

Catherine Dumonteil Kremer  
Illustrations : Elsa Pastor

# « Sans fessée comment faire ? »



Vous avez peut-être remarqué si vous êtes parents que le fait de vivre avec un enfant est une aventure complexe à laquelle nous ne sommes pas préparés.

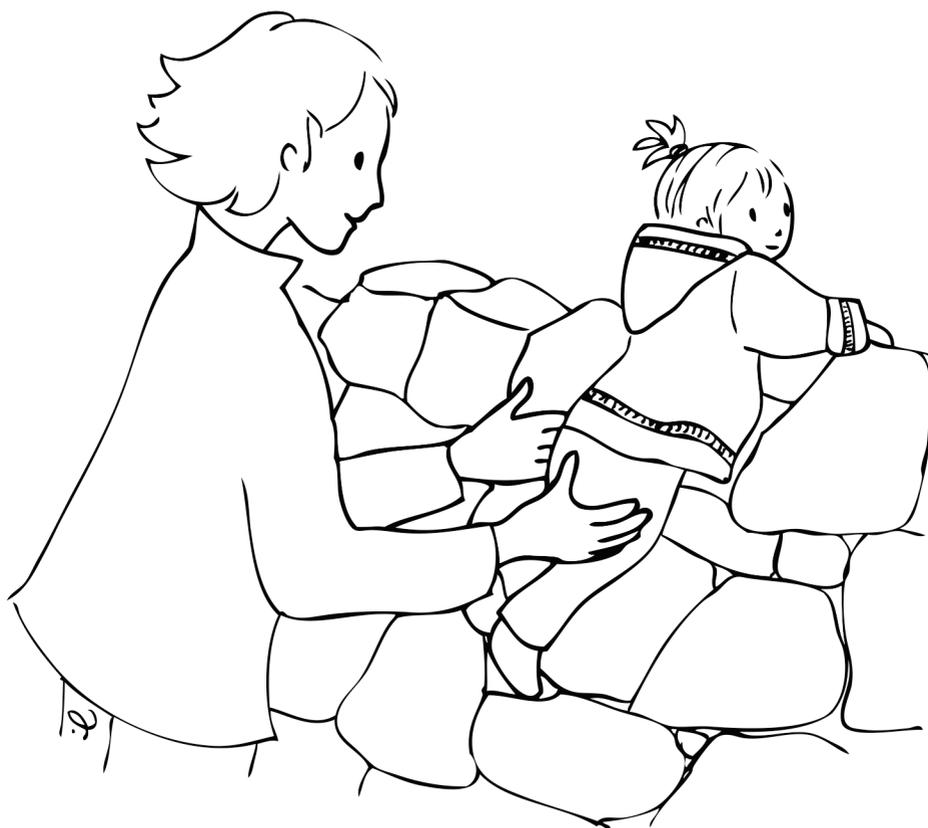


Nos attentes correspondent  
rarement à la réalité,  
et passés les premiers jours  
de vie de notre bébé, quand  
la magie qui entoure la  
naissance se dissipe



nous pouvons être  
confrontés à de  
grosses surprises.

La plupart du temps, nous souhaitons ce qu'il y a de meilleur pour notre enfant. Au moment de sa naissance nous avons généralement modifié notre ordre de priorités. Nous avons conscience que cet enfant est dépendant de nous, et qu'il a besoin de soutien et de protection.





Pourtant, nous avons parfois beaucoup de difficultés à répondre à ses besoins.



Notre enfant en grandissant nous pose beaucoup de défis, et nous sommes quelquefois surpris par nos réactions qui ne correspondent pas à ce que nous aurions souhaité.

Sous l'emprise de la colère, il arrive que nous les frappions, que nous les punissions, que nous leur fassions peur. Nous savons aujourd'hui que la peur n'est pas un moteur efficace pour l'apprentissage, bien au contraire, effrayé, un enfant est sidéré et il ne peut pas comprendre ce que l'on attend de lui.

De plus les conséquences négatives à long terme sur sa santé, son comportement, sa capacité à être en relation avec les autres ont été clairement démontrées et s'avèrent décisives pour son avenir.

Nous avons peu de pistes pour faire autrement, mais la réflexion des parents et leur expérience dans ce domaine commencent à s'étoffer.

