ces heures précieuses de fin de journée.

Des liens néfastes dans leur cerveau

Ce que ces parents ignorent peut-être c'est que l'on apprend peu sous la contrainte, le cerveau établit des liens de longue durée entre émotions et apprentissage. La lutte pour les devoirs mobilise les capacités de résistance de l'enfant qui associera déplaisir et travail scolaire, ou plus généralement apprentissage et stress.

Pour un enfant qui n'a pas vraiment compris une notion à l'école, les devoirs ne font qu'enraciner un sentiment d'impuissance, ils affaiblissent sa confiance en lui.

Celui qui a compris fera avec grand plaisir ce qu'il a envie de faire, mais trouvera peut-être la tâche répétitive et ennuyeuse.

Récupérez vos soirées !

Et commencez par le meilleur... En vous reconnectant à votre enfant d'une façon qui vous est familière. Peut-être avez-vous l'habitude de faire des câlins au moment des retrouvailles, les contacts physiques sont d'excellents liants. Si vous vivez avec des adolescents, des discussions animées sur toute sorte de sujet sont peut-être votre lot quotidien.

Le rire est le plus court chemin d'une personne à une autre... Rire avec votre enfant constitue un des plus sûrs moyens d'augmenter sa sensation de bien-être et la vôtre, c'est souvent en jouant que le courant passe. Les jeux de chahuts, les jeux tactiles notamment activent la sécrétion d'un engrais du cerveau supérieur, brain derived neurotrophic factor. [2]

En jouant avec votre enfant vous l'aidez à développer ses compétences sociales et émotionnelles et ces dernières sont essentielles pour un apprentissage efficace. Cette dimension de la vie n'est le plus souvent pas prise en charge par l'école. Ce sont ces moments privilégiés avec vos enfants qui construisent une relation de confiance et d'amour mutuels solides et durables.

Un cerveau actif

Le cerveau de votre enfant fonctionne en permanence. Il apprend sans cesse et ce d'autant plus et mieux qu'il n'y est pas contraint. Dès qu'il est rentré chez vous, votre petit (ou grand) fait l'expérience d'aller vers les activités qui l'attirent. Il peut faire la merveilleuse expérience de l'apprentissage informel lorsqu'il fait la cuisine avec vous, joue à un jeu vidéo, regarde une série télé, écoute les conversations et y participe, papote sur internet avec ses copains, rêve dans sa chambre, etc. Ces moments consolident son équilibre psychique, nourrissent son estime de lui-même, lui donnent énergie et confiance pour affronter ses journées.

Les temps familiaux

Nos enfants manquent de temps familiaux et s'en plaignent [3]. Du reste un bon nombre d'études démontrent que les repas pris en famille préviennent les toxicomanies, la délinquance et d'autres fléaux menaçant nos jeunes. [4] Je suis prête à parier que c'est le temps consacré aux enfants qui est essentiel dans ce moment de partage.

Et puis, ce temps en soirée nous appartient, il est précieux car



il nous permet de vivre avec notre enfant, de le connaître, c'est ainsi que nous apprenons jour après jour à être parent et à grandir avec lui.

Pour finir : un peu d'audace !

Il va vous en falloir un peu pour annoncer aux enseignants du primaire que vous souhaitez récupérer du temps pour vivre en famille et que votre enfant ne fera pas de devoir en fin de journée. Si vous l'annoncez d'emblée en réunion de rentrée, vous risquez de faire des émules. Sachez aussi que très souvent les enseignants donnent des devoirs sous la pression des parents qui sont très mal informés sur

l'apprentissage. Essayez de parler de tout ce que vous faites avec votre enfant le soir aux autres parents, vous ferez des envieux et vous vous ferez peut-être une bande d'amis prête à venir jouer avec vous le week-end. Alors... prêts ?

Racontez-nous votre expérience, vos trucs pour éviter les devoirs nous intéressent, et seront publiés sur le site web de PEPS.

Bonne soirée !



Catherine DUMONTEIL-KREMER

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

[1] « The homework myth », Alfie Kohn chez Da Capo press

[2] « Un enfant heureux », Margot Sunderland, chez Pearson editions

[3] « L'adolescence autrement », Catherine Dumonteil-Kremer, chez Jouvence

[4] « Raising drug free kids », Aletha Solter, chez Da Capo Press

Heureux d'apprendre !

UN BÉBÉ PRONONCE SES PREMIERS MOTS, UN BAMBIN EMBOÎTE UNE PIÈCE DE PUZZLE, MET EN MARCHÉ LE LECTEUR DE CD, UN ENFANT COMPREND UN PHÉNOMÈNE PHYSIQUE, FAIT DU VÉLO TOUT SEUL, UN ADOLESCENT SAISIT LA LOGIQUE D'UNE ACTION RESTÉE OBSCURE JUSQUE-LÀ... QUELS SONT LES MÉCANISMES INVISIBLES MIS EN JEU DANS CES ACTIONS ?

Dans les BD de mon enfance, des engrenages se mettaient en route dès qu'un personnage réfléchissait. Moi, j'avais plutôt la sensation que des petites bulles de lumière voletaient d'une région à l'autre de ma tête. Et finalement, la réalité du fonctionnement de notre cerveau n'est pas loin de ces deux représentations enfantines. Des petites ondes électriques courent de neurones en neurones, libérant des neurotransmetteurs dans les espaces synaptiques entre les neurones, puis mettant des engrenages en route dans le neurone suivant. Tout ce qu'on expérimente tout au long de notre vie est transmis par ce biais à notre cerveau. Ces signaux sont traduits puis stockés dans les différentes zones cérébrales. Le stockage varie en fonction des émotions qui accompagnent chaque expérience et colorent chaque apprentissage de façon très personnelle. Le fonctionnement cérébral est extrêmement complexe et se plonger dans la littérature concernant les apprentissages ne l'est pas moins. Je vais tout de même tenter d'en partager ici les grandes lignes. Derrière le mot apprentissages se cache une large palette de comportements tels que l'acquisition de la marche, la reconnaissance des couleurs, les comportements sociaux etc. Chaque modalité sensorielle va utiliser des voies nerveuses qui lui sont spécifiques. Nous ne nous intéresserons ici qu'aux circuits qui s'activent lors de tous les apprentissages, qu'ils soient sensoriels, moteurs, comportementaux. Tout d'abord entrons sur la pointe des pieds dans le monde fascinant d'un cerveau en train d'apprendre...

Eurêka !

Au niveau cellulaire, un apprentissage se traduit par le renforcement des connexions entre certains neurones. Quand un enfant expérimente la découverte, son cerveau récompense l'apprentissage par l'activation d'un circuit de renforcement positif, produisant principalement de la dopamine [1]. Ce neurotransmetteur, quand il est sécrété en quantité importante dans le striatum et les lobes frontaux, donne le sentiment que l'on peut tout réussir [2]. Souvenez-vous de ce moment fabuleux où tout semble s'éclaircir ! Le jour où j'ai compris le code pour la lecture, tout m'était apparu si limpide que je me rappelle encore de la satisfaction ressentie à ce moment-là !

Quel est le moteur ?

Il existe deux types de motivations. La motivation interne permet de trouver du plaisir dans les apprentissages

QUAND UN ENFANT EXPÉRIMENTE LA DÉCOUVERTE, SON CERVEAU RÉCOMPENSE L'APPRENTISSAGE PAR L'ACTIVATION D'UN CIRCUIT DE RENFORCEMENT POSITIF

via l'activation de la voie dopaminergique évoquée ci-dessus. Plus précisément, le cerveau fait une prédiction sur la conséquence d'un apprentissage, et quand le résultat est conforme à la prédiction faite, le système de récompense produit de la dopamine dans le striatum, apportant une sensation de plaisir et renforçant l'apprentissage en question.

Le second type de motivation est externe. Ici ce n'est plus l'apprentissage

qui active le système dopaminergique, mais l'obtention d'une récompense externe ou l'évitement d'une punition. Cette méthode pédagogique donne de bons résultats à court terme mais, appliquée systématiquement, met en péril l'activation du système endogène. L'élan de vie porté par le système interne s'en trouve rapidement freiné... dans ce cas-là l'apprentissage ne se fait plus pour satisfaire une motivation personnelle, mais pour le plaisir de recevoir une gratification externe. L'attention peut se reporter vers l'obtention de la récompense, ce qui peut réduire le renforcement et donc la pérennité de l'apprentissage.

Et les émotions dans tout ça ?

Les apprentissages sont étroitement liés à l'état émotionnel qui interfère dans le traitement des informations. Les émotions positives vont aider au renforcement positif. Par contre, la peur, le stress, le manque de confiance en soi apparaissent néfastes pour les apprentissages. Ces émotions négatives activent, via l'amygdale, des circuits de renforcement négatif [3]. Considérons les informations qui transitent dans notre cerveau comme des voitures et les circuits neuronaux comme des routes. Dans le cerveau, plus il y a de voitures utilisant une route, plus cette route est solide et permet de circuler rapidement. On peut ici comparer le renforcement négatif à des dos-d'âne, des limitations de vitesse, des panneaux stop installés sur la route de la dopamine.

Nous venons de parler de trois protagonistes influant les uns sur les autres dans le cerveau lors d'un apprentissage : le cortex préfrontal (compréhension et intégration de données

diverses), le striatum (satisfaction et renforcement) et l'amygdale (émotions). Si les émotions négatives sont trop fortes, elles peuvent faire obstacle à l'apprentissage en inhibant des zones du cerveau qui ont une part active dans la compréhension, les lobes frontaux. Ce qui est fabuleux, c'est que les lobes frontaux sont capables d'influer à leur tour sur l'activité de l'amygdale pour atténuer ses effets négatifs. Mais cela n'apparaît que lorsque l'individu a appris à ne pas se laisser submerger par ses émotions.

La réalité, bien plus complexe, ne se résume pas à ces trois acteurs. Les besoins primaires (sommeil, faim), le niveau d'attention, l'état de santé influent sur les capacités d'apprentissage d'un individu. D'autre part, chaque personne a un mode de fonctionnement et d'apprentissage qui lui est propre. Certains sont plus visuels, sensitifs, auditifs. La capacité à fixer son attention varie elle aussi d'une personne à l'autre et sera primordiale dans sa capacité à apprendre.

Tu me dis, j'oublie. Tu m'enseignes, je me souviens. Tu m'impliques, j'apprends. (Benjamin Franklin, [4])
Qu'est-ce que tout cela peut nous

apprendre dans l'accompagnement quotidien de nos enfants ?

J'ai envie ici de ne retenir qu'une chose : c'est qu'apprendre peut-être source de plaisir et d'intense satisfaction ! Il est urgent que nous, parents et éducateurs, nous fassions à cette idée et refusions toute éducation biaisée par les récompenses externes de tous genres [5] et étouffant l'expression des émotions. Cela implique de rendre chaque enfant acteur de son apprentissage, de multiplier les approches pour toucher son mode de fonctionnement cérébral et de lui donner confiance en lui. Ce dernier point est extrêmement important et inclut une très large palette de comportements parentaux. Bienveillance envers ce qu'est l'enfant, respect de ses besoins et accompagnement dans la gestion de ses émotions semblent constituer le socle de base sur lequel s'appuyer en tant que parents. J'aimerais conclure avec un extrait de Comprendre le cerveau [4] : La motivation joue un rôle primordial dans la réussite des apprentissages, notamment la motivation intrinsèque. Tout individu apprend d'autant plus facilement qu'il le fait pour lui-même, avec l'envie de comprendre. Bien qu'il soit difficile, à l'heure actuelle, d'imaginer une approche édu-

cative ciblant plus cette motivation intrinsèque que celle centrée sur des systèmes de punition/récompense (...), le bénéfice d'une telle approche serait tel qu'il est primordial que la recherche s'oriente vers ce domaine.

Les scientifiques s'y penchent, il y a donc un espoir pour les générations à venir... (!)



Dr Sandra BRONNER

Retrouvez cet article [ici](#) : 

[1] Reward and learning, T.A. Stalnaker et al. (2009) Encyclopedia of Neuroscience : 309-311.

Appetitive systems: amygdala and striatum, J.A. Parkinson (2009) Encyclopedia of Neuroscience : 539-545.

[2] Affective Neuroscience, PankSepp J. (1998) Oxford University Press, New-York : 144 (cité dans : Un enfant Heureux, Margot Sunderland, Pearson Editions, p 274).

[3] Specificity of amygdalostratial interactions in the involvement of mesencephalic dopaminergic neurons in affective perception, A. Louilot and C. Besson (2000) Neuroscience 96(1) : 73-82.

