



GRRRR !!!



AHHHHH !!



COLÈRE,  
PUNITIONS-RÉCOMPENSES :  
COMMENT S'EN SORTIR ?





# SOMMAIRE

- 06 Nos anti-pétages de plomb les plus efficaces
- 38 Dossier : PUNITIONS-RÉCOMPENSES, la valse de la manipulation
- 72 Parentalité Positive : nos livres favoris

Rédactrice en chef : Catherine Dumonteil-Kremer  
 L'équipe rédactionnelle : Yves Bonnardel, Anne-Marie Bosems, Audrey Carroué, Christian Cools, Jane Dulac  
 Catherine Dumonteil-Kremer, David Gouraud-Maury, Catherine Gueguen, Brigitte Guimbal  
 Catherine Le Courriard, Florence Martin, Sandrine Monrocher-Zaffarano, Farah Unger.  
 Pour contacter la rédaction : [redaction@pepsmagazine.com](mailto:redaction@pepsmagazine.com)  
 Secrétariat, distribution, abonnement : [Veronique Pernoud](mailto:Veronique.Pernoud@pepsmagazine.com) - [secretariat@pepsmagazine.com](mailto:secretariat@pepsmagazine.com) - 0618781526  
 Crédits photographiques : Bellorget, Bérard-Falkowski, Dauphin, Deville-Duc, Dolo-Le Thiec, Feldmann, Fourquet, Montersino, Régnier, Rimbart, Roche, Rolland.  
 Illustrations : Christophe Pernoud, Olivier Foissac.  
 Conception maquette, mise en page : Sandrine Lund

# PEPS

LE MAGAZINE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE

# ÉDITO

## VOYAGE DU CÔTÉ OBSCUR DE LA FORCE !

Ça y est, la goutte d'eau a été versée. Un cri, une maladresse, un geste de trop et l'ouragan fait rage, dévastant tout sur son passage. La colère est là, sa vigueur nous surprend et sa violence terrasse tous ceux qui en sont témoins.

Pourtant, ce n'est pas faute d'avoir essayé d'être patient, de communiquer de façon adaptée, me direz-vous ! Vous faites déjà tellement d'efforts pour essayer de comprendre vos enfants. Est-il possible que le quotidien vous ait fait oublier l'effet cocotte-minute ?

La colère s'accumule en nous depuis l'enfance, et toute cette colère muette finit par devenir dangereuse pour nos enfants. Plus nous essayons de prendre sur nous, plus elle prend toute la place, attendant un moment favorable pour surgir et tout détruire sur son passage.

Nous pouvons avoir le sentiment que nous n'y pouvons rien, qu'elle nous dépasse. Pourtant, des moyens existent pour l'exprimer dans un cadre de sécurité, des astuces peuvent être mises en place pour la sentir arriver et s'éloigner des membres de sa famille pour les en protéger. Peu à peu, nous pouvons développer une

conscience de notre dimension obscure, et négocier avec elle un répit en attendant de lui permettre de s'exprimer sans blesser les membres de notre famille.

Nous vous offrons dans cette brochure tous les anti-pétage de plomb publiés dans PEPS, c'est un cadeau très utile pour chacun d'entre nous !

Vous y trouverez également l'intégralité de notre dossier « Punitions-récompenses : la valse de la manipulation », publié dans le numéro 7 de PEPS.

Encore un vaste sujet de réflexion, accompagné d'alternatives à mettre en place dans la famille.

Bonne lecture !



Catherine DUMONTEIL-KREMER

DES **BÊTISES**, MOI ?

J'EN FAIS JAMAIS :  
J'EXPÉRIMENTE,  
JE DÉCOUVRE...  
JE GRANDIS.

PORTÉ PAR TON REGARD **BIENVEILLANT**  
JE SAUTE À PIEDS JOINTS

DANS **LA VIE !**

**LE 30 AVRIL,**  
JOURNÉE DE LA NON-VIOLENCE ÉDUCATIVE.

ÉDITÉ PAR **PEPS** MAGAZINE  
EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON DE L'ENFANT  
[www.pepsmagazine.com](http://www.pepsmagazine.com)  
[www.lamaisondelenfant.net](http://www.lamaisondelenfant.net)



# NOS ANTI-PÉTAGES DE PLOMB

SI LA MOUTARDE MONTE RÉGULIÈREMENT À VOTRE NEZ DE PARENT EXTÉNUÉ, CETTE RUBRIQUE EST POUR VOUS !  
ICI VOUS ALLEZ TROUVER DES PETITES ASTUCES POUR METTRE VOTRE FUREUR EN ÉCHEC.

**M**ais avant d'en venir là, préparons ensemble le terrain. Aujourd'hui, le domaine des neurosciences nous permet de dire que la plupart de nos décisions (95 %) sont prises avant même que nous n'ayons le temps d'y penser consciemment.

De plus, l'accompagnement de nos enfants est un domaine où nous avons souvent l'impression de faire ce que nous ne voulons pas faire. Notre inconscient prend les décisions pour nous, en particulier quand la colère nous envahit.

Et quand elle est là, il est trop tard, elle nous emporte le plus souvent. Impossible de l'arrêter pour la plupart d'entre nous. Bien sûr, nous pourrions travailler en amont et en profondeur sur nous, nous vous en parlerons souvent dans PEPS. Mais ici, nous vous présenterons des petits outils simples et efficaces.

Pour cette première fois, je vous invite à prendre conscience des situations qui vous poussent à bout. À la fin d'une journée type, essayez de noter tout ce qui vous a énervé, agacé, mis en rogne. En faisant cela vous allez récupérer votre pouvoir sur vous-mêmes.

Demandez-vous comment ces mêmes situations étaient gérées par vos parents.

Quand vous aurez passé plusieurs jours à ce repérage, votre niveau d'énervement va baisser, et vous allez sentir très nettement la colère arriver... Et c'est au début de la montée en pression de votre rage que vous pourrez agir.

Un premier truc de base : isolez-vous... Fuyez dans votre chambre si c'est le lieu le plus accueillant pour vous, allez hurler dans un coussin, cela amortit les sons (qui pourraient faire peur à votre bambin). Votre colère va s'atténuer.

Cette rubrique vous est ouverte, si vous avez des idées sur la question écrivez-nous, nous présenterons votre bouée de sauvetage ici même. Et si vous expérimentez nos astuces, votre retour nous intéresse.

Alors, pour ce trimestre, à vos cahiers et coussins !

 Catherine  
DUMONTEIL-KREMER



# LA MÉTAMORPHOSE

TRANSFORMONS LA SITUATION AVANT QU'ELLE NE DEVIENNE EXPLOSIVE.

**P**arfois, le point de départ de la mauvaise ambiance générale est un petit détail qui prend des proportions énormes. Il peut donc suffire de ne pas entrer dans la spirale infernale, d'éviter le classique engrenage : enfant énervé mécontent, parent énervé mécontent et exprimant ce mécontentement parfois agressivement, augmentation de la tension de l'enfant... Bref, l'escalade !

J'ai remarqué que dans certains cas, les enfants ont plaisir à évacuer leurs tensions par une bonne rigolade. Donc, au lieu de râler parce que notre enfant râle, plutôt faire le choix de l'aider à aller mieux. Il m'arrive encore malheureusement tellement souvent de me sentir polluée par le vécu de mon enfant... Alors que je pourrais plutôt être l'adulte présent pour l'aider à aller mieux, à évacuer. C'est-à-dire le soutenir dans ses moments difficiles sans être perturbée, voire anéantie, par les tensions qu'il ressent.

## Un petit jeu peut être salutaire dans certains cas.

Chez nous, depuis plusieurs années, il nous arrive parfois de jouer à la chauve-souris. Ce sont des situations particulières, quand il n'y a pas d'enjeu, de vrai drame, juste une petite tension qui semble coincée. Nous, les parents, faisons bien attention à plusieurs points : vérifier que l'enfant est d'accord, ce qui passe souvent par du non-verbal, un

petit sourire en coin à l'annonce du mot chauve-souris, un œil qui pétille, le corps qui se détend. Donc, pas question de le faire si l'enfant exprime un non clair.

Ne pas faire mal ou peur, ne tolérer que le vrai rire et s'arrêter immédiatement en cas de doute (rire forcé) ou d'expression de refus a posteriori. En général, on commence en disant : « Oh, mais j'ai l'impression que ce petit garçon aimerait bien se transformer en chauve-souris », le sourire de l'enfant étant un appel à continuer, nous attrapons le petit par les pieds et jouons au camelot en le suspendant ou le faisant tourner : « Elle est belle ma chauve-souris, regardez comme elle tourne bien... Qui veut une chauve-souris ? » Et avec les plus lourds, en ce moment, on fait la brouette dans le même état d'esprit...

Quand je joue à la chauve-souris, je prends la situation très en amont et l'effet est souvent immédiat et durable : nous retrouvons tous le sourire !



Anne-Marie  
BOSEMS



# OH YEAH !

LE PÈRE DE MES ENFANTS ÉTAIT RENTRÉ, LA TENSION ÉTAIT DEVENUE PALPABLE. CE JOUR-LÀ, IL ÉTAIT SI FURIEUX QUE J'AVAIS LE SENTIMENT D'UNE MASSE DE COLÈRE L'ENVELOPPANT, PRÊTE À HEURTER TOUT CE QUI SE TROUVAIT SUR SON PASSAGE !

**E**t puis, d'une seconde à l'autre, il a souri, un de ces sourires communicatifs qui me donnaient l'impression qu'un soleil illuminait son visage. Alors, contre toute attente, il a commencé tranquillement à danser...

Une de nos filles s'était mise à écouter un de ses morceaux favoris : « *Everybody Needs Somebody To Love* », tiré de la bande originale du film « *The Blues Brothers* ». Et ça avait été magique. Il était passé du noir au blanc, de la mauvaise humeur à une forme de légèreté joyeuse. C'était simplement incroyable !