Alors nous vous proposons quelques pistes issues à la fois d'ouvrages traitant de ce sujet et du travail de groupes de parents sur ce thème.



## Quelques suggestions



Abandonnez l'idée que  
votre bébé vous manipule.

Réconfortez votre bébé et répondez à ses besoins quand ce dernier les manifeste.



Ne laissez jamais votre bébé pleurer seul, restez avec lui, il a besoin de vous pour traverser une émotion difficile. Essayez de trouver une réponse appropriée.



Si écouter pleurer votre enfant vous met en colère ou déclenche de la violence, faites appel à votre partenaire, ou peut-être à un ami qui pourra en votre présence écouter votre enfant.

Si vous le pouvez, ne tentez pas de « réguler » ses besoins physiologiques. Un bébé ou un bambin sait instinctivement ce dont il a besoin, au moment où il en a besoin.

Il sait quand il a froid ou faim, il le sait d'autant plus et d'autant mieux que ses parents lui permettent de faire ses propres expériences.

Bien des luttes pourraient être évitées si par exemple nous acceptions que notre enfant ait faim ou pas au moment des repas, mais aussi en dehors des heures prévues.

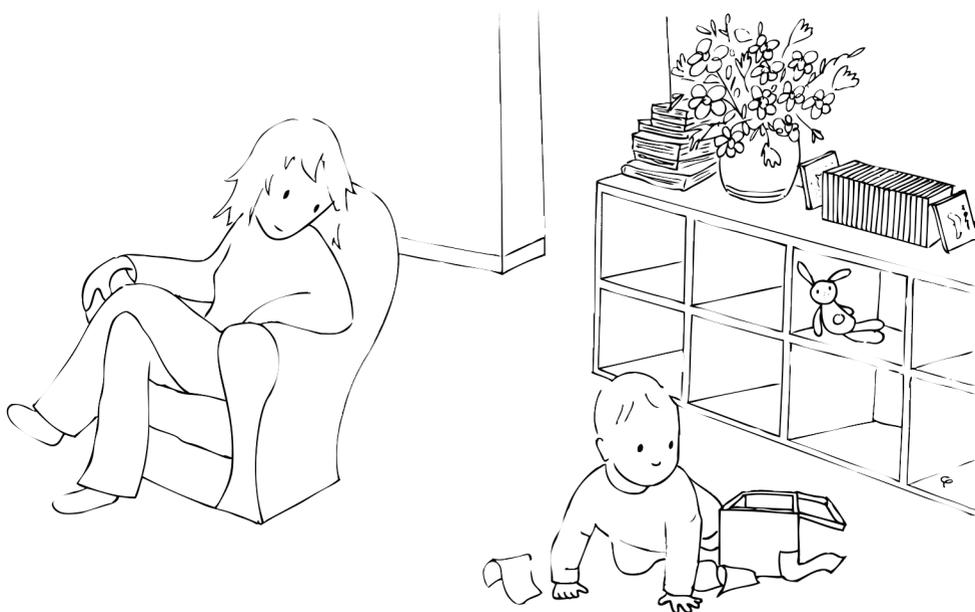
Par convention, nous mangeons à une heure précise, les enfants, eux, mangent quand leur corps le réclame. A lire certains spécialistes de la nutrition, ils sont sur la bonne voie !

Concernant les repas, votre rôle pourrait consister à proposer des aliments sains, votre enfant, lui, choisira la quantité, la fréquence et les aliments.



Votre enfant grandit et commence à se déplacer...

Il veut toucher à tout, c'est tout à fait normal,  
il accomplit son travail d'être humain en développement.



Certains parents ont choisi d'adapter leur environnement en conséquence, et cette période de découverte a été plus reposante pour eux.

D'autres ne l'ont pas souhaité, et ont eu beaucoup plus de limites à poser...

La plupart ont opté pour une solution mixte qui a permis à leurs enfants de se familiariser progressivement avec la fragilité de certains objets.

Les confrontations surviennent d'autant plus que la curiosité et la mobilité de votre enfant augmentent et le poussent à l'exploration, il a un monde à découvrir.