[4] Cité dans : Comprendre le cerveau : naissance d'une science de l'apprentissage, CERI, OCDE.

[5] Cessons de démotiver les élèves, Daniel Favre, Editions Dunod.



Vite une DS !

QUAND IL S'AGIT DES ÉCRANS EN GÉNÉRAL ET DES JEUX VIDÉO EN PARTICULIER, JE ME SENS (PRESQUE) TOUJOURS MAUVAISE MÈRE. C'EST QUE, OÙ QUE JE ME TOURNE, Y COMPRIS (SURTOUT ?) DANS LES MILIEUX DITS « ALTERNATIFS », JE CÔTOIE RÉGULIÈREMENT DES PERSONNES HOSTILES AUX JEUX VIDÉO. AU MIEUX, SELON ELLES, IL FAUT LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN ET DE JEU DES ENFANTS, AU PIRE JE LIS DES PARENTS AFFOLÉS À L'IDÉE QUE CES HORREURS PUISSENT UN JOUR FRANCHIR LA PORTE DE LEUR DOMICILE. DANS TOUS LES CAS, L'IDÉE SOUS-JACENTE EST QUE LES JEUX VIDÉO SONT NOCIFS POUR LES ENFANTS. ET MOI, DANS TOUT ÇA, JE NE ME RETROUVE PAS (À PART SANS DOUTE CHEZ LES UNSCHOOLERS RADICAUX [1]).

Jouer librement, pour le plaisir

Si je ne me reconnais pas dans le discours ambiant, c'est d'abord parce qu'à l'heure actuelle, aussi bien mes trois grands enfants que leur père et moi, nous avons chacun au moins une console personnelle, et qu'à leurs deux domiciles mes aînés ont accès à plusieurs consoles. Il se trouve que nous, les parents, jouions déjà avant d'être parents et que nos enfants ont donc grandi en nous voyant jouer. Tout comme ils ont grandi en nous voyant lire.

Ensuite, parce que leur temps d'écran n'est pas régulé. Mes enfants jouent quand ils le veulent, sur console ou sur ordinateur. Tout comme ils font des puzzles, du coloriage, élèvent des *Platymeris biguttata* ou lisent des livres quand ils en ont envie (sous réserve de compatibilité avec les autres habitants de la maison).

Enfin, parce qu'un bon jeu vidéo, c'est quand même avant tout et surtout une bonne dose de plaisir.

Bref, moi quand on me dit jeu vidéo, je pense tout de suite convivialité, échanges, évasion - pour ne citer que quelques-uns des mots qui me viennent à l'esprit - et pas



vade retro satanas.

Du coup, je me sens mal à l'aise avec le discours majoritairement « contre » les jeux vidéo ou « pour » mais avec des limites. Enfin, moins maintenant que j'ai pris un peu de bouteille en tant que parent, mais au début, je me disais que je devais me tromper. J'ai même eu des velléités de contrôle sur le temps d'écran de mes enfants, et comme pour

beaucoup d'autres choses, j'ai vu que ça ne marchait pas. Parce qu'au fond, ça ne faisait même pas sens pour moi : au nom de quoi limiter ce temps ? Mes principes ? Des résultats d'études ? Quand bien même ces études seraient fondées, il me semble plus sain que mes enfants décident d'eux-mêmes en fonction de ce qu'ils ressentent, de les informer, les accompagner, les guider, leur laisser faire leurs expériences, et constater que leur baromètre intérieur est finalement drôlement fiable (pour eux).

Des reproches incompréhensibles

Beaucoup des reproches faits aux jeux vidéo restent incompréhensibles pour moi parce qu'ils ne correspondent tout simplement pas à notre vécu familial, au point que parfois je me demande si les personnes qui en parlent ont une expérience personnelle des jeux.

La récente lecture de *Reality is broken* [2] de Jane McGonigal a été à cet égard un soulagement pour moi, puisque j'y ai trouvé développés et argumentés un bon nombre de constats que j'ai pu faire au quotidien.

Cette lecture a suscité un grand enthousiasme, puisque le livre pose d'excellentes questions sur le rapport de notre société avec les jeux vidéo et les joueurs, et sur la façon dont les jeux vidéo peuvent nous aider à changer le monde (dans un « bon » sens, pour en faire un endroit où l'on se sente le mieux possible).

En ce qui concerne l'isolement supposé du joueur, ce que j'ai constaté avec mes enfants (et aussi par moi-même, du temps où je jouais beaucoup plus), c'est que d'une part on peut jouer à plusieurs en même temps (avec plusieurs manettes ou en réseau) et que d'autre part, même en jouant en solo, le jeu est source d'échanges a posteriori. Tout comme ils vont me parler d'un film que je n'ai pas vu, mes enfants me parlent de leurs jeux vidéo, de ce qu'ils ont aimé, d'un passage particulièrement difficile qui leur a demandé de persévérer, de recommencer jusqu'à trouver la bonne façon de terminer le niveau (ça serait même plutôt un point positif, ça, non ? de ne pas laisser tomber quand on n'y arrive pas du premier coup).

Et puis les échanges de jeux (indispensables vu le coût, même d'occasion, de ces choses-là) sont aussi une source d'échange entre copains : on se prête les jeux, on compare ses impressions, on se raconte les moments les plus forts.

À qui appartient le problème ?

Quand il m'arrive de trouver qu'ils passent beaucoup de temps sur écran, c'est en général un très bon baromètre de ma propre non-disponibilité physique et/ou émotionnelle. Bizarrement, leur temps d'écran ne me préoccupe pas quand je suis vraiment avec eux, soit qu'ils jouent effectivement moins (une activité tous ensemble prend quasi systématiquement le pas sur un jeu vidéo), soit que mes peurs de mère n'ont alors pas de raisons de se manifester.

Il y a des périodes où j'ai l'impression qu'ils ne font que ça, et d'autres où ils n'y touchent pas, ça va, ça vient. Il y a des moments où ils y jouent par vraie envie (un nouveau jeu à essayer...), d'autres où c'est peut-être plus par désœuvrement ou en attendant de se trouver un projet plus intéressant. Pas très différent de ce que je pouvais vivre à leur âge avec les livres, en somme. À la différence que lire est très valorisé dans notre société (même si « trop » lire est parfois stigmatisé de la même façon que « trop » jouer).

Les effets des jeux vidéo

Je n'ai pas le sentiment que leur imagination ou leurs compétences intellectuelles soient appauvries par le fait de jouer à la DS ou autre, loin de là. J'ai au contraire trouvé qu'ils en tiraient directement ou indirectement - et en sus du simple plaisir de jouer tout de même essentiel - plein de compétences ou connaissances dans des domaines variés. Je les vois de surcroît de plus en plus critiques vis-à-vis des jeux auxquels ils jouent, évaluant le scénario, la jouabilité... Bref, ils sont tout sauf passifs et abrutis devant leurs écrans !

J'ai également largement entendu que les jeux vidéo rendraient violent, agité... Je dois reconnaître que je les trouve parfois particulièrement énervés après un long moment passé sur écran, mais

ils sont également parfois très énervés sans écran, juste en devant rester enfermés à cause du mauvais temps. Ils sont aussi capables de longs moments de concentration et de calme pour arriver à résoudre une énigme. Rien de flagrant pour moi, dans un sens comme dans l'autre, et de surcroît les sensibilités individuelles peuvent varier. Il me semble de toute façon plus intéressant de les accompagner le cas échéant dans leur conscience corporelle (« Comment tu te sens après avoir joué aussi longtemps ? ») que de limiter a priori et arbitrairement. Et si jouer déconnecte de son corps, de leur apprendre à identifier le bon moment pour arrêter (ou de décider en conscience que non, là, c'est trop intéressant ! Ça ne vous est jamais arrivé de lire jusqu'à point d'heure parce que le roman était prenant, même en sachant que le lendemain allait être difficile ?), ou proposer des moyens de reconnecter à soi-même ou aux autres, si on en ressent le besoin (cf. la routine énergétique de Donna Eden [3] notamment, mais aussi un jeu de chahut ensemble ou que sais-je !).

Bref, pas de peur chez nous et surtout pas de constat autre que celui que les jeux vidéo nous apportent individuellement et collectivement du plaisir, contribuent à tisser et resserrer les liens entre individus. Pour moi, pour nous, ils ont leur place dans notre vie, au même titre que les livres, les films, les balades, un jeu de société classique et tout ce qui fait notre quotidien.



Sandrine
MONROCHER-ZAFFARANO

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

[1] Le unschooling, c'est s'organiser pour faire place à l'apprentissage naturel. Cela signifie permettre à l'enfant d'évoluer dans un environnement riche et respecter ses idées et ses intérêts. Le unschooling radical étend cette approche bien au-delà des apprentissages « académiques ».

[2] Éditeur Penguin Books (en anglais)

[3] Voir PEPS n°3



Accompagner nos enfants dans leurs usages du jeu vidéo

VOUS N'IMAGINEZ PAS À QUEL POINT LE THÈME DES JEUX VIDÉO NOUS A ENFLAMMÉS ! QUE FAIRE DE TOUS CES TÉMOIGNAGES QUI SEMBLERENT ALLER UN PEU DANS LE MÊME SENS ? COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS AVEC TOUT CELA ? JE VOUS PROPOSE QUELQUES RÉFLEXIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DANS LA PRATIQUE DES JEUX VIDÉO.

« **P**as de bras, pas de chocolat »

C'est une vérité de La Palice, et je le dis souvent, essayez de ne pas être responsable de la première « prise » de quoi que ce soit dont vous avez envie de limiter l'usage. Un enfant, c'est d'abord un bébé qui s'imprègne de tous les messages qu'il reçoit par l'intermédiaire de ses cinq sens. Il devient un bambin qui imite vos comportements, et bien entendu il va tenter d'imiter, de comprendre et d'explorer l'ordinateur avec lequel vous pas-

sez peut-être beaucoup de temps. Si vous tenez absolument à limiter l'intrusion des jeux vidéo chez vous, ne pas avoir d'ordinateur ou circonscrire son usage dans une pièce à part est une option.

Très souvent nous trouvons intéressant que les enfants sachent manipuler un ordinateur et c'est nous qui les mettons au contact des premiers jeux. Nous nous extasions devant notre enfant de deux ans qui sait déjà maîtriser le fonctionnement d'une souris, le démarrage de l'ordinateur, etc.

Ses compétences se développant, les jeux peuvent l'intéresser de plus en plus. Et très vite on peut avoir le sentiment qu'il ne fait plus que ça !

Est-ce juste ?

« Il passe tout son temps devant un ordinateur (ou une console, une DS, etc.) ! » se plaignent certains parents. Pourtant, il y a l'école, et l'immense majorité des jeunes y passent toutes leurs journées. Assis en général à écouter un adulte, en compagnie d'autres enfants. C'est un véritable travail qui est pour certains une succession de moments ennuyeux [1]. À l'école, une grande partie du temps se vit sous contrainte.

Le jeu vidéo est un moyen de se détendre, de prendre du plaisir en compagnie des copains, que l'on retrouve sur Skype pour s'adonner à son jeu favori. Vous êtes nombreux à dire stop, à limiter le temps passé sur ordinateur, chacun avec vos propres idées. Mais il arrive que le contrôle posé trop tôt entraîne une résistance qui ne fait en définitive qu'augmenter l'attraction pour ce type de jeux. La plupart du temps votre enfant lâchera son écran pour jouer avec vous (avant douze ans, mais ce n'est pas une règle !). Devenu adolescent, il jouera probablement que vous soyez ou non d'accord, et vous n'aurez plus aucune possibilité de le soutenir, de lui faire part de votre enthousiasme ou de votre inquiétude.

Une question de disponibilité

Vos enfants aiment jouer, et pendant un certain nombre d'années que je vous laisse évaluer, les jeux vidéo perdent contre une sortie à la piscine, un jeu de chahut ou un jeu de société qu'ils aiment.

S'amuser, prendre du bon temps avec vous, bricoler peut-être, se prêter ensemble à tout un tas d'autres activités créatives, voilà un bon moyen de concurrencer l'ordinateur. Certes, il est toujours là, mais il demande au corps du jeune enfant une immobilité peu compatible avec son besoin de bouger. Et croyez-le ou non, vos enfants vous préfèrent à une machine ! En particulier quand vous avez à cœur de les comprendre, de jouer vraiment avec eux, de leur faire jour après jour une « bonne » vie. Équilibrer le temps que notre enfant passe devant un ordinateur demande un engagement de notre part.