Pourtant, cela n'aurait pas dû me surprendre, puisque dans ma famille, la musique avait une grande importance. Je me rappelle encore, entraînée par mon père, avoir fréquemment dansé et ri. Un de nos musts était un passage de la bande originale du « *Livre de la jungle* ». C'était un air irrésistible, la situation cocasse du film nous revenait en mémoire, nous nous lancions dans une interprétation très libre de Baloo et du singe envoûtés par les rythmes jazzy !

J'en ai gardé l'idée que la musique peut avoir un très fort pouvoir sur notre état émotionnel. J'avais déjà constaté qu'à l'écoute de certains rythmes, je me sentais beaucoup plus dynamique et pleine d'énergie.

Cela allait même bien au-delà, j'étais sautillante, ressourcée, pleine de joie et d'humour.

J'ai fini par l'utiliser sciemment quand je veux me remonter le moral, ou que je souhaite éviter la confrontation avec ma colère, quand je vois qu'une ambiance morose s'installe et nous colle à la peau.

Voilà comment je procède :

Je fais des « compils » à destinations différentes, que j'améliore et modifie selon les circonstances. Elles portent des noms très prometteurs : « énergie », « dynamique », « inspiration », etc.

Contrairement à Léonard (un de mes héros de série favoris [2]), j'évite les compils suicide (les séries sont aussi une de mes méthodes préférées pour accéder rapidement à une humeur joyeuse ! Mais ce sera pour une autre fois !)

Ensuite, même si je suis très tentée de le faire, j'évite d'écouter sans arrêt le même morceau sous prétexte qu'il m'a déjà rendu de fiers services ! Je sais que mon cerveau s'habitue et se lasse.

Je suis à l'affût des morceaux énergisants. Quand j'en entends un, chez des amis, dans une boutique, ou ailleurs, je dégaine « Shazam » [3] ou plus simplement je me renseigne pour savoir quel est le titre de ce morceau enchanteur !



De même, je range quelquefois ces merveilles pour quelques mois, afin de renouveler leur efficacité. J'ai ensuite à nouveau plaisir à me laisser envahir par leurs rythmes endiablés, qui nous immergent mes enfants et moi dans la même allégresse, car ce truc-là se communique pour le plus grand plaisir de tous ! [1]

 Catherine DUMONTEIL-KREMER

[1] Je remercie Dennis Edwards et George Benson de m'avoir aidée à écrire cet article :-))

[2] « *The Big Bang Theory* », série de Chuck Lorre et Bill Prady : aucun sentiment de morosité ne lui résiste.

[3] Shazam est une application qui reconnaît les morceaux de musique, il suffit de placer son téléphone à côté des enceintes.

# EN CAS D'URGENCE, ARROSEZ !

CE QUE JE M'APPRÊTE À VOUS RACONTER REMONTE À QUATRE ANS EN ARRIÈRE, JE CROIS. POUR AUTANT QUE JE ME SOUVIENNE, L'AMBIANCE ÉTAIT UN PEU TENDUE ENTRE MON MARI ET MOI, LA RAISON DE CETTE TENSION ÉCHAPPE À MA MÉMOIRE.

J'étais à l'évier, dans la cuisine, en train de laver quelque chose et je ne sais ce qui m'a traversé l'esprit, mais j'ai replié mon poing et déplié très vite mes doigts mouillés juste en face de mon mari pour ponctuer ce que je tentais d'exprimer. Plus surpris que mouillé, il s'est interrompu dans ce qu'il me disait et une chose en emmenant une autre, nous voilà tous les deux lancés dans une bataille d'eau en règle, là, dans la cuisine! Nous sommes passés des gentilles éclaboussures à la main à l'arrosage franc, verre rempli réglementairement. Oui, dans la cuisine. Le regard interloqué des enfants arrivés sur ces entrefaites m'a profondément marquée: ils se demandaient quelle mouche avait bien pu nous piquer et ne savaient pas trop sur quel pied danser, était-ce une

dispute ou pas? Nous les avons rassurés tout en continuant et en les arrosant un peu à leur tour, pour tester leur envie de participer. Très vite, ils se sont complètement joints à nous et nous ont arrosés, se sont arrosés.

Pensez donc: une bataille d'eau en intérieur?! Une occasion à ne pas rater... Au final, c'est une belle pagaille dans la cuisine: nous voilà tous les cinq trempés autant que le carrelage et à bout de souffle tellement nous rigolons!

La magie de cette bataille d'eau improvisée est telle que, toutes ces années plus tard, si je suis incapable de dire ce qui en a précisément été le point de départ, je me souviens en revanche parfaitement bien de combien nous nous sommes amusés. Du coup, j'ai envie de vous dire: en cas



d'urgence, arrosez! Un peu d'eau peut facilement transformer une situation tendue en une franche partie de rigolade, que l'on soit dehors (c'est de saison!) ou dedans (ça séchera vite de toute façon: D). Et mieux, n'attendez pas que la moutarde (vous) monte au nez pour proposer une bataille d'eau qui défoule et

resserre les liens...

 Sandrine  
MONROCHER-ZAFFARANO

# LE POLICHINELLE

QUAND LA PRESSION MONTE, ET POUR ÉVACUER LES PETITES TENSIONS DE LA JOURNÉE, JE PRATIQUE UN EXERCICE DE SOPHROLOGIE TOUT SIMPLE : LE POLICHINELLE.

**D**ebout, les yeux ouverts, la respiration libre, je saute sur place d'un pied sur l'autre (plus ou moins vite et selon mon besoin et mon énergie). Tout mon corps est souple : les mains, les bras, le cou, le buste... comme un pantin ! Et cela quelques minutes... autant qu'il faut pour sentir le corps se détendre.

À l'arrêt de cet exercice, je prends le temps d'en sentir les effets : calme retrouvé, chaleur du corps, sensation d'exister pleinement... et je retrouve peu à peu mon souffle.

L'exercice est terminé lorsque je sens que je suis allée au bout, que j'ai complètement lâché les tensions du corps. Il n'y a pas de durée préconisée ni pour le polichinelle ni pour le temps de repos et d'observation des sensations.

Il m'arrive souvent de ne pas le finir : mes enfants aiment faire le polichinelle et quand ils m'emboîtent le pas, ça se finit forcément en crise de rire générale (pas mal non plus pour se détendre !).

Cet exercice est vraiment efficace et faisable (presque) partout.



# LA CASTAFIORE

OUI, JE L'AVOUE, PARFOIS J'AIMERAIS QUE LE PYJAMA QUI TRAÎNE AU MILIEU DU SALON SOIT RAMASSÉ PAR SON PROPRIÉTAIRE, QUE LE DÉPART POUR LA MÉDIATHÈQUE SE FASSE VITE ET BIEN OU QUE LES BAGARRES S'ARRÊTENT. ENTRE AUTRES CHOSSES QUI M'AGAGENT ET POUR LESQUELLES JE SOUHAITERAIS UNE COOPÉRATION ENTHOUSIASTE DE TOUTE MA TRIBU !

**L**e plus souvent, je parle plus fort, je crie même parfois. Dans les meilleurs jours, je m'essaye à des phrases vaguement CNV [1]: « Je vois un pyjama au milieu du salon. » Globalement, le résultat est très moyen, mon manque d'enthousiasme personnel débouchant sur un manque d'enthousiasme général. J'ai l'impression de parler dans le vide, que personne ne m'entend. Le pyjama est toujours là, la médiathèque ferme ses portes et la énième bagarre de la journée explose. Mais dans les très bons jours, c'est-à-dire quand j'ai de l'énergie et que je suis joyeuse, je réussis souvent quelque chose d'épatant : je chante. Je ne fredonne pas, je ne chantonne pas du bout des lèvres. Je chante de façon lyrique, comme j'ai appris à le faire au conservatoire, ou de façon totalement caricaturale. L'effet est le même de toute façon. Je me donne en spectacle, je sors de la routine, je trouve donc des spectateurs. Qui m'écoutent, qui m'entendent et qui mettent joyeusement la main à la pâte, soit en me suppliant (en riant !) d'arrêter de chanter, soit en chantant à leur tour, soit en participant activement à la tâche demandée, parce qu'en groupe et dans la

joie, il est plus agréable et plus facile de (au choix) ramasser son pyjama, se préparer, ne pas se battre. Vraiment, j'ai envie de vous proposer de pousser la chansonnette. Vous croyez chanter faux ? Ça n'en sera que plus amusant, une diva poseuse qui se trompe de note, quel spectacle vivifiant ! Oui, j'ai bien dit poseuse, il ne faut pas hésiter à faire la Castafiore - souvenez-vous des albums de Tintin : elle prend des poses, le dos de la main sur le front, elle est prête à défaillir... C'est à la fois un spectacle, un moment de détente, une bouffée d'oxygène, un éclat de rire et un moment de coopération. L'énergie qui avait pu commencer à monter retombe, l'ambiance et l'atmosphère de la maison changent joyeusement. Et même si le résultat final n'est pas parfait, le mieux-être général peut faire éviter le fameux pétage de plomb !

 Anne-Marie BOSEMS

[1] La Communication Non Violente, conçue par Marshall Rosenberg



# BULLONS

J'AI TOUJOURS AVEC MOI UN FLACON DE LIQUIDE POUR FAIRE DES BULLES. DANS MA VOITURE, QUI EST MA TANIÈRE ANNEXE, UN VIDE-POCHES DÉJÀ TRÈS ENCOMBRÉ ACCUEILLE UN PETIT CYLINDRE À L'EFFIGIE D'UNE QUELCONQUE PRINCESSE DE DESSINS ANIMÉS, QUI TRÔNE BIEN EN ÉVIDENCE.

**M**ais oui, ne riez pas, même si mes enfants ont tous dépassé les 18 ans, je continue à trouver un vif attrait à ces légères bulles colorées transparentes, magnifiques, et si poétiques !