Quelques idées pour accompagner votre enfant dans ses expériences :

- un bambin (parfois à partir de deux ans) aime beaucoup participer aux activités de la maison : rincer des légumes, apprendre à les éplucher, à les couper, balayer, nettoyer le sol ou les vitres...

Lorsqu'un enfant est nourri par une activité qu'il aime, il peut être très concentré, votre vigilance vous semblera moins nécessaire.

- Lorsqu'il s'empare d'un objet que vous ne souhaitez pas qu'il touche, essayez d'en trouver un autre moins dangereux ou fragile et qui présentera autant d'intérêt pour lui.

- S'il persiste à vouloir « toucher maladroitement » quelque chose de délicat qui est précieux pour vous, empêchez-le fermement mais tendrement de s'en approcher.

- Il est possible qu'il se mette alors à pleurer ou qu'il fasse une crise de rage, c'est la conséquence logique de la frustration. Ecouter ces manifestations très intenses de déception pourra peut-être constituer pour vous un véritable défi. La plupart des crises durent une quinzaine de minutes.



- Il est essentiel de protéger votre enfant du danger, le contenir peut aider, des explications claires et concises également.



Vous trouverez d'autres options en réfléchissant avec votre partenaire, vos amis engagés sur la même voie que vous, d'autres parents qui travaillent au sein de groupes de soutien. Une sélection de livres à la fin de ce fascicule vous aidera également sur ce chemin. Les solutions sont aussi nombreuses que les difficultés qui se présentent chaque jour, il suffit de se poser ces questions :

Que puis-je mettre en œuvre qui ne soit ni violent, ni punitif, ni excluant ? Quelle solution créative, légère, pourrais-je trouver ?

Cela permet très souvent d'amorcer le processus, et on devient de plus en plus capable de trouver des idées en dehors de nos conditionnements éducatifs, qui nous poussent à revenir inconsciemment aux anciennes « méthodes » et qui reviennent finalement à blesser les enfants.



## Les « bonnes » habitudes.

Chaque famille a ses propres règles de vie. Comment les transmettre aux enfants sans menace, chantage ou punition ? C'est une question complexe, mais voici un embryon de réponse.



Prenons l'exemple du brossage des dents.

Vous avez peut-être commencé à brosser les dents de votre enfant quand il était bébé avec une brosse spéciale, en grandissant, il souhaite le faire lui-même. Tout va bien.

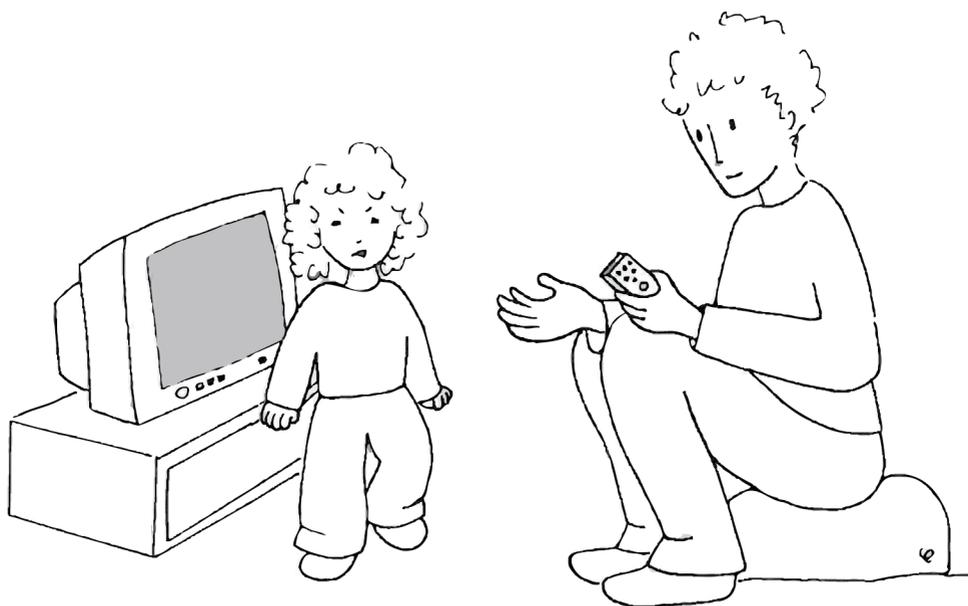
Que faire si votre situation n'est pas aussi idyllique (et nous sommes nombreux dans ce cas!) ?