L'épuisement, le découragement et la culpabilité

Oui, mais... Ce n'est pas si simple, car nous les parents sommes souvent fatigués. Une sortie à la piscine peut être une montagne à déplacer pour un père de trois enfants dont le petit dernier a deux ans. Chahuter nous demande un tel engagement physique que c'est simplement trop pour nous, après une journée de travail où nous aimerions une seule chose : être tranquille. Comment se ressourcer pour être un partenaire de jeu enthousiaste est une vraie question, la réponse est différente pour chacun. Mais c'est souvent par là que l'on solutionne une partie du problème de l'usage intensif des jeux sur ordinateur. En même temps, la culpabilité nous taraude lorsque nous « laissons » notre enfant devant un écran : jouons-nous alors notre rôle ? Ne ferions-nous pas par hasard partie de cette famille infréquentable des « mauvais parents » ?

Une mère en manque de sommeil me disait à quel point elle se sentait coupable de proposer à son fils un jeu vidéo pendant qu'elle essayait de récupérer un peu d'énergie en faisant une sieste. Tout le monde était content, mais elle se sentait extrêmement mal à l'aise.

D'autant que les jeux vidéo, en France, tout comme la télé du reste, sont considérés comme nuisibles.

Ce jugement globalement négatif sur un thème dont les éléments sont si variés demande un peu plus de précision et d'expérience. Pour se former une opinion sur le sujet, nous pourrions nous y mettre.

S'y mettre

C'est une piste possible et une des rares qu'il nous reste quand nos enfants deviennent adolescents. Cela entraînera des échanges et des questionnements. Jouer ensemble est un moyen sûr de leur donner de l'attention et nous permet de comprendre vraiment ce qu'ils vivent au travers des jeux qu'ils aiment tant. La pratique va augmenter notre compréhension du phénomène et nous aider à évaluer ses réels bénéfices et ses risques potentiels. Découvrir enfin pour soi ce monde, pour son propre plaisir. Il y a des jeux très intuitifs que nous pourrions expérimenter.

Comprendre

Que font-ils, après tout ? Ils jouent avec plaisir. Ils jouent même en bande. Comme tout individu, ils aiment retrouver leurs amis, ce qui est devenu très simple avec internet (jeux en réseau, Skype, chat, etc.). Les partenaires de jeu sont là, presque toujours disponibles.

Les univers sont magiques, les enfants peuvent tout à loisir développer leur imaginaire, leurs compétences dans l'action, ou bien se poser des défis purement stratégiques. Ils ont l'occasion d'apprendre et de développer de nombreuses aptitudes par ce biais.

Même si nos modes de vie sont relativement isolants, Internet offre l'opportunité de rencontrer d'autres personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, et le jeu vidéo donne la possibilité à nos enfants de vivre leur passion du jeu avec d'autres inconditionnels.

Peut-être sont-ils même plus actifs et moins seuls que nous ne le sommes avec un livre ou une série télé ?

Immersion ou addiction ?

Les enfants connaissent parfois des périodes d'immersion très longues avec Internet et les jeux vidéo, qui peuvent être assimilées à tort à une addiction. Mais il leur arrive aussi d'essayer d'éviter une grande souffrance et d'avoir besoin d'aide.

L'intervention d'un tiers (psychothérapeute par exemple) pourra nous aider à prendre le recul nécessaire sur la situation avec notre enfant.

Mais, même dans ce cas, les jeux vidéo ne sont pas à incriminer. Bien sûr, on peut en tant que parent s'interroger sur les choix de nos enfants. Pourquoi jouent-ils à tous ces jeux de bagarre hyper-réalistes ? Quel rôle joue leur histoire là-dedans ? Il n'y a pas de réponse standard. Vos enfants sont uniques !



Et si vous essayiez les jeux de rôle grandeur nature (GN) en famille ou en tribu ?

Il s'agit de mise en scène avec un scénario parfois précis, que vous pourriez écrire, ou trouver sur Internet. On se déguise, on joue un rôle, il y a un arbitre et un maître du jeu. Les *murder parties* sont les plus connues. Lors d'une soirée, on va jouer une énigme policière. Jubilatoire pour les grands comme pour les plus jeunes.

L'usage des jeux vidéo, un symptôme du manque de liberté des jeunes

En parlant avec un jeune *gamer* aguerri et passionné, j'ai réalisé que certains jeux donnent la possibilité aux enfants et adolescents d'intervenir dans un monde virtuel avec beaucoup de créativité, d'intelligence et de puissance. En relation avec d'autres, ils vivent au sein de sociétés complexes et entièrement imaginaires. Pour moi, cette attraction pour le jeu de rôle en réseaux, par exemple, est un symptôme de l'absence de jeunes dans notre monde réel, quand il s'agit de prendre des décisions, d'élaborer des stratégies, de poser des actes qui ont une importance et des conséquences. Le manque de considération pour leur pensée, l'isolement dans lequel ils sont parfois plongés, la pauvreté de leur routine quotidienne les poussent

à aller vers le virtuel, où leur vie devient une véritable aventure. Pour vivre, l'être humain a besoin d'apprendre, de comprendre, de créer, de décider pour lui-même. Les jeux vidéo donnent cette possibilité aux enfants et aux adolescents. Bien plus qu'empêcher les jeunes de jouer, nous avons peut-être à nous demander quel genre de vie nous proposons aux jeunes générations. Pour finir, nous voilà devant un défi considérable : redonner une vraie place aux jeunes dans notre société.

Ce dossier sur les jeux vidéo ne vous a pas laissé indifférent ? Alors manifestez-vous, transmettez-nous vos réactions, idées, sentiments et expériences ! Nous les attendons avec impatience.



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

Retrouvez cet article ici : 

[1] Cf. les résultats de l'enquête PISA de l'OCDE (2006).
Voir www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisa2006/pisa2006-resultats.htm

QUELQUES IDÉES POUR APAISER L'AGITATION DUE AUX JEUX VIDÉO

« J'ai essayé quelques tapotements d'EFT [1] sur mon fils après ses jeux vidéo, cela semble lui plaire car il me les réclame à chaque fois qu'il quitte son écran. Il était très agité après ses séances de jeux vidéo et l'EFT l'aide à récupérer et à s'apaiser. » témoigne Nadine. L'EFT n'est pas la seule technique à pouvoir aider enfants et adultes après les écrans, la routine de cinq minutes de Donna Eden permet aussi de remettre les pieds sur terre [2]. Certains mouvements de kinésiologie éducative et le yoga des yeux peuvent également aider.

Des exercices à expérimenter

La technique dite du *palming* peut détendre les yeux (*palm* en anglais signifiant paume de la main). Elle consiste à apposer les paumes des mains en forme de petites coupelles sur les globes oculaires. Les doigts doivent se croiser sur le front, et le tranchant des mains se poser naturellement le long des ailes du nez. Cela détend les yeux en leur faisant bénéficier de la chaleur des mains et de l'obscurité complète.

Voici une série d'exercices tirés du Hatha-Yoga qui dure une quinzaine de minutes. Ces exercices de balayage visuel doivent être faits lentement et en conscience, sans aucune tension excessive. Important : entre chaque exercice et à la toute fin, faites une minute de *palming*.

- Regardez en haut et en bas de votre champ de vision, 5 fois.
- Regardez de gauche à droite, 5 fois.
- Regardez de « en haut à gauche » vers « en bas à droite », 5 fois.
- Regardez de « en haut à droite » vers « en bas à gauche », 5 fois.
- Décrivez du regard un « 8 » couché, 3 fois dans un sens, puis 3 fois dans l'autre sens.
- Imaginez le cadran d'une horloge et parcourez son arc de cercle supérieur (de 9h00 à 3h00), 3 fois.
- Parcourez l'arc de cercle inférieur (de 3h00 à 9h00), 3 fois.
- Parcourez un cercle complet dans le sens des aiguilles d'une montre, 3 fois.
- Parcourez un cercle complet dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 3 fois.
- Focalisez votre regard sur votre pouce levé au bout de votre bras tendu. Rapprochez-le de votre nez, puis éloignez-le de nouveau, 5 fois.

C'est la permutation entre le mouvement et la relaxation apportée par le *palming* qui va progressivement irriguer, nourrir et détoxiner les muscles de vos yeux. En les maintenant souples et vivants, vous entretenez ou restaurez leur capacité d'accommodation.

AVEC LES MULTIPLES DÉFIS QUE REPRÉSENTENT LES ENFANTS, LE COUPLE, LA MAISON, LE BOULOT OU LA VIE SOCIALE, LA FATIGUE ET LES COURTS-CIRCUITS NOUS GUETTENT. COMMENT FAIRE POUR GARDER L'ÉQUILIBRE ET ÊTRE LE PARENT QU'ON A ENVIE D'ÊTRE ? VOUS L'AUREZ SÛREMENT DÉJÀ CONSTATÉ : QUAND ON EST REPOSÉ, CALME, DÉTENDU, SATISFAIT, QU'ON FAIT DES CHOSES POUR SOI, IL NOUS EST BIEN PLUS FACILE DE DONNER, D'ACCUEILLIR NOS ENFANTS, DE LES ÉCOUTER, D'ÊTRE SOUTENANTS ET BIENVEILLANTS. LE PRINCIPE DE CETTE RUBRIQUE EST DE VOUS PROPOSER DES PISTES DE PRATIQUES POUR VOUS RESSOURCER, REMPLIR VOS RÉSERVOIRS ET MIEUX PROFITER DU MOMENT PRÉSENT.

Vision Board !

Késako ?



Le Vision Board est un collage d'images, de photos, de mots, d'affirmations qui représentent vos rêves, vos désirs, vos projets. Il permet de visualiser toutes les choses que vous voulez voir se réaliser dans votre vie et de vous projeter. Que vous souhaitiez monter un projet, vous lancer un défi sportif ou artistique, que vous ayez envie de développer des compétences, retrouver la santé, organiser un événement particulier comme des vacances ou une fête ou juste exprimer votre gratitude envers la vie, tout peut faire l'objet d'un vision board. Vision Board, littéralement « tableau de vision », ça ne sonne pas très bien en français, mais vous pouvez appeler ça journal de bord du futur, carte au trésor, ma vie rêvée... comme il vous plaira.

Le principe de cet exercice est d'identifier, de clarifier vos buts, de les visualiser et de vous en imprégner pour que votre subconscient vous guide vers **la vie que vous voulez vivre**.

Outre le plaisir de se poser, de s'autoriser à rêver et de se fabriquer un objet pour soi, les raisons pour lesquelles on aime, on fait, puis on refait des Vision Boards, c'est que c'est amusant, énergisant, beau et que ça encourage à **oser commencer à créer sa vie**. Rien de moins ! Voilà en quelques mots.

Vous êtes partant(e) ? On y va !



Le journal créatif, une ressource toujours disponible

Vous avez un cahier, un stylo et cinq minutes devant vous ? Alors vous pouvez vous lancer dans l'aventure du journal créatif, un outil simple qui pourrait s'avérer une ressource précieuse pour votre quotidien.

En somme...

Tout le potentiel du Vision Board réside dans la manière de rendre la représentation de la « destination » la plus précise, nette, vivante possible dans notre esprit. En accordant une attention consciente à nos désirs, on donne à notre cerveau les instructions pour qu'il trie, regroupe les informations pertinentes, se focalise et ne retienne que les facteurs qui nous rapprochent le plus du but. On donne la direction et le subconscient met tout en œuvre pour que l'image de notre vision et celle de la réalité finissent par converger et se superposer. Assez vite, vous constaterez qu'un changement de perspective s'opère, que vous êtes plus attentifs aux éléments qui peuvent concourir à votre succès, que vos initiatives sont plus ciblées. Votre intuition et votre créativité se développent, vous trouvez les ressources, vous vous entourez de personnes bénéfiques, votre état d'esprit change...

Rappelez-vous qu'absolument tout ce qui nous entoure, tout ce qui est fabriqué, inventé, tous les chefs-d'œuvre, toutes les grandes réalisations ont d'abord existé dans l'esprit de leur créateur avant de se concrétiser. Je vous laisse avec cette petite phrase de Walt Disney : « Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire » qui nous dit qu'il faut croire avec force que tout est possible.

Je rajouterais la maxime de Lao Tseu « Un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas. » Il nous rappelle de le faire.

Bon voyage !