Un flacon de liquide ne coûte pas très cher, peut aussi être fabriqué à la maison, et l'effet en est considérable. Les bulles sont si attirantes qu'il est difficile de leur résister, et dès leur plus jeune âge les enfants les regardent avec intensité, leur courent après dès qu'ils en sont capables. Il n'y a pas vraiment de raison pour que cela cesse à l'adolescence ou à l'âge adulte. Nous aimons les bulles géantes, petites, minuscules, et nous sommes surpris de les voir s'envoler au gré du vent. C'est à chaque fois un petit miracle. Et puis plouf, d'un seul coup, alors qu'on ne s'y attendait pas, elles éclatent et disparaissent ! La déception est de courte durée car on peut recommencer à leur donner vie, il suffit d'un peu de souffle et c'est reparti !

Faire des bulles nous aide à souffler et, en soutenant notre respiration consciente et régulière, peut permettre de désamorcer une rage naissante. C'est un anti-pétage de plomb très efficace, doublé d'un merveilleux spectacle. Il m'arrive d'essayer de faire le maximum de bulles en respirant par le ventre, ce souffle lent m'apaise et ces petits ballons éphémères m'enchantent !

Alors... à votre liquide vaisselle !

 Catherine  
DUMONTEIL-KREMER



# LE RESTO BAIN-DOUCHE

VENDREDI SOIR, PETIT DERNIER DU COUPLE INFERNAL TRAVAIL/ÉCOLE... SEULE À LA BARRE, LA SEMAINE A ÉTÉ DURE... C'EST L'HEURE DU QUIN-QUIN INTERNATIONAL, L'HEURE DES LIONS, L'HEURE À LAQUELLE JE N'ARRIVE PLUS À ME DIRE « CHIC, ELLES DÉCHARGENT »... JE SENS LES DÉCIBELS MATERNELS ARRIVER... VITE, UNE IDÉE !

« **L**es filles ? On ouvre le restaurant bain-douche ce soir ? » (cris de joie, ultrasons et cavalcade). Elles se déshabillent en dix secondes et je suis le chemin des affaires sales jusqu'à la baignoire. Pendant que l'eau coule, on dresse la table au milieu de la baignoire à l'aide du tabouret en plastoc de la salle de bain. Les filles contrôlent le flottement de la table en ajustant le niveau d'eau ou en la lestant avec des bouteilles de Château La Pompe (à température).

Hébétée devant le frigo, je consulte le menu du jour... Je suis au maximum de mes capacités culinaires : « Mesdames, menu gastronomique ce soir. En entrée, le chef vous propose carotte épluchée spéciale lapin sans dent ou fenouil en lanières (eh oui, à six ans on n'a plus les dents de devant, alors on s'adapte !) ; en plat de résistance, nouilles à la tomate ou au beurre ».

Chacune passe commande poliment et je descends répéter bruyamment la commande à la cuisine, préparer tout cela (enfin... préparer... hum), et remonter chaque plat dans un service impeccable...

Le restaurant bain-douche c'est une garantie enfants nourris/lavés, garantie sans miettes sous la table, sans essuyage de museau sur la manche (ou pire), garantie enfant autonome (je mange seul, avec les doigts mais bon...), zéro vaisselle ou presque... Après un petit rinçage d'enfants et de restaurant, il y a le temps de jouer calmement avant d'aller au lit...

Bref, soirée de rêve... 20 h 30... dans une demi-heure je dors...

 Florence MARTIN



# CRÉER SON SAC-DÉFOULOIR

PARFOIS LA COLÈRE EST TELLEMENT FORTE QU'ELLE NE PEUT ÊTRE CONTENUE. POUR ÉVITER QU'ELLE NE FONDE SUR NOS PROCHES, OFFRONS-LUI UNE AUTRE PROIE...

Ce soir-là, j'étais particulièrement fatigué et je me sentais irritable. Si j'avais réussi à ne pas faire subir ma mauvaise humeur à mes enfants, ma compagne n'avait pas vraiment été épargnée par mes râlements. La seule chose que j'avais été capable de faire pour prendre soin de moi était de me coucher tôt. Et ce n'était déjà pas mal, car vu mon état émotionnel, il était inutile de rentrer en relation avec qui que ce soit. Mais je fus réveillé accidentellement par ma compagne vers minuit. La colère m'a alors submergé. Que faire pour épargner ma famille ? Je ne pouvais ni crier, ni taper dans le mur, tout le monde dormait. J'ai repensé à une phrase que dit ma compagne lorsqu'elle se sent agressée par le flux émotionnel d'un membre de la famille : « **Je ne suis pas ton punching-ball.** » La solution était là ! J'ai d'abord imaginé que je pouvais fabriquer une sorte de gros ballon rembourré de tissu qui serait rattaché à une poutre et au sol par une grosse corde. Mais je me suis dit que le « ballon » risquait d'être trop mou et que l'installation était un peu compliquée.

J'ai alors eu l'idée d'attacher, avec des tendeurs, de gros coussins autour de l'un des quatre poteaux qui soutiennent le toit du faré [1]. Ils seraient à la hauteur de mes poings.

Imaginer des solutions concrètes m'a permis de sortir de ma colère nocturne. Stratégie d'évitement ? Non, faire appel à ma créativité m'a permis d'éviter le pétage de plombs.

Finalement, mon sac-dé fouloir se présente comme un sac en toile de jute doublé à l'intérieur d'un sac plastique rempli de sable.

Prenez de l'avance sur votre colère, confectionnez-lui un sac-dé fouloir prêt à accueillir les coups de poing !

 David  
GOURAUD MAURY

[1] Maison traditionnelle en Polynésie (NdIR).



# VOYAGES EN COUVERTURE GLISSANTE

LES SOIRS D'ÉCOLE, UNE DE MES FILLES A SOUVENT BESOIN DE TOUTE MON ATTENTION. ELLE S'EST BEAUCOUP CONTENUE EN CLASSE PENDANT LA JOURNÉE ET ELLE A BESOIN D'ÉVACUER LA PRESSION.

**J**e m'y prépare mais il y a des jours où je suis raplapla. Je n'ai pas envie de faire une partie de jeu dans le jardin, je n'ai pas l'énergie pour un jeu de chahut sur le canapé et pas non plus la disponibilité intérieure pour l'écouter vraiment... Et mon étendoir à linge qui attend d'être vidé pour faire de la place à une nouvelle lessive... Et leur papa qui n'est pas là pour prendre le relais... Et le repas qui...

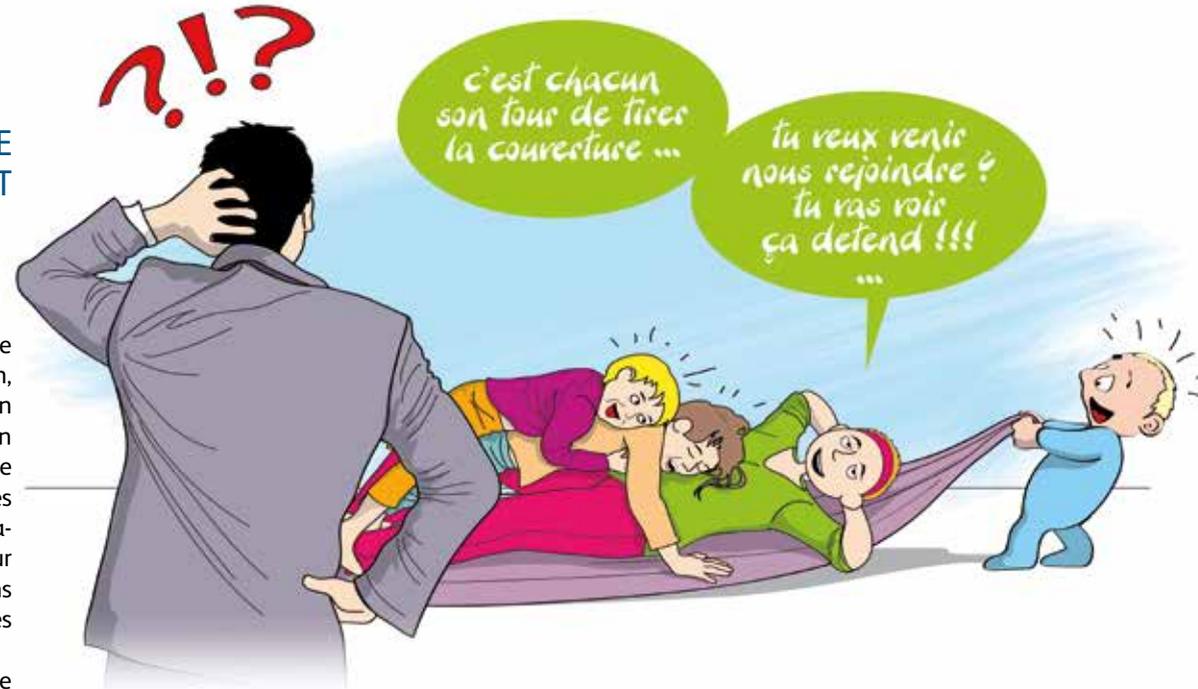
Bref, je ne me sens pas dans des dispositions très favorables et je sais que ce terreau-là est propice à l'agacement et à l'énerverment pour moi. C'est alors que je me souviens d'une activité que nous aimions beaucoup faire quand mes enfants étaient plus petites : les voyages en couverture glissante. Il suffit d'une couverture qui en a vu d'autres (ou qui en verra d'autres, selon ce que vous avez en stock) et d'un peu d'espace avec une surface lisse (je n'ai pas testé sur la moquette). L'enfant s'allonge sur la couverture et j'attrape deux coins que je tire, très, très, très lentement pour un voyage tout en douceur. Je vois ma fille qui se détend au fur et à mesure.

Puis je décroche mon linge et secoue une serviette au-dessus d'elle, comme si c'était

le « pompon » d'un manège, en imitant le ton du forain : « Attrapez mon pompon, mon joli pompon, un tour de manège en plus pour celui ou celle qui l'attrapera en premier ! » Ça la fait rire et elle est ravie de réussir à l'attraper à tous les coups. Dès qu'elle l'attrape, un nouveau tour de manège démarre : je pose du linge propre sur la couverture à côté d'elle et nous repartons faire le tour des placards, toujours très très lentement.