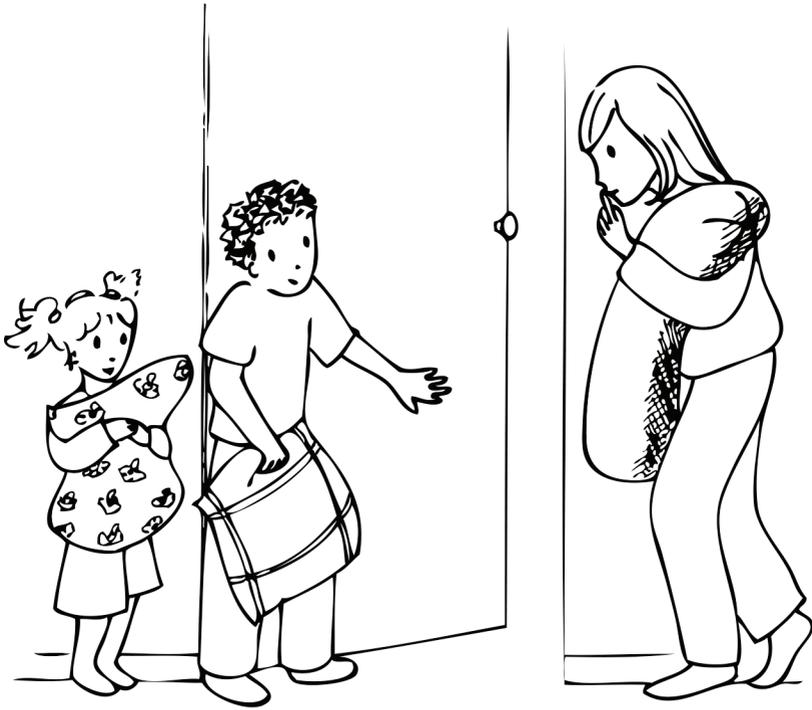
Vous pouvez :

- L'accompagner chez un dentiste afin qu'il lui explique le bien fondé de l'hygiène dentaire, et la manière de s'y prendre. L'avis d'un professionnel a souvent plus de poids que nos récriminations désespérées.
- Jouer à se brosser les dents ensemble pendant un temps déterminé par une minuterie de cuisine, quand elle sonne c'est terminé.
- Vous brosser les dents assidûment. Votre enfant apprend surtout par imitation.
- Lui brosser les dents vous-mêmes, y compris s'il est grand, sans le forcer, plutôt en jouant, cela risque de le faire beaucoup rire !
- Le faire activement participer à la recherche de solutions.

Dans une situation classique de pose de limites, n'hésitez pas à dire « non », et, en même temps, soyez prêts à écouter la tristesse, la déception, ou la colère de votre enfant après ce refus.

Permettez à votre enfant d'exprimer un « non », il apprendra ainsi à se positionner en toute sécurité.





Lorsque votre enfant commet une maladresse par jeu, pour explorer, parce qu'il est fatigué ou stressé, il peut réparer tout simplement. veillez à ce que cette réparation soit compatible avec son développement psychomoteur, proposez-lui toujours de l'aide.

Jouez aussi fréquemment que possible avec lui, le jeu est un moyen très efficace de se connecter à lui et de lui donner de l'attention.



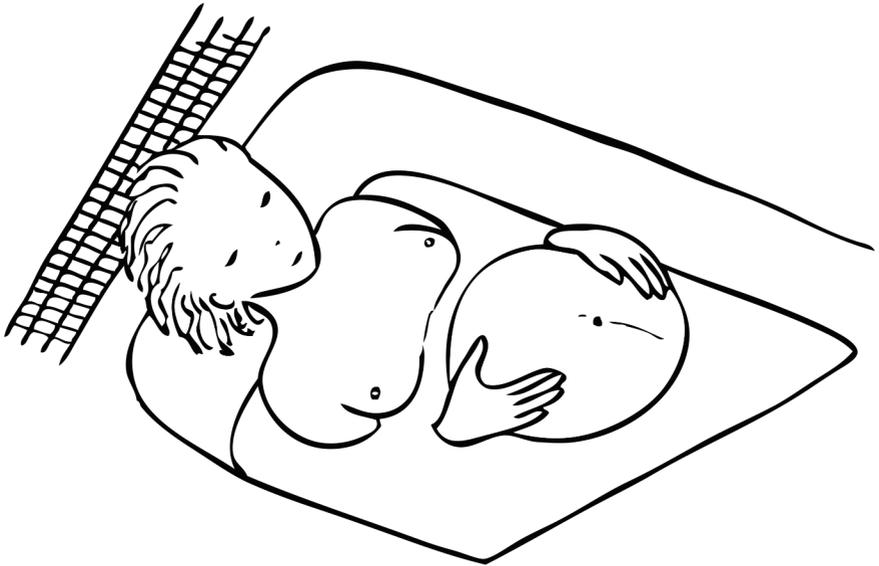
Pensez à ses besoins, et aux vôtres.