Nathanaëlle
BOUHIER-CHARLES

1001 VISION BOARDS POUR 1001 OCCASIONS

Quelques idées de thèmes :

- « ce qui fait que je suis unique »
- « ici et maintenant » pour les périodes de transition et de deuil
- « là où je veux être dans 6 mois »
- « merci pour ... »
- « ma future maison »
- « mon prochain boulot »
- « ma relation idéale »
- « vision board familial »

Retrouvez cet article [ici](#) :

CULTIVER LA « POSITIVE ATTITUDE »

Travailler avec son Vision Board, c'est un peu comme se laver les dents ou boucler sa ceinture de sécurité : ça ne sert pas à grand-chose de le faire de temps en temps seulement. Pour qu'il puisse jouer son rôle de rappel de vos

aspirations les plus profondes, il faut prévoir de s'engager à répéter et être régulier dans sa pratique. Au départ, on peut avoir tendance à résister et se dire que c'est une contrainte de plus, mais je vous assure que ces quelques instants sont vraiment ressourçants.

Dans une journée, on peut passer beaucoup de temps à râler, se plaindre, penser à des difficultés, des manques, des limites, être stressé... Se rebrancher sur son Vision Board recharge en énergie, permet de garder le cap sur ce qui est essentiel sans se laisser parasiter. Avec la pratique, vous accéderez plus vite à la détente et saurez vous remettre dans un état d'esprit positif, optimiste, en très peu de temps. Si vous ressentez de la déception, de l'abattement, du ressentiment, de la colère, de la frustration, que vous vous sentez bloqué, rendez visite à votre Vision Board, à votre liste d'affirmations ou votre journal de gratitude.

Pensez à mettre à jour votre Vision Board. Profitez des changements de saison par exemple pour le rafraîchir, faire un bilan, réévaluer vos choix, vos priorités, faire le point sur ce que vous voulez atteindre, la personne que vous voulez devenir.

C'est en écrivant la première version d'*Élever son enfant autrement* que j'ai découvert le journal créatif, cet outil créé à l'origine par Luccia Cappaccione et enrichi par Anne-Marie Jobin. J'ai immédiatement compris que le journal créatif pourrait aider les parents. Il avait toutes les qualités d'une excellente ressource pour avancer sur le chemin de la parentalité respectueuse et aimante. Disponible en tout temps, peu coûteux, ne nécessitant pas l'intervention d'un tiers, le journal créatif permet une saine autonomie des parents quand une aide plus spécialisée n'est pas nécessaire. Le journal créatif peut d'ailleurs nous faire comprendre qu'une thérapie pourrait avoir son utilité et nous accompagner dans cette démarche.

C'est une sorte de compagnon fidèle. J'ai toujours aimé consigner dans un cahier les moments importants de ma vie. J'ai retrouvé les quelques pages que j'avais écrites au moment de la naissance de mon premier enfant, et j'ai aimé les partager avec ma fille aînée. Les émotions sont revenues presque intactes à la relecture de ces mots. Mais, depuis que je connais le journal créatif, je me sens infiniment plus libre dans mon expression.

Il est vrai que les mots m'ont aidée, mais la couleur, les images, les symboles, les dessins m'ont libérée du carcan dans lequel mon artiste intérieur était enfermé. Enfin je trouvais un espace où je pouvais faire entièrement ce que je voulais. Je pouvais être complètement moi-même. Cela a l'air simple peut-être pour vous qui me lisez. Mais pour moi, l'exigence d'un résultat non pas joli mais au moins acceptable, l'hésitation face à un magnifique cahier aux pages épaisses et au papier luxueux m'ont souvent freinée : pourquoi mes gribouillages seraient-ils accueillis dans un lieu aussi magnifique ? Je ne le mérite pas, il me faudrait plutôt du brouillon... Et puis ce que j'exprime n'a guère d'importance. Alors un vieux cahier pourrait faire l'affaire. Et je rangeais le merveilleux carnet dans un placard, il y attendrait des jours meilleurs. Ces jours sont venus, j'ai décidé de ne plus me tourner le dos, de me donner de la considération, de valoriser chaque marque sur le papier, de faire taire mon critique intérieur. Et la magie a opéré...

Ce qui sort de mes mains - quand j'arrête de me dire que ce que je fais est nul et que je ferais mieux de me mettre à ce que je sais faire -, c'est moi, et quelquefois je trouve que c'est presque miraculeux de se trouver ainsi soi-même au détour

d'une page, d'une simple tache de couleur. Et puis parfois, alors qu'on ne sait pas dessiner, le faire avec audace nous permet de trouver que ma foi, après tout, ce n'est pas si mal. Ce qui est important, je crois, c'est de se mettre à l'écoute de soi sans autre objectif que celui de se rencontrer, et parfois aussi de prendre un immense plaisir à créer sur le papier sans penser, arrêter de penser pour vibrer.

J'ai conçu le programme Wahou (Journal créatif et parentalité) qui est en définitive une manière de se connaître mieux mais aussi de libérer sa créativité. Quel plaisir cela a été pour moi d'être le témoin - et c'est encore le cas aujourd'hui, car les inscrits se font de plus en plus nombreux - de l'évolution de l'enfant intérieur sage, de l'élève qui respecte au maximum la consigne, vers l'expression de soi, tellement unique ! Oui, c'est une libération qui vient avec la pratique.

Tout récemment, j'ai trouvé un livre pour enfants appelé *The dot*, de Peter H. Reynolds. J'ai cherché une traduction en français et j'ai trouvé *Un bon point pour Zoé*. Je me suis demandé pourquoi cette référence à la récompense qui gâche vraiment l'état d'esprit de l'ouvrage ! Mais je vous invite à me suivre dans cette histoire qui sera peut-être un point de départ pour vous. À la fin du cours d'arts plastiques, Zoé se désespère de ne pas savoir dessiner. Son enseignante lui dit en souriant, avec beaucoup de délicatesse : « Eh bien, dessine donc un petit point, juste pour voir ». Zoé en colère écrase un feutre contre sa feuille et la rend à son enseignante qui

*Ce qui est important, c'est de se mettre
à l'écoute de soi sans autre objectif
que celui de se rencontrer*



Gérer sa colère sans blesser l'autre : quelques idées !

QUAND NOUS SORTONS DE NOS GONDS, ROUGES DE COLÈRE, COMMENT FAIRE POUR ÉVITER DE BLESSER NOTRE ENTOURAGE ? CETTE QUESTION NE MANQUE PAS DE PIMENT, ET S'IL N'Y A PAS DE BOUTON « OFF » QUAND NOUS SOMMES IMMÉRGÉS DANS UN ACCÈS DE RAGE, IL EXISTE DES MOYENS D'APPRIVOISER LA MONTÉE EN PRESSION DE CE TEMPÉTUEUX VOLCAN.

Après tout, notre colère peut s'exprimer si elle ne blesse personne : si nous sommes seuls, nous pouvons crier tout notre soûl ! Mais, la plupart du temps, elle va aller se déverser sur quelqu'un. Parfois, elle choisit d'aller exploser sur un membre de notre famille. Ce sont ces personnes que nous aimons et avec lesquelles nous nous sentons en sécurité qui vont recevoir nos accès de mauvaise humeur, voire bien pire. Ce sont aussi celles qui réveillent notre mémoire traumatique, ou autrement dit qui appuient constamment sur nos boutons rouges.

Alors, première piste : identifier les moments où elle risque de surgir. Cela va nous aider entre autres choses à trouver des solutions de repli. Quels sont ses terrains de jeu favoris ? Ou autrement dit, qu'est-ce qui nous met hors de nous au quotidien ?

Un travail sur les déclencheurs de la colère peut être très efficace. Une de mes amies qui avait un syndrome prémenstruel très intense avait appelé les quelques jours avant ses règles « Période Hip-Hop ». Ainsi, les membres de sa famille, qui étaient prévenus, savaient que sa sensibilité était beaucoup plus forte qu'à l'accoutumée, et ils essayaient de ne pas trop se formaliser de ses réactions.

Au départ, notre colère nous emporte, elle nous dépasse et nous surprend. Peu à peu, nous pouvons essayer de l'appriivoiser. Et pour cela, on peut se poser quelques questions : c'est la première démarche pour coopérer avec elle.

Et pour vous ? Le moment des repas est souvent reconnu comme complexe, mais cela peut être le coucher, le bain, les devoirs, à moins que le stress vécu le matin avant de partir à l'école ne soit le déclencheur champion toutes catégories.



l'observe et lui demande de signer. La semaine suivante, Zoé a la surprise de voir son point encadré. Et elle se dit : « Je pourrais faire plein d'autres points plus jolis ». Elle se lance alors dans de nombreuses expériences avec les formes, les taches et les couleurs, et son plaisir de créer augmente de plus en plus. Je ne dévoilerai pas la chute de l'histoire.

en faites un arbre coloré ; les taches pourraient aussi rester simplement des taches aux couleurs vibrantes. Pensez à dater et à signer votre œuvre, tout comme Zoé, et prenez le temps de la contempler et d'écrire sur les pages suivantes ce que vous avez ressenti en faisant ce premier (ou ce nouvel) exercice de journal créatif.

Mais je vous invite, tout comme Zoé, à faire des taches rondes de couleur et à voir ou cela vous conduit. Prenez tout le temps qu'il vous faudra pour vivre pleinement cette expérience, et décidez de ce que vous souhaitez en faire.

Sera-t-il le premier d'une longue série ? Vous seul pouvez répondre à cette question.

Et si vous avez envie de partager avec nous vos témoignages à ce sujet, nos colonnes vous sont ouvertes. 🗨️

Vous aimerez peut-être écrire à l'intérieur de ces formes des vœux que vous souhaitez vous faire à vous-même, à moins que ce ne soit les destinations de voyages que vous n'avez pas encore faits, ou bien le prénom des personnes qui comptent le plus pour vous ; vos taches pourraient servir d'arbre généalogique si vous les reliez entre elles et que vous



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

Retrouvez cet article [ici](#) :

POUR VOUS AIDER, VOICI QUELQUES RESSOURCES :

The creative journal, the art of finding yourself, de Lucia Capaccione, éditions Swallow press

Le nouveau journal créatif, d'Anne-Marie Jobin, éditions Marabout

Créer la vie qui vous ressemble, d'Anne-Marie Jobin, éditions de l'homme

Un bon point pour Zoé, de Peter H. Reynolds, éditions Milan Jeunesse

W comme Wahou, journal créatif et parentalité, formation en ligne : parentalitecreative.com/course/w-comme-wahou/

Accueillir la colère de nos enfants

LA COLÈRE EST POUR BEAUCOUP D'ENTRE NOUS UNE ÉMOTION DIFFICILE, ET L'IDÉE QUE NOTRE ENFANT PUISSE VOULOIR NOUS AGRESSER NOUS EST SOUVENT INSUPPORTABLE. POURTANT, COMME LES AUTRES ÉMOTIONS, LA COLÈRE A BESOIN D'ÊTRE ÉVACUÉE. ÉCOUTER CELLE DE VOTRE ENFANT EST UN DÉFI QUE JE VOUS INVITE À RELEVER !

REVENIR SUR LE PASSÉ

Une fois les déclencheurs de la colère identifiés, on peut se poser la question suivante : comment mes parents vivaient-ils ces moments-là avec moi ? Un retour sur son histoire paraît presque indispensable. On peut utiliser l'écriture, le dessin et le collage pour mettre à plat des souvenirs, des ressentis... Plus on pense à la période de vie concernée, plus des images, des sensations, des émotions remontent à la surface, et cela permet d'augmenter la conscience que nous avons de nos déclencheurs.

MÉDITER

Quelques minutes de méditation matin et soir permettent de prendre le recul nécessaire sur soi et d'explorer notre intériorité. Au fil des jours, cela nous donne l'opportunité de voir la colère entrouvrir la porte et faire son entrée, de la gérer avant qu'elle n'explose et ne fasse des dégâts.

QUAND ELLE NOUS EMPORTE...

Une fois qu'elle nous a envahis, il est très difficile de l'interrompre. Nous pouvons alors essayer de la sortir en dehors de la présence de nos enfants. Crier dans un coussin est une façon d'amortir le son tout en laissant l'énergie de la rage sortir. Très souvent, des larmes suivent l'émission du cri. Ce sont elles qui nous soulagent le plus.

Prendre une douche chaude ensuite nous permet de retrouver notre équilibre. Le contact de l'eau chaude déclenche des sécrétions d'ocytocine, hormone du bien-être.