Elle teste une nouvelle position à chaque trajet : sur le dos, sur le ventre, la tête en avant puis en arrière. Tout lui plaît, elle veut juste être bien dans l'axe de la couverture.

Après plusieurs voyages, tout le linge sec est rangé mais nous continuons nos trajets, cette fois en vidant la machine à laver. Du coup, le « pompon » est mouillé, elle fait alors semblant de dormir et je passe doucement la serviette sur son visage comme un rideau rafraîchissant, elle trouve cela tellement agréable qu'elle enlève son tee-shirt pour que je passe ce « rideau » sur sa peau. Elle est détendue, et moi aussi finalement, car cette lenteur est très relaxante. Je la tire en marche arrière, je trouve que c'est plus facile et surtout nous pouvons échanger plein de regards.



Et j'ai toujours autant de plaisir à regarder mes enfants.

Si vous avez une famille nombreuse, attendez-vous à voir débarquer un ou plusieurs passagers supplémentaires. Ce n'est finalement pas beaucoup plus lourd : rappelez-vous, on se déplace vraiment très très lentement. Il faut juste prévoir une couverture assez grande (ou tout autre tissu solide, mais nous apprécions particulièrement le moelleux de la couverture).

Et si, d'aventure, vos enfants ou votre conjoint vous proposent de vous tirer à

votre tour, n'hésitez pas une seconde et attendez-vous à vivre une expérience particulièrement relaxante et apaisante.

P.-S. : Il est évidemment complètement inutile d'attendre d'avoir des lessives en retard pour faire ce jeu avec vos enfants.

 Jane DULAC

# RRRROOOOAAARRRH !!

J'AI DÉCOUVERT TOUT RÉCEMMENT UN EXERCICE TRÈS SIMPLE ET TRÈS EFFICACE POUR DÉCHARGER MA COLÈRE. J'IMAGINE QUE JE SUIS UNE TIGRESSE FACE À UN ARBRE.

**V**ous verrez, ce sera très facile à imaginer quand vous sentirez votre colère monter ! J'étire les bras vers le ciel, yeux ouverts ou fermés, et je visualise des griffes poussant à la place de mes ongles. Et je me mets à gratter l'arbre avec mes griffes en rugissant, et ce, tant que j'en ai besoin.

J'aime plusieurs choses dans cette pratique : tout d'abord, elle est très efficace pour sortir ma colère, mais aussi pour faire resurgir une émotion (ou plusieurs) qui serait cachée derrière cette colère - comme une profonde tristesse par exemple.

C'est aussi une pratique qui ne fait pas peur à mes enfants quand ils sont avec moi. « Maman fait le tigre sur un arbre. », c'est OK ! C'est même (peut-être) marrant... Donc je n'ai pas besoin de m'isoler et de laisser mes petits seuls sans surveillance.

Et puis je peux la transmettre facilement à mes enfants, qui apprendront peu à peu à vivre leur colère pleinement eux aussi, sans passer par la violence ou l'envie de se venger...

Voilà ma pépite du moment, que je suis ravie de partager avec vous, pour oser vivre notre colère et nous en décharger au fur et à mesure, ailleurs que sur les personnes qui nous entourent et que nous aimons !

 Catherine  
LE COURRIARD



# PARLEZ-VOUS GROMMELOT ?

LORS D'UN STAGE DE CLOWN, J'AI DÉCOUVERT CE QUE WIKIPEDIA DÉFINIT COMME « UNE SUITE DE SYLLABES INCOHÉRENTES DONT LE SENS N'EST COMPRÉHENSIBLE QUE PAR L'INTONATION ET LA GESTUELLE ».

J'ai immédiatement adoré le principe de parler sans utiliser de mots réels et j'ai décidé d'utiliser cette langue des clowns lors de la prochaine situation difficile, qui n'a pas tardé à se présenter.

Mon plus jeune fils n'était visiblement pas du tout décidé à se préparer, alors même que nous étions attendus et que tout le monde, lui compris, était ravi de la journée qui se préparait.

J'ai alors décidé que je ne répéterais pas cent fois la même chose en mode automatique, ce qui en général n'a d'autre issue que de m'énerver sans amener le moindre résultat.

J'ai pris ma tête de chien battu et, accompagnant mes « paroles » plaintives par de nombreuses grimaces et des gestes caricaturaux, je lui ai fait comprendre que ses vêtements étaient prêts, que nous allions être en retard, que nous serions tristes si la journée était gâchée, etc. Il a tout de suite beaucoup ri et est parti se préparer dans un « Mais arrête, Maman ! » hilare.

J'utilise le grommelot ponctuellement pour ne pas user l'effet. Pour l'instant, chaque essai a dénoué la situation, qui n'était jamais dramatique mais toujours un peu bloquée.

Alors, vous aussi, prêts pour votre prochain numéro de clown ?

 Anne-Marie  
BOSEMS



# UN OREILLER SALVATEUR

NE PENSEZ-VOUS PAS QUE NOUS LAISSERONS À NOS ENFANTS DES RECETTES D'ANTI-PÉTAGE DE PLOMB COMME NOS GRANDS-MÈRES NOUS LÉGUAIENT PARFOIS LEURS MEILLEURES RECETTES DE CUISINE ? ALORS VOICI UNE DE CES RECETTES, POUR MOI ELLE A FONCTIONNÉ À CHAQUE FOIS ET M'A SORTIE DE PÉRILLEUSES SITUATIONS.

**J**e l'ai souvent dit, le coussin de la colère que l'on destine aux enfants est assez inutile dans la mesure où l'enfant n'a pas la possibilité cérébrale d'exprimer son émotion sur un objet symbolique (parfois l'adulte ne le peut pas non plus, d'ailleurs !).

Plus il est jeune, moins un coussin de la colère, bien trop intellectuel, ne lui amènera de soulagement. En revanche, le coussin pour adulte a fait ses preuves ! Voyez plutôt...

Quand la moutarde me montait un peu trop au nez, que je sentais que les frustrations s'accumulaient depuis un certain temps et que mes enfants étaient en train de verser dans mon vase émotionnel une goutte explosive, il m'arrivait de me précipiter dans ma chambre, de fermer la porte derrière moi, et d'aller hurler dans un oreiller.

C'est fou comme ça fait du bien ! En plus, cerise sur le gâteau, les larmes venaient très souvent et avec elles une forme d'apaisement assez durable.

Bien sûr, cet anti-pétage de plomb est à utiliser en cas d'urgence, non sans avoir expliqué à nos enfants ce qui peut arriver et pourquoi nous préférons nous isoler plutôt que de risquer de les blesser physiquement ou psychologiquement. Car ils sont parfois très inquiets derrière la porte la première fois...

Ils ne tardent pas à comprendre les effets de cette pratique, et qui sait, peut-être vous tendront-ils un oreiller la prochaine fois que vous sentirez un peu trop fort la moutarde !

 Catherine  
DUMONTEIL-KREMER



# YOUHHOUUU ! VIVE LA CORDE À BALANCER !

SI JE VOUS PARLE DE *TARZANNA* ! DE *BABETTE COLE* [1], VOUS VOYEZ TOUT DE SUITE LE TABLEAU ? UNE LIANE ET UNE FEMME SAUVAGE À LA CONQUÊTE DES ARBRES, POUSSANT QUELQUES CRIS DE DÉSESPOIR OU D'ALERTE. EH BIEN NOUS AVONS CHEZ NOUS NOTRE LIANE QUI N'EST AUTRE CHOSE QU'UNE CORDE À BALANCER FAITE MAISON [2] !

**L**orsque je suis très sollicitée et même assez tendue, que tout le monde réclame mon attention au même moment, j'ai une pensée soudaine pour notre corde à balancer. Je propose : « Et si nous allions faire de la corde ? » C'est un succès à chaque fois !

En moins de deux minutes, nous y sommes. J'attrape mon enfant assis sur le siège, accroché de ses deux mains, et le pousse dans les airs. Si c'est un moment de grande tension, j'y rajoute des « ROAR » de lionne [3] ou des « jenaimarre » plutôt clownesques, qui le font inmanquablement rire aux éclats. Et comme l'axe de bascule est variable et l'amplitude de la corde assez grande, le mouvement de mes bras est assez libre. Je peux utiliser ma puissance, si l'enfant se tient bien. Mon stress s'en va à chaque poussée, la pression redescend. Et même

s'il m'arrive de résister, je finis toujours de bonne humeur ! Chacun reprend contact avec l'autre, nous sentons l'apaisement nous gagner.

J'adapte toutefois la force et la durée du balancement à chaque enfant, ils aiment être poussés différemment, qui fort et longtemps, qui en douceur avec quelques mouvements seulement. La plus jeune préfère sa balançoire classique. Et puis je pratique le « chacun son tour », avec un nombre de poussées préétabli, rituel qui avec le temps fonctionne plutôt pas mal.

## UN MOUVEMENT DE PENDULE LIBÉRATEUR ET STIMULANT

Le mouvement de pendule et de balancement donne plein de sensations et libère les tensions pour celui qui se balance. Ajoutez à cela les cris et voilà les effets augmentés ! Rappelez-vous la technique de Tarzanna.



J'ai essayé, c'est efficace. Dans les airs s'opère un recentrage corporel et émotionnel, tandis qu'on fait le plein d'énergie. Tout cela en très peu de temps ! Il existe un sport plutôt extrême dont le principe est le même, le Swing Rope. Mais pour nous c'est en version soft.

Très peu de matériel est requis et la corde est peu onéreuse. Une belle branche d'arbre assez haute et solide est certes nécessaire. Si vous n'avez pas de jardin, peut-être pou-

vez-vous la trouver dans un parc près de chez vous. Ah, quel plaisir que de se balancer, de ressentir à chaque swing l'élan de la vie qui se renouvelle !