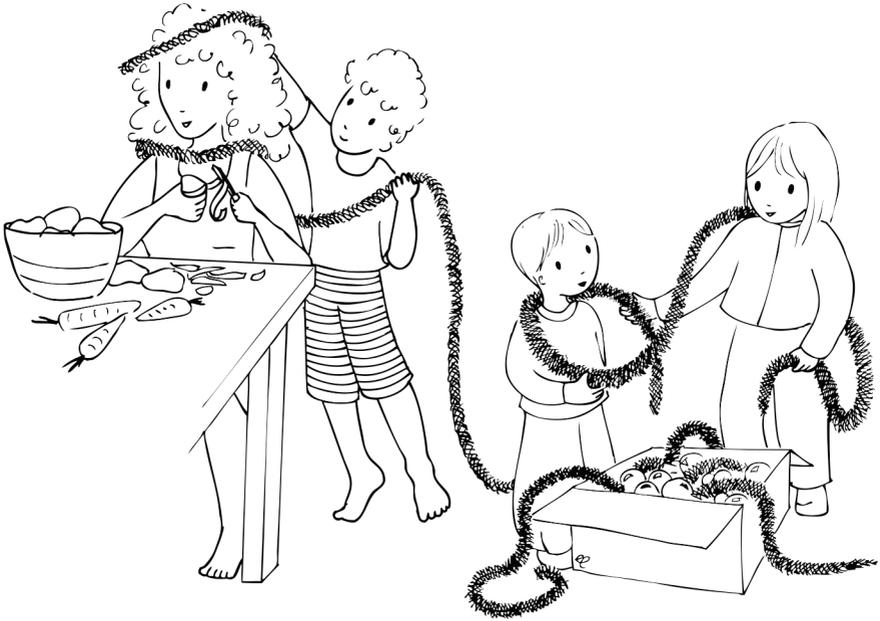
Que faire si la colère vous submerge ?

- Isolez-vous si cela est possible. Certains parents se défoulent alors en criant ou en tapant dans un coussin, d'autres préfèrent partir faire un tour...
- Respirez profondément.
- Grognez comme un animal sauvage, ça peut aider aussi.
- Téléphonez à un(e) ami(e) et racontez-lui combien c'est difficile.
- Eloignez-vous toujours de votre enfant si vous sentez de la violence monter en vous.
- Une fois la colère passée, essayez de retrouver ce qui l'a déclenchée, cela vous aidera pour les prochaines crises.



Prenez soin de vous...





Chacun d'entre nous possède un réservoir affectif.  
Lorsqu'il est plein, notre seuil de tolérance est très haut,  
nous vivons chaque événement avec optimisme et enthousiasme.  
On pourrait dire que tout va bien dans notre vie.

Par contre, lorsque notre réservoir affectif est vide, notre seuil de tolérance est bas, nous sommes fatigués, parasités par les soucis de la vie quotidienne, nous devenons alors infiniment moins compréhensifs.



Pour un enfant, c'est exactement  
le même processus qui est à l'œuvre.

Lorsque ses besoins sont comblés,  
y compris les besoins d'attention  
et de contact, il est joyeux et coopératif.  
A l'inverse, lorsque son réservoir est vide,  
il n'a que peu de moyens de demander  
clairement ce dont il a besoin. Il va  
devenir agressif, cette agressivité n'est  
qu'un appel au secours.