ÊTRE DEUX OU PLUS FACE À LA COLÈRE

Quand les deux parents sont présents, les options de gestion de la colère sont plus nombreuses, car l'un des deux parents peut s'occuper des enfants pendant que l'autre part faire le tour du pâté de maisons en courant, ou roule en voiture en hurlant son désespoir sans être entendu de qui que ce soit. Le parent qui reste peut expliquer la colère de son partenaire et rassurer les enfants sur le fait que tout cela n'a pas grand-chose à voir avec eux. Parfois, les deux parents sont en colère, et ces disputes peuvent être effrayantes pour les enfants. Si ces derniers ont des alliés adultes, ils peuvent alors se rendre chez eux s'ils sont assez grands pour cela, ou leur téléphoner pour trouver auprès d'eux du réconfort.

TROUVER DE L'ÉCOUTE

Parfois, on a la chance de pouvoir évacuer sa colère en compagnie d'une personne bienveillante. Ce peut être un thérapeute formé à l'écoute des émotions, ou un ami qui sait se taire et accueillir ce qui vient sans intervenir d'une quelconque façon.

C'est très salvateur de bénéficier de ce style d'accompagnement, on se réconcilie avec soi lorsqu'on se sent accepté quel que soit notre état émotionnel.

Oui, mais ce n'est pas quand on le décide que la colère

monte ! En revanche, certaines actions peuvent aider à la faire venir. Elisabeth Kübler-Ross utilisait dans ses groupes un tas de vieux annuaires sur lequel tapaient de toutes leurs forces les personnes endeuillées. S'inspirant de cette pionnière, on peut commencer à taper dans un coussin, à taper du pied, à déchirer un magazine... L'énergie de la colère ne tarde pas à se manifester, et cela permet en définitive de travailler à son expulsion.

LA PATIENCE N'EST PAS UNE OPTION

J'ai été frappée par le portrait-type du malade du cancer brossé par Simonton [1], oncologue, auteur d'ouvrages sur la dimension psychologique du cancer et les effets des émotions sur l'évolution de la maladie. Ce sont en général, dit-il, des personnes très gentilles, qui ont toujours le sourire, patientes, probablement trop. On peut imaginer qu'elles ont retenu leur colère jusqu'à la retourner contre elles-mêmes.

La colère, il vaut mieux s'en débarrasser. Pas question de la garder en soi. D'une certaine manière, nos enfants nous montrent le chemin. Il est très simple pour eux de la traverser pour se sentir mieux ensuite. Lorsque nous faisons l'expérience d'être écoutés dans notre colère dans un cadre de sécurité, il est ensuite beaucoup plus facile d'être à l'écoute de la leur.

S'AFFIRMER ENFIN !

Lorsque nous aurons accumulé toute cette expérience sur la colère, il est probable que cette dernière ne nous prendra plus au piège. Elle va céder la place à une saine affirmation de soi. Formuler un : « Je suis furieuse », c'est déjà un énorme changement ! Oui, je suis furieuse, mais je m'occupe de moi, c'est ce que les membres de ma famille espèrent, et cet exemple fera peut-être des émules parmi eux, qui sait ?



Catherine
DUMONTEIL-KREMER



Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

[1] Guérir envers et contre tout, de Carl Simonton et al., éditions Desclée de Brouwer (2007).

Lorsque quelqu'un se met en colère, nous avons souvent une réaction de peur. À l'origine, c'est l'objectif de la colère : paraître plus menaçant pour intimider l'ennemi et le dissuader de nous nuire. Enfants, lorsque ces énormes êtres qu'étaient les adultes se mettaient en colère contre nous, nous en étions certainement terrorisés (j'essaye parfois de m'imaginer quelqu'un qui serait pour moi à l'échelle d'un adulte par rapport à un jeune enfant, je pense que j'en aurais assez facilement peur !). Et maintenant, même si nous sommes nous-mêmes devenus les géants, ces sentiments restent présents.

Et nos colères à nous, comment étaient-elles accueillies ? Par des coups, des menaces, l'isolement, une douche froide ? Nous avons aussi pu être culpabilisés et conduits à penser que nous étions « méchants ». Nous pouvons en avoir gardé un sentiment de tabou, de quelque chose de mal. Difficile alors de laisser notre enfant vivre ce qui nous était si formellement interdit.

UNE ARME À DOUBLE TRANCHANT

Nous aussi (adultes et enfants), nous pouvons nous mettre en colère pour nous défendre, pour « impressionner l'adversaire », parce que nous nous sentons menacés et voulons montrer que nous ne nous laisserons pas faire. C'est alors une réaction passagère adaptée à la situation. Mais c'est très rarement le cas, et jamais lorsqu'un parent montre de la colère envers un enfant !

En effet, le plus souvent, nos colères sont beaucoup plus que cela. Elles se déclenchent à notre insu et ce sont elles qui nous contrôlent. Nous nous sentons facilement coupables ensuite et nous pouvons en garder un sentiment de malaise durable. Nous avons parfois l'impression que c'est un torrent qui nous emporte, et avec nous tout ce qui est sur son passage, et qui nous laisse aussi dévastés que ceux à qui nous nous sommes pris.

Peut-être y a-t-il le même genre de différence entre ces deux formes de colère qu'entre pleurer en épluchant des oignons ou lorsqu'on a de la peine. La seconde forme est celle qui nous intéresse ici.

UNE ÉMOTION SURAJOUTÉE

C'est que, comme toutes les émotions que nous avons besoin d'évacuer, la colère s'accumule lorsqu'elle n'est pas libérée [1]. Elle n'attend alors plus qu'une occasion de

prendre le devant de la scène, dans l'espoir d'une résolution qui ne viendra généralement pas !

Certaines personnes nous donnent ainsi le sentiment d'être en permanence pleines de colère rentrée alors même qu'elles semblent extérieurement calmes. À un plus faible degré, beaucoup d'autres s'énervent facilement pour des raisons mineures. Il est donc très important d'écouter la colère des enfants, pour ne pas la laisser gonfler à l'intérieur d'eux et la rendre de plus en plus explosive à long terme.

Mais là où la colère n'est pas une émotion comme les autres, c'est parce qu'elle se rajoute à une autre, chagrin, frustration ou peur, lorsqu'on ressent la situation comme une violence par rapport à laquelle on se sent impuissant. Ce qui veut dire que, pour être vraiment libératrice, l'écoute de la colère doit permettre d'atteindre cet autre sentiment qui se cache derrière. Ainsi, personnellement, quand il m'arrive de travailler sur ma colère avec l'écoute bienveillante d'une personne, je finis rapidement en pleurs.

COLÈRE OU FRUSTRATION ?

Comme elles conduisent toutes les deux à des manifestations tempétueuses, colère et frustration peuvent être confondues. Mais la frustration se libère plutôt par ce que l'on appelle péjorativement un « caprice », en tapant des pieds ou en se roulant par terre, alors que la colère conduit à être agressif envers les autres.

Je me souviens de mes plus violentes colères d'enfant, elles se déchaînaient sur mon frère, quand je me sentais envahie, pas respectée par lui (lorsqu'il cassait quelque chose qui m'appartenait par exemple). Je voulais qu'il ait mal, comme j'avais mal moi-même. C'est une caractéristique de la colère : le sentiment que l'on a besoin de faire ressentir à l'autre notre souffrance.

Comme la frustration est assez souvent causée par des personnes, cela peut amener une dimension de colère à s'y ajouter. Les deux sont alors mélangées, et l'enfant va les évacuer plus ou moins simultanément, ce qui favorise la confusion.

Pourtant, il est plus facile d'écouter lorsque nous ne nous sentons pas menacés. Il nous faut juste accepter l'idée que ces manifestations bruyantes et désordonnées sont utiles et donc bienvenues. Cela reste généralement assez contraire à notre propre éducation et à l'image que la société nous donne d'enfants « bien élevés », et demande déjà une certaine remise en question.



UNE CIBLE VOLONTAIRE

Mais la colère, c'est autre chose. La première étape consiste à l'accepter, à admettre qu'elle est nécessaire, même si nous ne savons pas pourquoi. La seconde, à rester connecté à notre amour pour l'enfant. Et la troisième, à prendre le rôle de cible !

Là, il va nous falloir une motivation solidement ancrée pour ne pas nous laisser prendre au piège de nos propres sentiments. Pour la plupart des personnes que j'ai rencontrées, l'idée d'accepter la violence de l'enfant est difficile à admettre. Bien sûr, il n'est pas question de laisser volontairement l'enfant nous faire mal, ce ne serait bon ni pour nous ni pour lui. Il s'agit de le laisser se libérer le plus possible en empêchant au maximum les dégâts.

Une chose est sûre, il vaut mieux s'y prendre tôt, lorsque le rapport de force physique est suffisamment en notre faveur pour que nous puissions contrôler efficacement tout en laissant l'enfant évacuer sa rage. Car si c'est à l'enfant que nous demandons de garder le contrôle, il ne peut plus se libérer, et l'on en revient à l'accumulation.

La colère peut-elle s'évacuer sans violence ? Oui, peut-être, dans une certaine mesure, mais dans mon expérience celle-ci reste très limitée. Et ce n'est généralement pas le chemin que prend spontanément l'enfant. Or j'ai tendance à penser que le chemin spontané est de loin le meilleur, si l'on sait comment l'accompagner.

JUSQU'OUÙ PEUT-ON ALLER ?

Il est important de ne pas oublier que l'enfant n'est pas lui-même dans ces moments-là, il ne pense pas les choses blessantes qu'il peut nous dire, et ce qu'il fait ou dit n'est absolument pas significatif de ce qu'il « est » réellement, bien au contraire !

C'est justement lorsqu'il ne peut pas l'évacuer qu'il devient petit à petit imprégné de sa colère et qu'elle commence à marquer sa personnalité.

Lorsque mon fils libérait sa colère sur moi (si sa sœur ne voulait pas de lui par exemple, et que je l'empêchais de l'agresser), les personnes présentes me disaient souvent que j'encourageais sa violence et que je ne m'en sortais pas quand il serait plus grand. Ce n'est pas du tout ce qui s'est passé : en grandissant, ces manifestations se sont estompées peu à peu jusqu'à disparition complète, et je n'ai pas connu de moment où je ne pouvais pas gérer.

Plus ce que l'enfant a vécu est difficile, plus ce qu'il aura à rejouer le sera aussi pour nous. Je me revois face à une jeune fille hurlant qu'elle voulait me faire mal, qu'elle voulait que ça saigne, essayant de me donner coups de pied et coups de poing que je parais tant bien que mal, pour finir en larmes dans mes bras. J'ai su alors pourquoi elle parlait de sang, et je ne regrette pas la peine que j'ai prise.

Nous pouvons accepter tout ce à quoi nous sommes physiquement capables de faire face, c'est-à-dire ce que nous pouvons accueillir en gardant un certain contrôle sur la situation.

NE PAS LAISSER L'ENFANT NOUS FAIRE MAL

Quelles qu'en soient les apparences, l'enfant ne veut pas réellement nous faire mal. Il est donc important de se protéger, autant pour nous que pour lui, pour qu'il ne se sente pas coupable une fois la crise passée.

L'un des dangers de l'écoute de la colère est de prendre une position de victime, de laisser l'enfant nous agresser sans gérer la situation. S'il est important d'accepter la colère de l'enfant, ce n'est pas en le laissant nous prendre comme un punching-ball.

Nous avons un rôle à jouer, celui d'être le garant pour que lui puisse s'abandonner à son émotion.

Je partage largement l'opinion de Catherine sur l'inutilité du coussin de la colère pour les jeunes enfants [2]. Mais il est possible d'utiliser un coussin (n'importe lequel !) que l'on tient de manière à ce qu'il reçoive les coups de l'enfant. Si le rapport de force le permet, on peut aussi essayer de contenir l'enfant en le tenant sans l'immobiliser. Le plus simple pour moi restait de placer mes paumes sous les mains de mes enfants lorsqu'ils tapaient.

Ceci dit, il est probable que l'enfant nous fera parfois plus ou moins mal, même si nous faisons notre possible pour l'éviter. Ce n'est pas sa faute ! Tout ce qu'il veut, c'est sortir de lui cette colère qui l'empoisonne, et il a besoin de notre aide pour cela. Alors nous pouvons considérer que c'est juste un aléa de l'écoute, indépendant de la volonté réelle des protagonistes !

MAIS POURQUOI SE DONNER TANT DE MAL ?

Voici l'histoire qu'une amie m'a racontée récemment :

« L'autre jour, Thomas, mon fils de 12 ans, était très en colère contre son père qui lui avait refusé quelque chose d'important pour lui, et il criait contre lui. Mon mari m'a dit : "Il faut que tu t'en occupes, sinon je vais le taper", et il est parti. Je trouvais la colère de Thomas justifiée, et j'étais déterminée à l'aider à la traverser.