 Farah UNGER

[1] Livre pour enfants, aux Éditions du Seuil (1991).  
[2] Tutoriel disponible sur le site [pepsmagazine.com](http://pepsmagazine.com)  
[3] Cf. l'article Anti-pétage de plomb de PEPS n° 11.

# LE BAIN DE BOUE

NOS DIFFÉRENTES FACETTES DE FEMMES SONT SENSIBLES À L'ÉVOLUTION DE NOS CYCLES MENSTRUELS, Y COMPRIS NOTRE FACETTE DE MAMAN.

**P**eut-être avez-vous déjà repéré, pour vous-même ou pour votre compagne, ce syndrome prémenstruel, qui n'est pas systématique mais qui est changeant et différent pour chacune.

Après des années de cycles chaotiques, mon cycle est devenu très régulier et facile à observer. J'ai pu repérer que la veille ou l'avant-veille de mes règles, je suis particulièrement sensible, plus vulnérable, comme si les limites de mon être étaient percées de partout : bruits, odeurs, remarques de mes proches, demandes de contact, un rien me heurte à ce moment-là. Je sais alors qu'une goutte d'eau peut faire déborder le vase de ma colère.

Pour protéger les miens, j'ai longtemps essayé de me contrôler et d'ériger des digues. Mais c'est finalement auprès d'une maman cochon, dans un conte [1] pour enfants (et aussi pour mamans, la preuve !), que j'ai trouvé une solution bien plus douce et efficace : quand je sens que j'entame cette période sensible, comme elle, je me fais couler un « bain de boue » !

Au départ, je prenais un véritable bain (sans boue !), mais faute de baignoire, mon « bain de boue » a pris la forme d'une douche, de quelques heures sous ma couette, d'une couverture sur le canapé...

Ce « bain de boue » fait une membrane autour de moi et quand mes enfants ou mon conjoint me rejoignent, je me sens comme à l'abri.

Ce « bain de boue », qui était au départ un simple « anti-pétage de plombs », s'est avéré finalement un moment véritablement régénérant. Au lieu de lutter contre mes tensions, je profite d'une grande douceur en attendant le flux libérateur de mes règles.

Si vous aussi vous connaissez ou avez envie d'expérimenter les bienfaits des « bains de boue sans boue » de cette maman cochon, faites-nous partager ceux qui vous régénèrent le plus.

 Jane DULAC

[1] La famille cochon, de Marie-Agnès Gaudrat et Colette Camil. En relisant l'histoire, c'est en fait le papa cochon qui fait couler le bain, mais c'est quand même plus pratique de le faire soi-même.



# LA MAGIE DES CARTONS

PARFOIS, NE PAS PÉTER LES PLOMBS EST UNE SIMPLE QUESTION D'ORGANISATION ! IL SUFFIT QUE LES ENFANTS AIENT ACCÈS À UNE ACTIVITÉ QUI LES PASSIONNE ET TOUTE LA FAMILLE BAIGNE ALORS DANS LA SÉRÉNITÉ...

**Q**uel bonheur, lorsqu'un dimanche matin je vis mon cher et tendre mari revenir d'un grand magasin de meubles en kit avec deux grands cartons !

Car ces deux magnifiques cartons allaient combler les besoins de toute notre famille pendant les prochaines quarante-huit heures :

- Les besoins de créativité, d'imagination, de jeu libre de mes enfants,
- Les besoins de bricoler en toute tranquillité de mon mari,
- Mes besoins de repos et de temps pour moi !

Eh oui, tout ça !

Je vais vous expliquer comment tout cela est possible grâce à de simples cartons.

Car effectivement, depuis que je suis maman, j'ai été plusieurs fois témoin de la « magie des cartons » !

## 1<sup>re</sup> étape :

Laisser « traîner » négligemment un ou deux cartons suffisamment grands (genre carton de siège-auto, de meuble...) dans votre salon, salle de jeu ou toute autre pièce qui vous semblera idéale.

## 2<sup>e</sup> étape :

- **Se tenir prêt** à mettre à disposition de vos enfants : ciseaux, colle, gros scotch, ficelle, feutres et toute autre fourniture (coussins, couvertures...) selon leur imagination.

- **Préparer votre matériel** : livres, tisanes, téléphone, lunettes de soleil, outils de bricolage ou tout ce qui vous fera plaisir.

- **Accepter** qu'il puisse régner un certain désordre dans votre salon pendant quelques heures (ce qui, généralement, est déjà le cas lorsqu'on a des enfants !)

- **Accepter** de venir, quelques minutes, admirer ou participer aux chefs-d'œuvre de vos enfants ! (Quelques minutes contre quelques heures de totale tranquillité : je dis « oui », et avec enthousiasme, en plus !)

## 3<sup>e</sup> étape :

Il ne vous reste plus qu'à laisser le charme des cartons agir !

Généralement, en quelques minutes, vous verrez vos enfants s'approprier les cartons, commencer à les déchirer, les découper, créer de nouvelles formes, inventer leurs histoires...

C'est alors le moment pour vous de profiter : vous avez devant vous entre une et quarante-huit heures rien que pour vous !



Notre dernière session de la « magie des cartons » a été un record :

- Deux jours entiers de jeu !
- Nous avons eu le plaisir d'assister au lancement d'une fusée, de faire un voyage en décapotable vers Marrakech, et enfin de visiter un manoir pour chats.
- De mon côté, j'ai pu lire le dernier PEPS d'une traite, boire du thé à profusion, téléphoner à une amie, mettre à jour notre journal créatif familial, tout en profitant du soleil sur ma terrasse.

- Et le soir, profiter d'un bon bain dans ma salle de bains toute neuve...

Je suis pleine de gratitude envers ces cartons. La magie est partout !

 Audrey CARROUÉ

# TU SERAS PUNI !

« IL VA PAYER » OU BIEN « IL VA COMPRENDRE », VOILÀ LES DEUX OBJECTIFS D'UNE PUNITION. ENCORE TRÈS LARGEMENT PRATIQUÉE AUJOURD'HUI AU SEIN DES FAMILLES MAIS AUSSI DES COLLECTIVITÉS : CRÈCHES, ÉCOLES, COLLÈGES, LYCÉES, MAISONS D'ARRÊT, CENTRES DE DÉTENTION (TOUTES LES PRISONS FRANÇAISES ONT LEUR « MITARD »), HÔPITAUX PSYCHIATRIQUES (L'ISOLEMENT RESTE LA PUNITION DES MALADES AGITÉS), ETC.

**P**unir, c'est blesser, faire mal à l'autre dans le but de l'amener à faire « bien ». Il y a mille façons de tourmenter un enfant. Tout ce que nous lui faisons sous la contrainte, pour lui démontrer qu'il a eu tort et qu'il faut faire autrement, entre dans cette vaste catégorie. Ainsi le sens des mots « apprendre » et « montrer » est totalement détourné à la faveur d'une « pédagogie » dont les résultats néfastes sont chaque jour un peu plus mis en évidence. Car l'enfant, comme tout être doté d'une mémoire, apprendra seulement à éviter la blessure.

### Punir, un conditionnement

Car si nous sommes vraiment prêts à abandonner la punition physique, il en est tout autrement de celle qui consiste à retirer un « privilège » pour soumettre l'enfant et le conduire à adopter le comportement que nous souhaitons. Nous avons été élevés ainsi, toute notre société en est imprégnée, c'est un cap très difficile à franchir. Pourtant, il est possible d'accompagner un enfant sans le punir, autrement dit sans l'isoler, sans le priver de sortie ou de téléphone portable, à moins que ce soit d'argent de poche, ou bien de

cette sortie avec nous qui le réjouissait tant. « Ça lui apprendra » se dit-on... Mais nous pouvons lui montrer comment le monde fonctionne sans pour autant l'envoyer au coin, l'immobiliser ou lui faire assumer des conséquences trop lourdes pour son âge.

### Et la sanction alors ?

Ces dernières années, la sanction éducative a fait son apparition comme une solution possible aux problèmes de discipline des parents, des éducateurs et des enseignants. Avec la sanction, on rationalise l'idée de « blesser » l'enfant en lui infligeant une punition en rapport avec son action. Par exemple, s'il a ramené une note basse en maths, sa sanction consistera à faire une série d'exercices en plus de son travail scolaire habituel. La sanction est une punition qui ne veut pas révéler son identité. Elle reste pourtant une blessure infligée à l'enfant qui se sent sous pression, insécurisé, et parfois incompris dans sa difficulté.

### Punition, culpabilité et attention

D'aucuns prétendent que la punition ou la sanction décharge de sa culpabilité la jeune personne qui a posé une action



## PUNITIONS- RÉCOMPENSES

LA VALSE DE LA MANIPULATION



inadaptée : la punition serait libératrice. Vous êtes-vous déjà senti libéré par une punition ? Pour ma part, j'ai plutôt le sentiment qu'elle renforce la culpabilité, l'impuissance et le découragement. Sentiments qui perdureront à l'âge adulte. La sanction permettrait à nos enfants de se sentir exister à nos yeux ? Sans elle, ils se sentiraient délaissés, abandonnés même ? N'y a-t-il pas là une confusion entre sanctionner et donner de l'attention, tout simplement ? Il arrive parfois dans mes groupes de travail que certains adultes se plaignent en effet de ne pas avoir eu de limites. En creusant la question, ils se rendent compte que c'est l'attention et la tendresse qui leur ont fait défaut. La négligence n'est pas de la bienveillance.