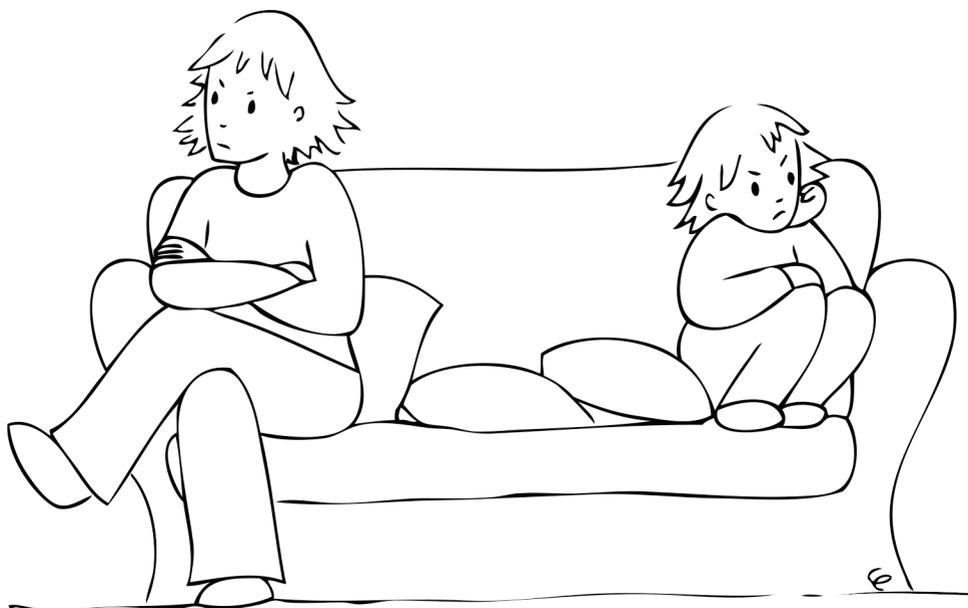


Paradoxalement, il n'est pas attirant au  
moment où il a le plus grand besoin de nous.

Surtout ...

Ne vous attendez pas à un résultat immédiat. Quand on essaie d'établir une relation de confiance avec son enfant, qu'on ne le frappe plus et qu'il n'est pas puni, on peut avoir le sentiment de sans cesse remettre notre ouvrage sur le métier. Nous ne soumettons plus notre enfant, nous n'attendons plus de lui une obéissance automatique. Nous sommes plutôt là pour l'aider à grandir, et grandir ne signifie pas apprendre à se soumettre. Cela signifie plutôt être en contact avec soi et les autres, apprendre à rechercher un équilibre entre nos besoins et ceux des autres, savoir établir des priorités, devenir conscient... Il faut du temps pour apprendre le monde !

Comprendre notre propre enfance



Dans son livre « La connaissance interdite », Alice Miller disait qu'en chacun de nous se trouve une pièce où sont enfermés tous nos vieux monstres (toutes nos blessures d'enfant), et elle ajoutait que seuls nos enfants détiennent la clé de cet endroit terrifiant. Nos enfants réactivent nos vieilles blessures, à nous de les identifier et de les travailler afin de ne plus être entravé par elles. Nos bambins nous mettent parfois brutalement face à nous-mêmes et à notre histoire, c'est l'occasion de prendre conscience de ce qu'a été notre vie d'enfant.

Le fait de vouloir leur donner ce que nous n'avons pas reçu génère bien des conflits et des tiraillements.

Alors n'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls dans cette aventure :

Essayez de ne pas vous isoler.

Pensez à votre propre soutien, et organisez-le.

Ayez confiance dans votre capacité à trouver des solutions respectueuses pour poser les limites à vos enfants.

Contactez des associations qui valorisent le soutien de parent à parent, qui organisent des groupes de paroles.

Sur internet des groupes de soutien existent, ainsi que de nombreux sites qui publient des articles ou des témoignages parfois très motivants.

Lisez tout ce qui peut vous encourager dans votre démarche, et informez-vous !

Si vous en avez l'occasion formez-vous aux techniques de communication interpersonnelles.

Et profitez bien de votre vie de famille,  
Le temps passe très vite !