Contrairement à d'habitude où j'étais assez crispée, là je me sentais bien avec ça. Je l'ai incité à me pousser, en le poussant fermement aussi. Sa colère s'est retournée contre moi, il me poussait, m'injurait, me disait de dégager, qu'il ne voulait pas me voir... Il essayait de s'en prendre à sa sœur, au canapé, je luttais pour l'en empêcher.

Au plus haut de sa colère, je l'ai senti vulnérable, j'ai mis mes bras autour de ses épaules et je lui ai dit : "C'est dur et c'est injuste, je suis là pour toi." Il a lutté un peu pour se dégager, puis a très vite fondu en larmes, secoué de gros sanglots pendant près d'une demi-heure.

Ensuite il m'a dit : "Je veux voir Papa." Je sentais que c'était OK, alors je suis allée chercher mon mari. Il ne voulait pas venir, mais je lui ai dit : "Si, tu verras, ça va aller." Il s'est assis sur le canapé et Thomas s'est jeté dans ses bras et lui a demandé pardon ! Ils se sont mis à pleurer tous les deux, c'était très émouvant. »

Si l'écoute de la colère est particulièrement difficile, elle est aussi particulièrement gratifiante, capable de réparer des relations qui semblaient durablement endommagées et de redonner confiance en la vie. Loin d'encourager la violence, elle permet de ne pas la garder en soi, et l'enfant en grandissant y a de moins en moins recours. Pour nous, parents, prendre le chemin de relever ce défi, étape par étape, peut aussi apporter beaucoup, dans notre propre rapport à la violence et dans notre relation à notre enfant.



Brigitte
GUIMBAL

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)

[1] Voir l'article sur les émotions accumulées dans PEPS n° 13, p. 23.
[2] Voir l'article Un oreiller salvateur dans PEPS n° 13, p. 27.

La médiation entre enfants : Écouter les conflits

L'ÉVOLUTION DE NOTRE POINT DE VUE SUR L'ÉDUCATION NOUS LAISSE PARFOIS DÉSEMPARÉS DANS CERTAINES SITUATIONS, PARMIS LESQUELLES LES CONFLITS ENTRE ENFANTS SONT ASSEZ HAUT PLACÉS. JE VOUS PROPOSE DONC DE PARTAGER MON EXPÉRIENCE DANS CE DOMAINE QUI ME PASSIONNE.

Je me souviens bien de l'événement qui a déclenché cet intérêt. Un jour où mon fils venait me chercher pour une histoire de ballon, je lui ai demandé pourquoi il n'avait pas demandé de l'aide à une personne plus proche. Il m'a répondu : « Les autres ne font pas comme toi ! » Alors, toute fière mais un peu inquiète, je l'ai suivi jusqu'au groupe d'enfants, et j'ai essayé de les encourager et de les aider à démêler les nœuds : « C'est MON ballon ! – Ah oui, c'est le tien ? C'est chouette que tu l'aies apporté ! – Mais il le prend tout le temps, on n'arrive pas à jouer ! ... » Quelques échanges plus tard, le jeu repartait, et mon fils semblait heureux. Ouf !

La décision souveraine du juge

Lorsque nous étions enfants, que se passait-il lorsque nous avions des conflits ? Le plus souvent, les adultes autour de nous se faisaient leur opinion de la situation, décidaient de la solution, et ne nous laissaient guère notre mot à dire. Le principal objectif était que la question soit vite résolue. Cette justice était si sommaire que si la situation ne s'éclaircissait pas assez rapidement elle aboutissait parfois à une punition collective, ce que nous trouvions révoltant.

Alors, très souvent, nous essayions de résoudre les problèmes entre nous, peu confiants que les adultes seraient d'une aide quelconque. N'est-ce pas à peu près ce que vous avez vécu ?

Cette façon de gérer les conflits fonctionne de manière très semblable à une décision juridique.

Le juge tire des conclusions sur les responsabilités de chacun, ainsi que sur les sanctions et réparations à appliquer, et sa décision est souveraine. La « vraie réalité » n'a qu'une place très limitée dans ce processus. Le rôle des avocats est de plaider une cause, qu'ils la trouvent juste ou non, par tous les moyens.

Pour les enfants aussi, une telle manière de faire peut conduire à plaider sa cause, et à accorder plus de crédit à ce qui peut convaincre l'adulte qu'à ce qui s'est réellement passé – jusqu'à croire lui-même en sa version déformée de la réalité.

Mais il y a dans les situations familiales une richesse que l'on ne trouve pas dans la situation juridique. Il est difficile de faire appel à des sentiments humains avec des personnes que l'on ne connaît pas. Avec les enfants, nous pouvons nous appuyer sur la relation, l'amour et la bonne volonté qu'il y a entre nous pour trouver des manières de les aider plus respectueuses.

Écouter l'enfant lésé

Un autre incident dont j'ai gardé le souvenir s'est déroulé dans une classe de CE1, où j'avais été admise exceptionnellement parce que les élèves étaient séparés en plusieurs groupes, et j'étais donc la seule adulte avec eux.

Un enfant est venu vers moi en pleurant parce qu'un autre avait fait une grosse tache d'encre sur son cahier. Tous les enfants nous regardaient, et je sentais leur tension, alors qu'ils me désignaient le coupable. Ils semblaient s'attendre à ce que je joue mon rôle de juge et le punisse. Mais je ne me sentais pas

du tout dans la position de faire une chose pareille, alors j'ai juste montré beaucoup d'empathie à l'enfant qui pleurait, puis j'ai essayé de mon mieux d'enlever la tache. Quand il m'a semblé que je ne pouvais plus faire mieux, j'ai vérifié si cela convenait à l'enfant, et il m'a répondu que oui.

Je me suis demandé s'il trouvait injuste que je n'aie même pas grondé l'autre enfant, mais cela ne semblait pas être le cas. Il avait l'air content, et l'ensemble de la classe aussi.

Cette attitude d'attente inquiète des enfants présents m'a marquée. Même s'ils ne sont pas directement concernés, le fait qu'un adulte juge et punisse un autre enfant est une source de stress pour tous les enfants qui en sont témoins.

Écouter l'enfant qui pleure conduit l'enfant qui l'a blessé à l'écouter lui aussi, et cela peut être un moyen bien plus efficace pour faire appel à son empathie et l'amener à prendre conscience des conséquences humaines de ses actes que toute forme de punition.

Tout le contraire d'un jugement

Avec les enfants, j'ai participé régulièrement à des rencontres de familles, et pour que tout se passe bien pour eux, j'ai pris l'habitude d'intervenir dans les conflits où ils étaient mêlés, puis quelquefois même s'ils ne l'étaient pas.

L'attitude de juge dépossède les enfants de leur capacité à résoudre les difficultés. À l'inverse, j'ai essayé d'adopter une démarche de médiatrice, dont le rôle n'est pas de résoudre le



conflit mais au contraire de permettre aux personnes de trouver elles-mêmes leur solution.

Nous avons souvent le sentiment qu'en tant qu'adulte nous devons trouver des solutions pour nos enfants, parce que nous avons plus d'expérience et d'informations. Au contraire, je crois que ce qui m'a le plus aidée dans ces situations, c'est le sentiment que je ne pouvais pas connaître tous les tenants et aboutissants, et que je n'étais donc pas la mieux placée pour trouver une solution satisfaisante pour tout le monde.

Ainsi, je me retrouvais entre deux groupes d'enfants qui se disputaient. Après avoir proposé mon aide, j'essayais de montrer mon intention de ne pas prendre une position supérieure en m'accroupissant ou m'asseyant par terre. Le fait que les enfants s'adressent à moi diminuait déjà beaucoup l'agressivité, et je pouvais utiliser ma position d'intermédiaire pour m'assurer que tous les points de vue étaient entendus, et demander à ceux qui essayaient d'interrompre d'attendre un peu. J'ai pu me rendre compte qu'adopter une position d'impuissance (« je ne sais pas quelle

est la solution ») était paradoxalement puissant : ils cessaient de chercher à me convaincre pour que je leur donne raison, et acceptaient la plupart du temps mes interventions pour les orienter vers la recherche d'une solution satisfaisante pour tous.

Croire en leur capacité à trouver eux-mêmes une solution

Cette position d'impuissance prend appui sur la confiance que les enfants vont trouver leur propre solution, et elle participe pour beaucoup à leur faire partager cette confiance. Lorsqu'ils se sentent investis du rôle de résoudre le conflit, leur attitude change beaucoup. Le fait de s'adresser à moi, une tierce personne, facilite aussi la communication.

Au début de la discussion, je me retrouve dans la position d'aider à démêler les nœuds. Je montre mon désir de comprendre, ce qui les amène à mettre à plat tout ce qu'il y a derrière le conflit. Lorsqu'ils expriment des jugements qui me semblent très blessants, j'essaie de les encourager à parler de ce qu'ils ont réellement vécu, pour transformer le jugement en information utile. Souvent, cela a suffi

à rétablir la communication entre eux et à permettre que le conflit se résolve.

Si ce n'est pas le cas, j'ai parfois proposé une aide concrète. Par exemple, s'il y avait un objet au centre du conflit : « Est-ce que vous voulez qu'on en cherche un autre ? » Quelquefois les enfants reprenaient l'idée à leur compte, et disaient : « Non, on va le chercher nous. » Plus rarement, il m'est arrivé qu'ils acceptent, et que je les accompagne dans leur recherche. Souvent, ils répondaient : « Non, en fait on n'en a pas besoin ! », et ils commençaient à discuter de nouvelles modalités de jeu.

Des réunions de médiation

Il m'est arrivé aussi plus récemment d'animer, ou de co-animer, des réunions formelles de médiation. C'est une expérience que je trouve très riche. L'une d'elles m'a particulièrement touchée. Elle avait été demandée par des parents, parce que des enfants s'étaient sentis lésés et blessés par d'autres plus grands.

Malgré les craintes que j'en avais, les enfants qui avaient causé le problème se sont laissés convaincre assez facilement de participer. J'ai eu le

Apprivoiser la relation de couple

« DEUX VALENT MIEUX QU'UN », CE VERSET BIBLIQUE EST PLEIN DE BON SENS ! IL Y A TANT À FAIRE DANS UNE FAMILLE, L'ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS, LA GESTION DU QUOTIDIEN, LA RECHERCHE DE SOLUTIONS DANS LES SITUATIONS DIFFICILES, L'ORGANISATION DE CÉLÉBRATIONS, LE MAINTIEN DES LIENS AVEC LES GRANDS-PARENTS, L'ENTRETIEN DES AMITIÉS QUI NOUS TIENNENT TANT À CŒUR...

LA MÉDIATION PERMET DE METTRE LES ENFANTS DANS UNE SITUATION DE PUISSANCE



sentiment qu'une fois rassurés sur le fait qu'il ne s'agissait pas d'un tribunal pour les juger mais d'une occasion d'apaiser les tensions, ils pouvaient trouver intéressant de ne pas rester sur le sentiment de s'être « mal comportés » contre lequel ils devaient se défendre.

La réunion a commencé comme chaque fois en expliquant l'objectif et les règles : il s'est passé un événement que des personnes ont mal vécu, et on a besoin d'en parler pour se sentir de nouveau en paix. Il est important que l'on parle de ce qui s'est passé et de comment on l'a vécu, sans accuser personne, et aussi de laisser chacun aller au bout de ce qu'il a à dire sans être interrompu.

Nous avons choisi de faire tourner un bâton de parole, afin de s'assurer que chacun ait la possibilité de s'exprimer sans avoir à lutter pour prendre la parole. Là aussi, nous avions des règles : on peut faire passer le bâton sans s'être exprimé, et les personnes qui ont peu parlé sont prioritaires quand elles demandent la parole.

L'indéfectible bonne volonté des enfants

Les enfants ont très bien réussi à raconter ce qu'ils avaient vécu sans porter d'accusations, en restant sur les faits et leur ressenti. Les plus grands ont commencé par prendre une attitude défensive, en niant ou minimisant les événements. Mais devant la gentillesse des plus jeunes ils ont rapidement admis leurs torts et se sont excusés. Il y a alors eu comme un renversement de situation, où les plus jeunes prenaient une part des torts sur eux, comme pour en soulager les plus grands !

Les adultes, eux, ont eu plus de mal à ne pas être dans les reproches ou la leçon de morale. Les enfants en ont fait la remarque, mais ils ont semblé accepter l'idée que les adultes faisaient de leur mieux. J'ai été frappée par leur capacité à faire preuve de compréhension, comme s'ils acceptaient nos limites mieux que nous les leurs !