#### Quand les adultes sont punis

J'aimerais partager avec vous cette observation faite dans une école maternelle en Israël [1]. Les parents arrivaient parfois en retard pour venir récupérer leur enfant, et cela gênait le fonctionnement de l'établissement. Des chercheurs eurent l'idée de demander au personnel d'afficher un panneau qui modifiait les règles : dorénavant, tout

retard serait sanctionné par une petite amende. Les retards furent plus nombreux, car les parents en payant se sentaient ainsi « libérés » de leur action délictueuse. Je sais, je vous ai dit le contraire quelques lignes plus haut. Mais écoutez plutôt : avant l'amende, ils étaient sensibles aux problèmes du personnel et essayaient sincèrement de faire de leur mieux. Payer leur a donné la possibilité d'être en retard en toute légalité, et les a déconnectés de l'empathie qu'ils ressentaient au départ pour le personnel. Il existe pléthore d'études démontrant que la punition est vraiment inefficace dans tous les domaines. Et si nous l'abandonnions au profit de nouvelles façons d'être ? C'est l'objet de ce dossier, bonne lecture !

 Catherine  
DUMONTEIL-KREMER

[1] Expérience relatée dans *La vérité sur ce qui nous motive*, Daniel Pink, Leduc éditions (2011)

# 20 FRANCS POUR UNE PLACE DE PREMIER

« MON GRAND-PÈRE AVAIT FIXÉ UNE ÉCHELLE DE RÉCOMPENSES : 20 FRANCS POUR UNE PLACE DE PREMIER, 15 FRANCS POUR UNE PLACE DE SECOND, 10 FRANCS POUR UNE PLACE DE TROISIÈME, ET À PARTIR DE QUATRIÈME, SON PIED AU DERRIÈRE. »

**J**ean Legal, interprété par Roger Pierre, raconte ses souvenirs d'enfance dans un film d'Alain Resnais : *Mon oncle d'Amérique* sorti en 1980. J'avais dix-huit ans et les travaux d'Henri Laborit sur les maladies psychosomatiques mis en scène dans ce long métrage m'avaient passionnée.

« Un cerveau, ça ne sert pas à penser, ça sert à agir. » affirmait Henri Laborit. À cette époque-là les actions étaient téléguidées par les punitions et les récompenses, ou plus simplement par les sensations de plaisir recherchées avec assiduité et celles de souffrance que nous cherchions à éviter. Quand une situation stressante se présentait, il fallait la fuir, ou lutter pour éviter qu'elle ne se transforme en dysfonctionnement physique. C'était le début de travaux qui n'ont cessé de progresser depuis lors. L'expression des émotions en était le chaînon manquant.

#### Des « si » annonçant une récompense

Une récompense est le plus souvent annoncée : « Si tu as ton bac, je t'offrirai ton permis », « Si tu vides le lave-vaisselle, nous irons à la piscine ensemble. », « Si tu fais tes devoirs, tu auras le droit de jouer une heure à un jeu vidéo. ». Plus jeune, la récompense peut consister en applaudissements sans fin lorsqu'un progrès apparaît, ou en un « C'est bien ! » péremptoire, à moins que nous n'utilisions

la nourriture comme gratification : le bonbon donné seulement dans certaines circonstances, les chocolats de Noël que l'enfant goûtera si ses comportements sont à la hauteur de nos attentes. À l'école aussi il y a des bons points, des prix, des notes et un classement.

Être premier s'avère valorisant, pourtant le système compétitif mis en place n'est guère compatible avec l'apprentissage. Les enfants luttent pour obtenir les résultats attendus par les adultes qui les entourent. La note quelle qu'elle soit réduit en bouillie le plaisir d'apprendre. Il se retrouve loin derrière la valorisation des parents lorsque les enfants sont classés « honorablement » selon leurs critères. C'est un système présenté comme méritocratique, et relayé par l'ensemble de notre groupe social. Des récompenses financières sont attribuées aux jeunes bacheliers pourvus d'une mention « Bien » ou « Très bien ». Je me demande où est le mérite quand on est parfaitement adapté au système scolaire et que l'on a plaisir à travailler. Le méritant, selon moi, c'est celui qui, au fond de la classe, tue le temps comme il peut et n'exploite pas ses capacités, parce que la méthode est la même pour tous. Il souffre de ne pas comprendre et de penser qu'il n'est pas « bon ». Celui-là a un vrai mérite non reconnu, mais il ne sera jamais récompensé pour cela !

 Catherine  
DUMONTEIL-KREMER

# ALETHA SOLTER ET LES EFFETS DE LA PUNITION

LA PSYCHOLOGUE ALETHA SOLTER, DONT NOUS AVONS DÉJÀ EU L'OCCASION DE VOUS PARLER POUR SES LIVRES SUR L'ÉDUCATION ET SUR L'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS DES ENFANTS, A RÉPONDU POUR PEPS À QUELQUES QUESTIONS.



**PEPS :** *Quels sont les effets à court terme et à long terme des punitions ?*

**Aletha SOLTER :** Des recherches ont montré beaucoup d'effets négatifs des punitions. En premier lieu, les punitions ne sont pas très efficaces. Bien qu'elles semblent faciliter l'obéissance immédiate, en réalité, les punitions n'aident pas les enfants à développer des valeurs morales, et les enfants ne deviennent pas plus coopératifs par la suite.

De plus, on observe une corrélation entre les punitions et un attachement parent/enfant peu solide, un quotient intellectuel plus bas, des désordres affectifs (toxicomanie, dépression, suicide, etc.), et de la violence [1].

**PEPS :** *Quelles sont les alternatives aux punitions et aux récompenses que vous préconisez ?*

**Aletha SOLTER :** Il n'y a pas d'alternative simple car chaque situation est différente. L'approche que j'enseigne exige une recherche des besoins profonds et des émotions de l'enfant. Il y a trois raisons profondes pour lesquelles les enfants se

comportent « mal » :

- 1) l'enfant essaie de satisfaire un besoin légitime,
- 2) l'enfant manque d'information ou bien il est trop jeune pour comprendre ou se souvenir des règles, et
- 3) l'enfant est troublé par une émotion forte ou il souffre d'un traumatisme non guéri. Quand nous découvrons la raison profonde, la solution du conflit devient plus facile à trouver.

Par exemple, si un enfant frappe sa petite sœur, il souffre peut-être de jalousie ou de frustration. Alors on s'occupe de ces émotions. Dans mes livres, j'offre plusieurs pistes pour aider les enfants à exprimer leurs émotions négatives, ce qui leur permet de les surmonter. Les méthodes de guérison comprennent les pleurs, les colères, le jeu et le rire. La punition dans cette situation servirait seulement à augmenter les émotions douloureuses de l'enfant et il deviendrait plus agressif par la suite. On ne permet pas à l'enfant de frapper sa petite sœur, évidemment, mais on l'aide aussi à gérer sa jalousie ou sa frustration. Il y a plusieurs choses à faire pour arrêter un enfant agressif tout en permettant l'expression d'émotions.

Par exemple, on peut inviter l'enfant à exprimer son agressivité contre nous-même ou contre une poupée dans un contexte ludique en disant, par exemple, « Je vois que tu es fâché contre ta sœur. Est-ce que tu veux me frapper avec ce coussin ? » Ensuite on fait semblant d'être faible en tombant par terre quand l'enfant nous frappe avec le coussin. Le but est de le faire rire. Ou bien on peut proposer un jeu symbolique avec une famille de poupées ou d'animaux en peluche : « Voici un ours et sa petite sœur... » Et l'enfant continue le jeu. Le but est d'encourager l'enfant à s'exprimer par les actions, la parole et surtout le rire, qui est énormément bénéfique.

Si le jeu ne réussit pas à mettre fin à la violence, on peut établir une limite physique, par exemple, en le prenant dans les bras pour protéger l'autre enfant. Si on le tient fermement, mais avec amour, il se sentira en sécurité et il commencera peut-être à se libérer de sa frustration par des pleurs salutaires. En évacuant ses émotions de cette manière, il deviendra moins agressif par la suite. Cette approche est beaucoup plus efficace et respectueuse que la fessée ou l'isolement. Le but est de transmettre notre amour tout en permettant l'expression d'émotions.

Une troisième approche (suivant l'âge des enfants et l'intensité de leur colère) est de mener une médiation entre les deux enfants. On invite chaque enfant à exprimer ses émotions et ses besoins et on leur propose de chercher une solution non-violente pour le conflit.

La punition n'est jamais nécessaire.

**PEPS :** *Y a-t-il des alternatives qui semblent plaire aux parents mais qui pour vous sont aussi dangereuses que la punition ?*

**Aletha SOLTER :** La mise à l'écart temporaire (*time-out*) est populaire aux États-Unis et aussi dans plusieurs autres pays. Mais c'est une méthode punitive, car l'enfant se sent rejeté. Les enfants qui se comportent « mal » ont besoin de connexion plutôt que de séparation. Si l'on envoie l'enfant dans sa chambre chaque fois qu'il frappe sa petite sœur, il finira peut-être par arrêter son comportement agressif, mais les émotions sous-jacentes seront toujours présentes. Il trouvera des moyens pour se venger contre sa petite sœur quand les parents ne sont pas là. Et il sera peut-être même troublé pendant toute sa vie par des sentiments de jalousie non résolus.

**PEPS :** *Qu'est-ce qui vous a amenée à travailler, à être pionnière même, dans l'écoute des émotions des enfants ?*

**Aletha SOLTER :** Quand j'étais petite, mon père ne supportait aucun bruit et il se mettait souvent en colère si je pleurais. Ainsi j'ai appris à refouler mes émotions. En tant que jeune adulte, j'ai appris à libérer mes émotions à travers les pleurs et cela m'a fait beaucoup de bien. Par conséquent, j'ai voulu permettre à mes propres enfants d'extérioriser leurs émotions. Quand ils étaient bébés, j'ai remarqué que mes enfants se sentaient beaucoup mieux après une bonne crise de larmes dans mes bras. En plus, ils dormaient toujours mieux après avoir pleuré. J'étais ravie de découvrir des recherches scientifiques au sujet des pleurs et des larmes qui soutenaient cette idée.

Par exemple, le biochimiste William Frey, a révélé la présence de certaines substances liées au stress dans les larmes. Il a aussi constaté que la concentration de ces substances était plus grande dans les larmes émotionnelles que dans les larmes d'irritation (provoquées par les oignons par exemple). Il a suggéré que pleurer nous permettait peut-être de réduire les quantités excessives de ces substances dans notre corps [2].