## Il n'y a pas de «bonne» fessée un tract à diffuser largement autour de vous

Pourquoi les fessées, les gifles et même des coups apparemment anodins comme les tapes sur les mains d'un bébé sont-elles dangereuses ?

Elles lui enseignent la violence, par l'exemple qu'elles en donnent.

Elles détruisent la certitude sans faille d'être aimé dont le bébé a besoin.

Elles créent une angoisse : celle de l'attente de la prochaine rupture.

Elles sont porteuses d'un mensonge : elles prétendent être éducatives alors qu'en réalité elles servent aux parents à se débarrasser de leur colère et que, s'ils frappent, c'est parce qu'ils ont été frappés enfants.

Elles incitent à la colère et à un désir de vengeance qui restent refoulés et qui s'exprimeront plus tard.

Elles programment l'enfant à accepter des arguments illogiques (je te fais mal pour ton bien) et les impriment dans son corps.

Elles détruisent la sensibilité et la compassion envers les autres et envers soi-même, et limitent ainsi les capacités de connaissance.

Quelles leçons le bébé retient-il des fessées et autres coups ?

Que l'enfant ne mérite pas le respect.

Que l'on peut apprendre le bien au moyen d'une punition (ce qui est faux, en réalité, les punitions n'apprennent à l'enfant qu'à vouloir lui-même punir).

Qu'il ne faut pas sentir la souffrance, qu'il faut l'ignorer, ce qui est dangereux pour le système immunitaire.

Que la violence fait partie de l'amour (leçon qui incite à la perversion).

Que la négation des émotions est salutaire (mais c'est le corps qui paie le prix pour cette erreur, souvent beaucoup plus tard).

Qu'il ne faut pas se défendre avant l'âge adulte.

C'est le corps qui garde en mémoire toutes les traces nocives des supposées «bonnes fessées».

Comment se libère-t-on de la colère refoulée ?  
 Dans l'enfance et l'adolescence :

On se moque des plus faibles.

On frappe ses copains et copines.

On humilie les filles.

On agresse les enseignants.

On vit les émotions interdites devant la télé ou les jeux vidéo en s'identifiant aux héros violents. (Les enfants jamais battus s'intéressent moins aux films cruels et ne produiront pas de films atroces, une fois devenus adultes).

A l'âge adulte :

On perpétue soi-même la fessée, apparemment comme un moyen éducatif efficace, sans se rendre compte qu'en vérité on se venge de sa propre souffrance sur la prochaine génération.

On refuse (ou on n'est pas capable) de comprendre les relations entre la violence subie jadis et celle répétée activement aujourd'hui. On entretient ainsi l'ignorance de la société.

On s'engage dans les activités qui exigent de la violence.

On se laisse influencer facilement par les discours des politiciens qui désignent des boucs émissaires à la violence qu'on a emmagasinée et dont on peut se débarrasser enfin sans être puni : races « impures », ethnies à « nettoyer », minorités sociales méprisées.

Parce qu'on a obéi à la violence enfant, on est prêt à obéir à n'importe quelle autorité qui rappelle l'autorité des parents, comme les Allemands ont obéi à Hitler, les Russes à Staline, les Serbes à Milosevic.

Inversement, on peut prendre conscience du refoulement, essayer de comprendre comment la violence se transmet de parents à l'enfant et cesser de frapper les enfants quel que soit leur âge. On peut le faire (beaucoup y ont réussi) aussitôt qu'on a compris que les seules vraies raisons de donner des coups « éducatifs » se cachent dans l'histoire refoulée des parents.

Alice Miller

Chacun est libre de diffuser ce texte,  
 sous condition de ne rien y changer.

Jeudi 22 Mai 2003

**Pour comprendre les effets nocifs des punitions corporelles**

- "La fessée", Olivier Maurel, Editions La Plage.
- "Oui, la nature humaine est bonne", Olivier Maurel, Editions Robert Laffont
- "Pour une enfance heureuse", Catherine Gueguen, Editions Pocket
- "C'est pour ton bien", Alice Miller, Editions Aubier.
- "La connaissance interdite", Alice Miller, Editions Aubier.
- "Faut-il battre les enfants ?", Jacqueline Cornet, Editions Hommes et Perspectives (Epuisé)