En tant que « médiatrice », mon rôle s'est borné à essayer de créer une ambiance aussi sécurisante que possible au départ, et à arrêter quelques interruptions défensives en rappelant que chacun aurait son tour. Lorsque je me suis exprimée à mes tours de

parole, c'était surtout pour me réjouir de leur coopération et l'encourager, et pour manifester à ceux qui ne disaient rien mon désir d'entendre leur point de vue.

Nous avons fait tourner le bâton jusqu'à ce que tout le monde n'exprime plus qu'une chose : sa satisfaction ! Et nous sommes tous sortis ravis de cette réunion.

La médiation permet de mettre les enfants dans une situation de puissance et de faire ressortir leur désir et leurs capacités à résoudre les conflits. Dans mon expérience, à partir du moment où ils se sentent écoutés et reconnus, ils en ont toujours été capables, et ont pu se montrer incroyablement tolérants et ouverts. Jouer le rôle de médiatrice entre des enfants a été chaque fois pour moi une belle leçon d'humanité.



Brigitte GUIMBAL



Retrouvez cet article [ici](#) : CLIC

Pourtant, si j'en crois les ressentis exprimés par les parents que je rencontre chaque jour, être deux est parfois un obstacle plus qu'une aide, en particulier quand il est question de répondre de façon adaptée aux besoins des enfants.

« Mon compagnon est absent trois jours par semaine, j'ai beaucoup plus de facilité à répondre spontanément aux demandes de mon bébé quand il est absent. Je ne me pose pas de questions pour dormir avec lui ou l'allaiter à la demande. Quand son papa est là, j'ai le sentiment qu'il s'oppose constamment, en essayant de me culpabiliser de lui donner de mauvaises habitudes. J'ai l'impression qu'il réclame aussi sa part d'attention, et que dans un tel contexte il n'obtient rien de bon... »

Ils étaient si amoureux les premières années, et la décision de mettre des enfants au monde leur paraissait comme la suite logique d'une relation intense d'amour et de confiance.

Le coup de foudre : quand notre inconscient nous joue des tours !

L'amour est le domaine dans lequel nous sommes le plus assujettis aux automatismes de notre cerveau [1]. Le choix d'un partenaire n'est la plupart du temps pas guidé par des pensées conscientes, la décision est prise par notre inconscient à notre insu bien avant que notre conscience s'en mêle. Et donc nous ignorons qui

est réellement la personne dont nous sommes tombés amoureux. Elle va se révéler peu à peu au fil du temps et des circonstances.

Dans un tel contexte, une fois passée la période rose où les endorphines élèvent fortement notre seuil de tolérance (soit après trois ou quatre ans), les conflits vont permettre au couple de se découvrir chaque jour un peu plus. C'est au moment même où nous ouvrons les yeux que l'aventure devient intéressante, car le conflit, s'il permet de rencontrer l'autre, aide également à une meilleure connaissance de soi.

Les critères de choix de l'inconscient

Notre inconscient nous pousse à choisir la personne « mythique » qui potentiellement pourrait combler tous nos besoins et guérir nos blessures

d'enfant. Nous sommes à la recherche d'une relation exclusive et fusionnelle qui fait penser à celle qu'une mère peut avoir avec son bébé, mais à laquelle on donne le nom d'amour romantique. La personne choisie a le plus souvent de nombreux points communs avec nos parents, c'est ce qui nous amène à croire que nos désirs sont devenus réalité. Nous avons parfois le sentiment d'avoir rencontré notre âme sœur. Le philtre d'amour constitué de dopamine, d'endorphines et d'ocytocine nous rend heureux et léger !

Nous sommes nombreux à contester cette idée d'avoir choisi un partenaire ressemblant à nos parents, peut-être même avons-nous tout fait pour trouver quelqu'un qui soit différent d'eux. Mais la majorité d'entre nous sont attirés inconsciemment par des



LE COUPLE EST VRAIMENT LE PREMIER TERRAIN DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

personnes ayant des caractéristiques positives et négatives en commun avec nos ascendants, c'est l'idée que développe le psychothérapeute Harville Hendrix dans son livre *Le couple, mode d'emploi* [2]. Il propose aux couples qui viennent le consulter un exercice éducatif sur ce thème : il s'agit de chercher quels sont les points communs entre leurs parents et leur conjoint, pour aboutir à une union plus consciente.

Ce qui nous séduisait chez l'autre au début de la relation a tendance à nous agacer quelques années plus tard. Les reproches fusent alors parfois, du genre : « Tu me traites comme mon père le faisait. », « Tu ressembles de plus en plus à ma mère. »

Le couple est vraiment le premier terrain de développement de soi. En réactivant les schémas parentaux, il est un facteur de prise de conscience profonde qui nous amène progressivement à une relation d'intimité de plus en plus vivante.

Penser en termes de besoins

Quand un conflit survient, pour éviter de se lancer à la figure toute une série de reproches, il peut être constructif pour chacun d'évoquer ses besoins. Cela permet de s'abstenir de tourner en rond dans la plainte et d'aller un peu plus rapidement à la recherche de solutions. Olivia, rencontrée lors d'un travail avec des couples, relate : « Avant que je n'en prenne conscience, tous mes besoins reposaient sur les épaules des autres, et notamment celles de mon mari. Il se sentait totalement en charge, il culpabilisait quand je me sentais malheureuse. Le moindre oubli de sa part me rendait amère... J'essaie aujourd'hui de m'occuper de moi, toutes les réponses ne passent pas par mon compagnon. Quand chacun s'occupe de ses propres besoins, la vie devient beaucoup plus simple. Nous nous soutenons, et nous aimons d'autant plus que nous savons garder une certaine indépendance,

ainsi que la responsabilité de notre propre vie. »

L'écoute silencieuse : une instance de régulation

Carl Rogers, dans son livre *Réinventer le couple* [3], parle de l'importance de l'authenticité. Un couple reste vivant lorsque chacun continue à partager ses ressentis, ses émotions, quels qu'ils soient. L'écoute silencieuse peut aider le couple à partager une intimité qui resserre les liens. Il s'agit de prendre une heure si cela est possible, et d'écouter silencieusement son partenaire pendant la moitié de ce temps. C'est un rendez-vous salvateur pour les deux partenaires, qui grâce à ce moment de connexion apprennent à se connaître de mieux en mieux. Et au quotidien, les conflits sont de plus en plus vite résolus.

Est-ce que tu m'aimes ?

C'est très souvent notre enfant intérieur qui pose cette question, cet enfant qui ne savait jamais vraiment s'il était aimé par ses parents. L'amour, c'est bien autre chose qu'une confirmation un peu stérile qui se voudrait rassurante, un défi pour les anciens enfants blessés que nous sommes. L'amour, c'est l'acceptation de l'autre tel qu'il est, c'est le soutien de ses projets, de son développement personnel, c'est aussi la capacité à être de plus en plus fidèle à soi-même. Assurément, le couple peut vraiment nous aider à grandir !



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

[1] Cf. Allan Snyder, directeur du Center for the mind de l'université de Sydney, dans le documentaire *Le cerveau et ses automatismes*, diffusé sur ARTE en février 2013.

[2] Cf. page ressources

[3] Id.

DIRE, RECONNAÎTRE, AIMER

Quand la tension monte, quand la colère nous envahit, quand on est tellement à bout qu'on aimerait se lancer des flèches de feu empoisonnées, s'arracher les cheveux et disparaître, mon mari et moi avons souvent le bon réflexe : transformer le vomit de reproches en respect, amour, et reconnaissance. L'un de nous prend son courage à deux mains et prend l'initiative. La technique de base est simple : parler chacun à son tour en commençant par ces trois débuts de phrases (dans l'ordre !) :

« Quelque chose que je voulais te dire... »

« Quelque chose que je te reconnais... »

« Quelque chose que j'aime en toi... »

La première phrase amène souvent son lot de reproches et frustrations, la colère est là et on a l'impression que rien ne pourra y faire. On aimerait sauter les deux passages suivants, camper sur notre position avec orgueil et ne pas aller vers l'autre. Pourtant, dès la deuxième partie de l'exercice, notre cœur s'ouvre. Celui qui le dit se reconnecte à l'amour pour l'autre et celui qui écoute se sent reconnu puis aimé dans ce qu'il est, dans ses efforts, dans son être tout entier. C'est agréable de se rendre compte que notre partenaire nous observe et nous connaît, peut-être même plus que ce que l'on pensait. Ces deux dernières phrases, pleines de chaleur, de détails de la vie quotidienne et de grandes vérités nous font fondre de plaisir. Le dialogue devient apaisé et constructif. Cette écoute mutuelle en trois temps est extraordinaire. Elle permet de dire des choses pas faciles sans perdre contact avec l'autre et sans atteindre sa dignité. Chacun se sent entendu, reconnu et aimé.

Myriam NORDEMANN

Retrouvez cet article ici : [CLIC](#)



Des émotions qui libèrent

NOTRE VIE QUOTIDIENNE EST PONCTUÉE D'ÉMOTIONS PETITES OU GRANDES : LES « BONNES » BIEN SÛR, LA JOIE, LE PLAISIR, MAIS AUSSI LES « NÉGATIVES » : TRISTESSE, PEUR, COLÈRE, HONTE, GÊNE... CERTAINES NOUS ÉGRATIGNENT JUSTE UN PEU, D'AUTRES NOUS ENVAHISSENT COMME UN TORRENT QUI DÉBORDE. NOUS NE PRENONS PAS TOUJOURS LE TEMPS DE NOUS Y ARRÊTER, ALORS ESSAYONS DE LE FAIRE L'INSTANT D'UNE LECTURE, POUR REGARDER COMMENT NOUS POUVONS EN FAIRE UNE RESSOURCE DANS NOS VIES.

Souvent, la première idée que nous avons des émotions, c'est la crainte qu'elles ne nous submergent si nous leur entrons la porte. Alors, tant qu'elles ne sont pas trop envahissantes, nous avons appris à essayer de les ignorer. Nous y arrivons d'ailleurs généralement assez bien, parfois à tel point qu'elles ne parviennent pas même à notre conscience, et il nous en reste juste un sentiment de malaise. Lorsque de tels sentiments s'accumulent, ils peuvent avoir un impact important sur notre journée, rien ne va, tout nous est difficile et nous ne savons pas pourquoi.

Et lorsqu'elles sont assez fortes pour s'imposer à nous, même si nous en avons conscience, nous ne savons qu'en faire, nous n'arrivons pas à les gérer. Au contraire, ce sont elles qui nous contrôlent, nous sommes comme un pantin dont elles tirent les ficelles, et elles rejaillissent alors autour de nous. Nous crions sur nos enfants ou notre conjoint, nous nous sentons victimes, nous sommes en lutte contre nous-mêmes et cela nous épuise. Non seulement elles empoisonnent notre vie, mais aussi celle de notre entourage !

Tous ces sentiments peuvent même s'empiler au point de devenir omniprésents et de nous donner envie de tout jeter, de passer nos enfants par la fenêtre ou de disparaître dans un trou de souris...

Les couleurs du monde

Pourtant, les émotions font partie de la richesse de notre vie. Je ne peux même pas imaginer une journée sans émotions ! Je ne parle pas seulement de la joie, mais aussi des émotions que nous vivons comme douloureuses. Sans elles, je me sentirais comme un petit robot mécanique, et cela me semble plus morne encore qu'une terre stérilisée par les pesticides. Elles sont indissociables de notre sensibilité, de notre relation au monde et aux personnes qui nous entourent. Les émotions ont mille nuances, elles sont comme les couleurs du monde.

Nous, nos pesticides sont les expériences répétées dans lesquelles nous avons engrangé que les émotions ne sont pas bienvenues, qu'elles sont négatives, qu'en tant qu'enfant c'était acceptable que nous ne sachions pas encore les dominer mais que cela fait partie de l'apprentissage du rôle d'adulte. Que ce sont « les bébés » qui pleurent. Ou pour les garçons, touche de sexisme qui ne gâche rien, « les filles ». Que nos caprices et nos colères sont « des enfantillages ».

Alors entre le trop et le trop peu, entre les émotions trop fortes qui nous débordent et celles que nous laissons pourrir sous le tapis, nous avons perdu le contact avec ce rôle que les émotions devraient jouer dans notre vie, rôle d'empathie et de connexion. Nous avons tendance à vivre en noir, rouge (quand elles explosent) et blanc.

Et si nous apprenions à les aimer ?