**PEPS :** *Vous avez écrit un livre, Raising Drug-free Kids : 100 Tips for Parents, littéralement : Élever des enfants non dépendants des drogues : 100 astuces pour les parents [3]. Avez-vous pu établir des liens entre punitions et prise de drogues ? Pouvez-vous nous en dire plus sur les liens entre punitions et comportements déviants à l'âge adulte ?*

**Aletha SOLTER :** Il y a des recherches intéressantes qui montrent une corrélation entre les punitions et la toxicomanie. Par exemple, une étude auprès de deux mille adultes a trouvé une corrélation entre les châtiments corporels pendant l'enfance et la tendance à abuser de l'alcool à l'âge adulte [4]. Dans une autre étude, des chercheurs ont interrogé les parents de 300 enfants de cinq ans au sujet de leurs méthodes d'éducation. Les chercheurs ont suivi les enfants jusqu'à l'âge de douze ans et ils ont constaté que les enfants qui avaient été punis avaient plus tendance à utiliser l'alcool, le tabac ou la marijuana à douze ans [5].

**PEPS :** *Vous avez publié un nouveau livre en 2013, Attachment Play, « L'attachement par le jeu » [6]. Que proposez-vous comme alternative dans cet ouvrage ?*



**Aletha SOLTER :** Dans ce livre je décris neuf formes de jeu entre parents et enfants qui servent à prévenir et à résoudre les comportements difficiles, et à aider les enfants à s'exprimer et à guérir du stress et des traumatismes. Le jeu et le rire sont tout aussi importants et bénéfiques que les pleurs et les colères. Ainsi, l'écoute des enfants que je préconise comprend aussi ces formes de libération émotionnelle qui surgissent spontanément dans certaines situations ludiques.

 Propos recueillis par  
Anne-Marie BOSEMS

[1] Il y a de nombreuses études à ce sujet. En voici quelques-unes :

- The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse, D. Baumrind, *Journal of Early Adolescence*, 11(1) (1991).

- Spanking by parents and subsequent antisocial behavior of children, M.A. Straus, D.B. Sugarman & J. Giles-Sims, *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 151(8), 761-767 (1997).

- The Psychology of Parental Control: How Well-Meaning Parenting Backfires, W.S. Grolnick, NJ Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates (2003).

[2] Effect of stimulus on the chemical composition of human tears, W.H. Frey II, D. DeSota-Johnson & Hoffman, C. & McCall, J.T. *American Journal of Ophthalmology*, 92, 559-567 (1981).

[3] Da Capo Press (2006, en anglais).

[4] Corporal punishment of adolescents by parents : A risk factor in the epidemiology of depression, suicide, alcohol abuse, child abuse, and wife beating, M.A. Straus, *Adolescence*, 29(115), 543-561 (1994).

[5] Child, parent, and peer predictors of early-onset substance use : A multisite longitudinal study, J.B. Kaplow, P.J. Curran, K.A. Dodge, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(3) (2002).

[6] Éditions Shining Star Press (2013, en anglais).

# RÉCOMPENSES ET FÉLICITATIONS : DES CADEAUX EMPOISONNÉS

AUJOURD'HUI, BEAUCOUP DE PARENTS SONT CONVAINCUS DE LA NOCIVITÉ DES SÉVICES CORPORELS SUR LES ENFANTS. ET CERTAINS ONT AUSSI REMIS EN CAUSE LA PRÉTENDUE EFFICACITÉ DES PUNITIONS. MAIS UN NOUVEAU CHALLENGE A VU LE JOUR : IL SEMBLERAIT QUE L'USAGE DES RÉCOMPENSES ET DES FÉLICITATIONS NE SOIT AU FOND QU'UN PENDANT TOUT AUSSI NOCIF AUX PUNITIONS ET AUX COUPS !

C'est un des thèmes de prédilection de l'auteur américain Alfie Kohn, qu'il expose en détail dans son livre *Unconditional parenting* (littéralement « Le parentage inconditionnel ») [1] et dont ce texte reprend les idées. Ce parentage revient à aimer un enfant sans condition, c'est-à-dire l'aimer pour ce qu'il est et non pas pour ce qu'il fait.

## L'amour conditionnel

Cette conception s'oppose à l'amour conditionnel, dans lequel on attend de l'enfant un certain comportement – un « bon » comportement -, ou des « bons » résultats (scolaires ou autres), pour lui montrer notre amour. Dans cet esprit, l'amour des parents est un privilège qui se mérite, par un comportement conforme à leurs attentes. Mais raisonner ainsi revient à penser que rien ne viendra de bon des enfants, si on les laisse faire et qu'on ne les force pas : ils doivent être fermement guidés et contrôlés pour qu'ils « poussent »

bien, comme ferait un jardinier avec un bonsaï ou un dresseur avec son chien. Au fond, c'est une conception de la nature humaine très pessimiste, qui suppose que l'humain a un mauvais fond qu'il faut sans cesse corriger et contenir.

## Des conséquences sur le long terme

Si exprimer un désamour à notre enfant quand il n'agit pas comme nous le souhaitons peut avoir des résultats « positifs » sur le moment, Alfie Kohn montre à l'aide de plusieurs études qu'il n'en est rien sur la durée. En effet, l'enfant peut associer ce désamour à une menace d'abandon ou de séparation, ce qui est pour lui très angoissant. À la longue, devenu adulte, il pourra être sujet à de nombreuses formes de peur. Mais aussi : avoir une faible estime de lui-même et de ses capacités, éviter de s'attacher émotionnellement (pour ne pas prendre le risque de se retrouver confronté à cet amour dont il ne se sent pas capable de remplir les conditions), ou développer

un comportement très conformiste, en s'adaptant à ce que l'on attend de lui !

### L'amour inconditionnel

Cette perspective, au contraire, repose sur une confiance en la nature humaine et, surtout, en nos enfants : ils sont capables de développer leurs potentialités, pour « peu » que nous les accompagnions correctement et que nous leur fassions cadeau de notre amour sans restriction. Il leur est acquis quoi qu'ils fassent ou qu'ils disent. Oui, ce n'est pas toujours facile : quand on est en colère après nos enfants, par exemple, il est difficile de se connecter à notre amour pour eux. Et il se peut que nous ayons nous-mêmes été l'objet d'un amour à géométrie variable de la part de nos parents, et que, en conséquence, nous ayons tendance à reproduire ce comportement.

### Punitions et récompenses, même combat !

Pour en revenir au sujet de l'article, lorsque nous récompensons un enfant ou lorsque nous lui faisons des félicitations parce qu'il s'est comporté comme nous l'espérons, nous montrons que c'est ce qu'il *fait* qui est important pour nous, et non ce qu'il est. En même temps, cela renforce chez lui le sentiment que pour voir sur le visage de ses parents l'expression du contentement, et, par dérivation, de l'amour, il doit se conformer à leurs désirs – et pas aux siens. Le pendant exact de ce phénomène est la punition, ou encore le *time-out*, où l'enfant est privé de quelque chose qu'il aime et de l'affection de ses parents parce qu'il n'a pas agi « correctement ».

Dans les deux cas, l'amour parental est donné ou retiré en fonction du comportement de l'enfant, il est

conditionnel – avec tous les problèmes, évoqués ci-dessus, que cela entraîne.

On pourrait arguer qu'il est possible de punir un enfant tout en lui montrant des marques d'affection, ou de le récompenser sans montrer d'émotion particulière.

Mais ce qui compte pour l'enfant, ce n'est pas le message que nous pensons lui faire passer, mais celui qu'il reçoit effectivement. Et, en l'occurrence, les punitions et les récompenses sont sans équivoque : elles matérialisent la satisfaction ou l'insatisfaction des parents à l'égard de l'enfant réduit à son seul comportement.

### Mais pourtant, les récompenses, ça marche, non ?

Non, et encore moins sur le moyen et le long terme. Des études citées par Alfie Kohn ont montré que les adultes comme les enfants réussissent moins bien les tâches qui sont assorties d'une récompense. Le problème majeur est que récompenser ou féliciter un enfant parce qu'il a fait quelque chose met l'accent sur *l'accomplissement de la tâche* et non sur la tâche elle-même. Ainsi, plus on est récompensé pour faire quelque chose, plus on risque de perdre de l'intérêt pour ce qu'il a fallu faire pour y arriver – et on le perd complètement lorsqu'il n'y a plus de récompense. On néglige les moyens pour se focaliser sur les buts, ce qui est finalement contraire aux objectifs de l'apprentissage, qu'il soit de la vie ou encore scolaire.

### Et les félicitations ?

Il en va de même, pour les mêmes raisons [2] ! On constate aussi que les individus félicités lorsqu'ils réussissent une tâche sont plus susceptibles de rater la prochaine, notamment à cause de la



pression que cela induit et parce que les félicitations enlèvent de l'intérêt à la tâche elle-même. En outre, plus on fait des félicitations à un enfant, plus il les recherche, et il peut devenir « accro » ! Mais limiter le nombre de félicitations n'est pas pour autant une solution, au contraire, car on place la barre encore plus haut.

Cela signifie-t-il qu'on ne peut jamais exprimer son admiration devant une création de notre enfant, par exemple ? Non, bien sûr, tout dépend de l'intention avec laquelle on le fait. Les jeunes enfants ont un grand besoin de l'approbation de leurs parents, c'est aussi comme cela qu'ils apprennent la vie. Il nous faut donc être responsable vis-à-vis de ce besoin et ne pas l'exploiter pour obtenir qu'ils se comportent seulement suivant nos

désirs – et non leurs besoins. L'article *Les alternatives aux récompenses* dans ce numéro donne quelques indications pratiques qui vous permettront d'aller plus loin sur ce sujet.