**Pour poser les limites autrement**

- "Parents efficaces", Thomas Gordon, Editions Marabout.
- "Les mots sont des fenêtres ou bien ils sont des murs", Marshall Rosenberg, Editions Syros.
- "Une nouvelle autorité sans punition ni fessée", Catherine Dumonteil Kremer, Editions Nathan.
- "Jouons ensemble autrement, poser les limites et relâcher les tensions par le jeu", Catherine Dumonteil-Kremer, Editions La Plage.
- "Comprendre les émotions de son enfant", Isabelle Filliozat, Editions Marabout.
- "Pleurs et colères des enfants et des bébés", Aletha Solter, Editions Jouvence.
- "Parentalité sans violence", Claude Suzanne Didierjean-Jouveau, Editions Jouvence.
- "J'ai tout essayé", Isabelle Filliozat, Editions Marabout.
- "Parents respectueux, enfants respectueux", Sura Hart et Victoria Kindle Hodson, Editions La Découverte.
- "Jalousies et rivalités entre frères et soeurs" Faber et Mazlich, Editions Stock.

**Pour comprendre les besoins de nos enfants**

- "Bien comprendre les besoins de son enfant", Aletha Solter, Editions Jouvence.
- "Elever son enfant... Autrement", Catherine Dumonteil-Kremer, Editions La Plage.
- "Que se passe-t-il en moi ?", Isabelle Filliozat, Editions Lattès.
- "Aimer nos enfants inconditionnellement", Alfie Kohn, Editions Instant présent.

**Quelques journaux destinés aux parents**

- "PEPS", le premier magazine de soutien à la parentalité positive, un véritable allié pour les parents.  
[www.pepsmagazine.com](http://www.pepsmagazine.com)
- "L'enfant et la vie", le magazine pour les parents et les éducateurs  
[www.lenfantetlavie.fr](http://www.lenfantetlavie.fr)
- "Grandir autrement", le magazine des parents nature  
[www.grandirautrement.com](http://www.grandirautrement.com)

## Réseau de soutien sur le net

Liste de discussion "Parents conscients"  
[http://fr.groups.yahoo.com/group/Parents\\_conscients](http://fr.groups.yahoo.com/group/Parents_conscients)

## Autres ressources

Le Site de l'Observatoire de la Violence Educative Ordinaire :  
[www.oveo.org](http://www.oveo.org)

Le site de la Parentalité Créative :  
[www.parentalitecreative.com](http://www.parentalitecreative.com)

Le site de la Maison de l'Enfant :  
[www.maisondelenfant.net](http://www.maisondelenfant.net)

La rubrique "Education" du site Regard Conscient  
[www.regardconscient.net](http://www.regardconscient.net)

Le site de Non-Violence Actualité  
<http://www.nonviolence-actualite.org>.

## Ressources pour les professionnels de la petite enfance:

"Remédier aux douces violences", Christine Schuhl. Editions Chroniques Sociales

"Porter un regard bien-traitant sur l'enfant et sur soi", Arnaud Deroo, Editions Chroniques Sociales

Si vous souhaitez participer à la journée de la non violence éducative le 30 avril !

- Joignez-vous à un groupe de parents, toutes les initiatives régionales sont signalées sur le site de La Maison de l'Enfant.
- Animez une réunion et inscrivez-vous sur la liste des organisateurs :  
<http://fr.groups.yahoo.com/group/journeedu30avril>
  - Diffusez ce livret autour de vous.
- Pour tout renseignement sur cette journée dans votre région :  
**CONTACTEZ-NOUS !**

La Maison de l'Enfant  
 email : [journeedu30avril@yahoo.fr](mailto:journeedu30avril@yahoo.fr)  
 Site : [www.lamaisondelenfant.net](http://www.lamaisondelenfant.net)



Plaquette de La Maison de L'Enfant pour  
la journée de la non violence éducative.

Chacun est libre de reproduire ce fascicule  
à la condition de ne rien y changer.

Édité par La Maison de l'Enfant, 2007.

Catherine Dumonteil-Kremer  
[cdumonteilkremer.com](http://cdumonteilkremer.com)

Illustration : Elsa Pastor  
[delespoir.com](http://delespoir.com)

avec le concours de :  
Anne-Marie Belloret, Christian Cools  
Mise en page : Noémie Renevey