À son papa qui tentait en vain de trouver une solution pour arrêter ses pleurs, la petite fille d'une amie a fini par dire : « Mais tu sais Papa, j'aime pleurer ! ». Eh bien j'ai découvert que moi aussi je pouvais aimer pleurer. À condition qu'il y ait quelqu'un en qui j'ai confiance pour me montrer de l'empathie. Et je me suis rendu compte qu'après avoir pleuré, je me sentais joyeuse et pleine d'énergie !

J'ai beaucoup pleuré quand j'étais enfant, et « hurlé silencieusement », toute seule dans mon lit le soir. Et, bien que je pense maintenant que cela m'a probablement été très salutaire, je n'en ai pas gardé une idée positive sur les pleurs et la colère : je me sentais mal et seule, j'avais honte de ce que je ressentais, et comme je m'arrêtais dès que je pouvais me contrôler, je n'éprouvais qu'un soulagement limité.

L'expérience de vivre des émotions en étant écoutée a été bien différente.

L'expérience d'être écouté

Nous n'avons pas appris à écouter. Un jour, je suis allée au travail avec un gros souci qui m'écrasait. Ma voisine de bureau s'en est aperçue et m'a demandé ce qui n'allait pas. Je lui ai

raconté mon problème, et elle m'a dit : « Tu n'as qu'à faire ceci. ». Je lui ai répondu que ça n'était pas possible pour telle raison. Elle a proposé : « Alors, fais comme cela. ». Mais cela ne correspondait pas non plus et je le lui ai dit. Elle a rétorqué avec humeur : « Mais alors, si tu ne veux pas que je t'aide, pourquoi tu m'en parles ? »...

En fait, après la première phase où elle m'avait laissée exposer mon problème, je me sentais un peu soulagée. Mais ensuite, j'en suis ressortie plutôt plus mal que je ne l'étais au début, avec une pointe de culpabilité et une louche de sentiment d'injustice en prime...

Pourtant, je sais à quel point les copines à qui l'on peut parler de nos soucis sont précieuses ! Je le mets au féminin, car il semble que ce soit encore un peu notre privilège à nous les femmes...

Mais pouvoir aller plus loin, laisser monter l'émotion, pleurer si l'on en ressent le besoin, crier notre frustration, notre déception, dire combien nous ne méritons pas ce qui nous arrive... avec quelqu'un qui nous écoute et nous y encourage, c'est une expérience que l'on a rarement l'occasion de faire. Car nous avons enregistré l'idée que les autres ne savaient guère plus que nous quoi faire de nos émotions, qu'elles les embarrassaient, et que les réponses qu'ils nous donnaient ne nous aidaient pas du tout.

Maintenant, il nous faut réapprendre l'idée que nous pouvons recevoir l'écoute dont nous avons besoin pour aller au cœur de nos émotions.

Côté écoute

Écouter des émotions, ce n'est pas la même chose qu'écouter tout court. Ce n'est pas une communication, nous n'avons pas besoin de comprendre, nous n'allons ni répondre, ni donner notre avis ou des conseils, ni partager notre expérience. C'est plutôt comme tenir la main d'un enfant qui explore un endroit difficile pour lui. Nous ne devons pas essayer de l'aider à résoudre son problème, juste lui donner un peu plus de sécurité pour qu'il puisse se lancer.

Ce n'est pas non plus de « l'écoute active », bien qu'il y ait certains points communs. Il n'est pas utile de reformuler ce que la personne a dit, de lui faire préciser sa pensée ou de lui poser des questions. En fait, plus on fait fonctionner l'intellect et plus il y a de chances que les émotions reculent.

Si quelqu'un nous dit : « J'ai envie de tuer tout le monde », nous comprenons bien que la personne exprime une colère et qu'elle n'a aucune intention de tuer qui que ce soit. Tout ce qui est dit dans le cadre de l'écoute est à prendre de cette manière : sans se poser de questions sur ce que cela pourrait impliquer en réalité, sans jugement, seulement comme l'expression de l'émotion.

Ce n'est pas toujours facile, surtout si l'on est partie prenante - comme cela peut être le cas en couple par exemple, pour des émotions liées aux enfants.

Si la personne que nous écoutons est déjà bien entrée dans son émotion, nous pouvons l'écouter avec toute notre attention et notre amitié, en le montrant par notre attitude et par de légers signes (hocher la tête, dire « oui »...). Si elle commence à pleurer et si elle semble en avoir envie, on peut passer le bras sur ses épaules, la prendre dans nos bras... en restant sensible à ses réactions et en s'interrompant dès que ce que nous faisons semble diminuer l'émotion plutôt que de l'augmenter. Il y a plus de chances que nous en fassions trop que pas assez, alors ne nous creusons pas trop la tête pour chercher ce que nous devons faire, le plus important est notre présence aimante.

Si les émotions ont du mal à sortir et qu'il y a besoin d'aider un peu plus, on peut essayer de petites phrases comme : « C'est dur. », « Ça t'a fait de la peine. », « C'est pas juste. »... On peut aussi lui proposer de crier dans un coussin ou de taper dessus si elle est en colère. Quelquefois la parole peut être un piège, une manière de contrôler les émotions en racontant l'histoire plutôt que de la ressentir. Il peut alors être utile de demander « Et qu'est-ce que tu ressens ? », « Comment c'était pour toi ? »...

Lorsque l'écoute est terminée, il est très important pour construire la sécurité de ne pas reparler de ce qui s'est vécu pendant ce temps, car ce que l'on dirait pourrait donner l'impression d'un jugement.

Et côté émotions

De notre côté, la question est de trouver des partenaires et de leur faire comprendre ce que l'on attend d'eux. Ça ne sera probablement pas parfait au début, mais si c'est quelqu'un de proche (conjoint ou ami), et surtout si la relation d'écoute est dans les deux sens, ce qui est très souhaitable, nous apprenons petit à petit à nous écouter de mieux en mieux, et donc à développer de plus en plus de confiance et à aller plus facilement et plus profondément dans nos émotions.



Dans ce temps, nous allons chercher à donner toute la place à l'émotion. Pour nous non plus l'objectif n'est pas de raconter, de comprendre ou de décoder ce qui se passe en nous, mais de l'exprimer physiquement. Par les pleurs, les cris, par le rire aussi. Le rire est la forme la plus agréable de ce travail et il nous permet d'évacuer beaucoup de sentiments de malaise, de gêne, la peur aussi. Alors profitons-en !

La personne à qui nous demandons de nous écouter ne doit pas être celle qui a généré l'émotion, parce qu'il y a peu de chances qu'elle puisse nous écouter sereinement sur le sujet, et cela pourrait finir de façon blessante. Trouver quelqu'un d'autre pour écouter ce que nous ressentons vis-à-vis d'elle sera beaucoup plus efficace pour désamorcer la difficulté dans la relation.

Et si nous ne trouvons personne, pas même au téléphone ? Alors, il est toujours possible de s'adresser dans notre cœur à quelqu'un que nous aimons, peut-être une personne décédée ou Dieu si cela nous parle... L'important est que nous puissions avoir le sentiment d'être écouté et compris.

Nos émotions sont comme une cocotte-minute sous pression en permanence. Dès que le feu est allumé un moment en dessous, la soupape se met à tourner comme une folle et nous ne pouvons rien contrôler. Mais si nous prenons le temps de la soulever chaque fois que nous en avons l'occasion, nous diminuons suffisamment la pression pour que, lorsque le feu est allumé, nous ayons une marge suffisante pour l'éteindre ou au moins le baisser avant qu'elle ne s'affole.

Lorsqu'elle nous manipule, l'émotion nous enferme dans un comportement rigide et stéréotypé. Si plutôt que d'agir sous le coup de l'émotion nous prenons le temps de la dégonfler d'abord, nous aurons l'esprit plus clair, plus d'enthousiasme et de créativité pour interagir avec la situation qui l'a générée. Au lieu de provoquer de nouveaux problèmes, et en particulier de blesser ceux que nous aimons, l'émotion va alors nous aider à avoir une réponse adaptée.

En consacrant ainsi du temps à nos émotions, nous arrivons à mieux les comprendre, à mieux nous comprendre nous-mêmes et à comprendre les autres. Elles prennent une plus juste place, elles éclairent ce que nous vivons, nous aidant à apprécier les situations, nous connectant à notre sensibilité et à celle des autres.

Nos émotions peuvent alors devenir une ressource précieuse dans notre vie.



Brigitte GUIMBAL

Retrouvez cet article [ici](#) : CLIC

Nous espérons que ce numéro spécial vous aide à mieux vivre le défi de ce temps de confinement et qu'il vous donnera envie de prolonger la découverte de notre magazine.

PEPS est écrit par des parents experts de la parentalité positive et vous offre un soutien sur mesure pour devenir artisan de votre propre parentalité.

BULLETIN D'ABONNEMENT

PRÉNOM _____ NOM _____

ADRESSE _____

CP _____ VILLE _____ PAYS _____

MAIL _____

4 NUMÉRIOS FRANCE MÉTROPOLITAINE 32 EUROS / EUROPE 36 EUROS / MONDE 38 EUROS

PAR CHÈQUE À L'ODRE DE PEPS MAGAZINE, À ENVOYER À L'ADRESSE :
PEPS MAGAZINE, CHEZ VERONIQUE PERNOUD, 4 RUE FRÉDÉRIC MISTRAL - 34450 VIAS

ABONNEMENT EN LIGNE SUR NOTRE SITE PEPSMAGAZINE.COM

➔ WWW.PEPSMAGAZINE.COM ⬅

30 JOURS POUR DEVENIR UN PARENT CONFIANT ET CRÉATIF

FACEBOOK LIVE TOUS LES JOURS À 10H

dans le groupe Facebook **SOS Parentalité**, le groupe de discussion du réseau **Parentalité Créative** avec **Catherine Dumonteil-Kremer** et les consultants en parentalité du réseau **Parentalité Créative**

- 2 avril **Le réservoir affectif** Catherine Dumonteil-Kremer
- 3 avril **Concilier école à la maison et télétravail** Audrey Carroué
- 4 avril **Jouer en famille** Anne-Cécile Véricel
- 6 avril **Les émotions de nos enfants** Catherine Delvaux
- 7 avril **La difficulté d'être parent** Catherine Dumonteil-Kremer
- 8 avril **Règles, limites et lâcher prise** Marion Launay
- 9 avril **Le jeu-écoute, le jeu qui guérit** Elise Fournier
- 10 avril **Prendre soin de la famille quand on est soi-même au fond du lit** Eve Feinblatt
- 11 avril **Accompagner nos enfants dans l'autonomie** Hélène Dumas-Cheutin
- 13 avril **Quelle place pour les jeux vidéos ?** Farah Berber Unger
- 14 avril **Rester zen à table** Sharlotte Limodin
- 15 avril **Zoom sur quelques jeux de plateau** Anne-Marie Bosems
- 16 avril **Les relations dans la fratrie** Lena Feldmann
- 17 avril **L'équilibre ocytocine-adrénaline** Isabelle Calmels
- 18 avril **Rester bienveillant envers soi-même quand on se sent débordé** Agnès Guillemain
- 20 avril **Comblir les besoins physiologiques** Ester Trapero
- 21 avril **Parents : comment se ressourcer ?** Audrey Carroué
- 22 avril **Et le couple parental confiné, on en parle ?** Julie Demaurex
- 23 avril **Être un parent créatif : pourquoi, comment ?** Muriel Philip
- 24 avril **Être confiné avec un bambin : trucs et astuces de survie** Charlotte Hervé
- 25 avril **Diffuser de la douceur au quotidien** Anne Faujour
- 26 avril **Les enfants neuroatypiques (IEF, lâcher prise, bienveillance)** Caroline Diaz
- 27 avril **Écouter nos enfants, c'est magique pour la relation** Valérie Skirka
- 28 avril **Pourquoi une loi contre les Violences Éducatives Ordinaires ?** Maud Alejandro
- 29 avril **Apprendre à apprendre** Catherine Dumonteil-Kremer
- 30 avril **Grand rassemblement sur Zoom pour la Journée de la Non-Violence Éducative** avec Catherine Dumonteil-Kremer

Rencontres
Débats
Projections

www.parentalitecreative.com

SOS PARENTALITÉ

SPÉCIAL
CONFINEMENT

0 974 763 963

Gratuit et confidentiel - Appel non surtaxé

15 MINUTES
POUR  RELACHER
LA PRESSION

NOUVEAUX HORAIRES

Du lundi au samedi

8h-12h / 14h-17h

Les mercredis et vendredis

20h-22h

À PARTIR DU 1^{ER} AVRIL



Réseau
Parentalité
Créative®

Catherine Dumonteil-Kremer