 Christian COOLS

[1] Disponible en anglais aux Éditions Atria Books (2005). Les Éditions L'Instant Présent vont en publier une traduction française à l'automne 2014 ([www.editions-instant-present.com](http://www.editions-instant-present.com)).

[2] Alfie Kohn s'est longuement penché sur la question dans son livre *Punished by Rewards* (littéralement « Puni par des récompenses »), disponible en anglais aux Éditions Houghton Mifflin (1999).

# LA RÉCOMPENSE DES BONS ÉLÈVES

L'ÉCOLE EST LE LIEU OÙ NOUS PASSONS L'ESSENTIEL DE NOTRE TEMPS ACTIF PENDANT DE LONGUES ANNÉES. C'EST AUSSI UN LIEU OÙ NOUS SOMMES BEAUCOUP JUGÉS ET SANCTIONNÉS, AVEC UN IMPACT INÉVITABLEMENT IMPORTANT.

**L**es termes de « bon » et « mauvais » élève sont déjà en soi très significatifs. Dans un monde « idéal » où le rôle de l'école serait d'aider l'enfant à découvrir ce qui l'intéresse et à trouver une place dans la société qui lui correspond, pourrait-on parler de « bons » et « mauvais » élèves ? Serait-ce le rôle de l'enfant de réussir à l'école, ou au contraire le rôle de l'école de réussir à soutenir l'enfant ?

En attendant, il est facile de comprendre qu'il soit blessant pour un enfant d'obtenir des résultats scolaires jugés insuffisants par l'institution et la famille. Dans le meilleur des cas, cela le met dans une position de rejet par rapport à l'apprentissage, et dans le pire, il intègre l'idée qu'il n'a que ce qu'il mérite, en d'autres termes que ce sont ses notes qui définissent sa valeur.

## Être « bon élève » n'a pas que des avantages

Pour l'élève qui a des notes élevées, par contre, l'impact semble plus difficile à évaluer. Ce qui apparaît le plus évident, c'est le côté valorisant, l'appréciation des professeurs et des parents, parfois aussi les récompenses matérielles de la

part de ces derniers (argent de poche ou cadeaux). Mais, comme le souligne Philippe Perrenoud, chercheur en sciences de l'éducation, les notes élevées ont aussi un coût, en générant de l'angoisse, des tensions avec les autres élèves, une obligation de réussite pour ne pas déchoir, une allégeance inconditionnelle aux exigences de l'école, et une accoutumance aux valorisations, associée à la peur de les perdre [1].

La satisfaction et l'approbation des enseignants créent chez cet élève le sentiment qu'il est plus facile et gratifiant d'être en relation avec les adultes qu'avec ses pairs, qui lui en veulent de « réussir mieux qu'eux ». Mais ce rapport aux adultes n'a rien d'une relation équilibrée. Il est basé sur le fait de leur plaire en répondant à leurs attentes. Les pairs, eux, lorsqu'ils ne sont pas dans le rejet, manifestent plutôt de l'admiration, et il ne s'agit donc pas non plus d'une relation égalitaire.

## Quelles conséquences à long terme ?

- L'une des principales conséquences que cela peut avoir sur notre vie d'adulte est une forme d'isolement résultant de



cette difficulté à construire des relations équilibrées avec des pairs.

- Il semble que des résultats scolaires valorisants ne soient pas capables de produire une réelle confiance en soi si le milieu familial n'a pas permis de la construire. Ils amèneraient plutôt le sentiment artificiel d'une valeur liée au succès, et donc toujours remise en question. Les échecs peuvent alors être beaucoup plus destructeurs qu'ils ne le méritent.

- La relation au jugement des autres est très ambiguë, avec d'un côté la peur d'un jugement négatif, qui a le pouvoir d'annihiler une confiance en soi trop fragile, et de l'autre la dépendance envers des jugements positifs, pour nourrir cette confiance toujours en manque de confirmation.

Cette situation me paraît ainsi très significative des effets à court et à

long terme des récompenses, sous une forme amplifiée par les répétitions et par l'importance de la place qu'occupe l'école dans notre vie. Afin d'éviter ce lourd conditionnement des élèves selon leurs résultats scolaires, il serait temps que l'école renonce à les juger et se préoccupe avant tout de les soutenir.

 Brigitte  
GUIMBAL

[1] Métier d'élève et sens du travail scolaire, Philippe Perrenoud, ESF (2013)

# DES CONSÉQUENCES PAS SI NATURELLES !

J'ENTENDS BEAUCOUP PARLER DANS LES MILIEUX DE L'ÉDUCATION COMME CHEZ LES PARENTS DES BIENFAITS D'« ASSUMER LES CONSÉQUENCES ». IL « FAUT » QUE L'ENFANT ASSUME LES CONSÉQUENCES DE SES ACTES, C'EST POUR CERTAINS UNE RÈGLE MATHÉMATIQUE, LOGIQUE, IMPARABLE QUOI !

**A** À bien y réfléchir, c'est une option pleine de bon sens. Dans notre famille, à partir d'un certain âge, les enfants assumaient par exemple les conséquences de leurs maladresses comme les adultes. Si l'un d'eux renversait un verre, il s'empressait de nettoyer le liquide répandu. Pourtant, il y a des situations où la conséquence peut devenir une punition.

## Les commentaires dépréciatifs

Si en observant mon enfant commettre une maladresse, je lui avais lancé un « Veux-tu bien nettoyer immédiatement, espèce de petit maladroit ! » péremptoire, il en aurait été humilié, blessé. Il n'aurait alors plus été question pour lui de décider en toute conscience de réparer. Mon enfant n'aurait plus eu le choix, il aurait subi la réparation comme une punition. Autres circonstances qui font que la conséquence devient une punition : quand elle est trop importante par rapport au développement psychomoteur de l'enfant. Clara vient de faire tomber une grosse boîte de Lego sur le sol de la chambre de son frère, à deux ans et demi elle ne peut pas réparer les dégâts sans être aidée.

## Fausse conséquence

Et enfin il y a ce que j'appelle la fausse conséquence, souvent créée par la famille. En voici un exemple : une mère se prépare avec ses enfants à une sortie au parc, le plus jeune refuse de se vêtir. Conséquence : pas de parc. Ils resteront tous à la maison.

Pourtant, l'acte qui consiste à ne pas vouloir s'habiller a-t-il pour effet de ne pas pouvoir se rendre dans une aire de jeu ? Cela semble-t-il logique ?

Pour moi, la conséquence de ne pas vouloir enfiler des vêtements à un moment donné, c'est d'être nu. C'est aussi simple que cela.

Une de mes amies me parlait il y a quelques temps d'un exemple qu'elle avait lu d'un père de famille dont la fille refusait de se couvrir en plein hiver. Afin de lui faire vivre pleinement la conséquence de son refus, ce dernier contacta l'institutrice de sa bambine pour lui demander de ne surtout pas lui donner de manteau, y compris si la petite se ravisait.

Là, on pourrait se dire que finalement l'enfant assume les conséquences de ne pas avoir mis de manteau, et en même temps, est-il naturel de ne pas pouvoir changer d'avis ? D'être coincée au sein de « fausses conséquences » organisées par les parents ?

Car quelle enseignante refuserait de donner un manteau à un enfant qui se plaint d'avoir froid ? Quelle vision du monde insécurisante, où l'erreur et l'expérimentation n'ont pas de place ! Où le tâtonnement n'est pas possible, où l'on ne peut plus prendre le risque de se tromper. Je suis sceptique quand j'entends des récits de cette nature.

Ce qui manque dans ces circonstances, finalement, c'est la compréhension, le soutien. Lorsque mon enfant fait un choix, je vais l'aider à l'assumer, et je vais accepter qu'il change d'avis, bien sûr ! C'est ainsi qu'il se forge une vision du monde où les souffrances surviennent, les erreurs se succèdent, mais où l'on peut changer de direction, réfléchir, choisir d'autres options, explorer d'autres effets. C'est ainsi que se fait l'apprentissage (pour nous tous), et les parents sont là pour protéger les enfants, pour les aider à assumer, pour partager avec eux les conséquences. Les véritables conséquences, pas celles que nous avons choisies et décrétées et qui n'ont que peu de relations avec la cause.

Ces dernières, elles, sont des punitions déguisées en conséquences, et comme on finit par croire ce que l'on décrète en tant que parent, on croit que la conséquence d'une action peut être une punition, d'autant plus



quand nos propres parents fonctionnaient ainsi avec nous.

Cette histoire de conséquences est essentielle, et nous poursuit toute notre vie. Pourquoi avons-nous autant peur des conséquences de nos actes aujourd'hui ? Nous sommes adultes, mais nous gardons cette peur d'être punis, de ne plus être aimés, cette peur paralysante, qui nous empêche de régler des problèmes parfois complexes mais gérables.

La peur l'emporte bien souvent. Je ne sais pas si vous êtes d'accord, mais cela me paraît en partie lié au fait d'avoir dû assumer de « fausses conséquences », punitives, humiliantes. Les « vraies conséquences », elles, pourront aider notre enfant à grandir s'il les assume avec notre soutien.

# NON-VIOLENT, L'ISOLEMENT ?

HEUREUSEMENT, FESSÉES ET AUTRES VIOLENCES PHYSIQUES SONT DE MOINS EN MOINS ACCEPTÉES COMME MOYEN DE DISCIPLINE. MAIS ALORS, PAR QUOI LES REMPLACER ? LA RÉPONSE LA PLUS RÉPANDUE ACTUELLEMENT, C'EST L'ISOLEMENT. LE POINT SUR CETTE MÉTHODE TRÈS EN VOGUE...

L'isolement, ou « *time-out* », ou encore « retrait », c'est un peu comme mettre au coin, mais pas tout à fait. En principe, il devrait s'agir de la privation d'un renforcement positif (en général, d'exercer une activité agréable avec les autres), d'un temps d'arrêt pour que l'enfant se calme, et non d'une punition. Sous sa forme la plus légère, l'enfant pourrait rester dans le groupe mais ne participerait plus à l'activité. Il peut aussi être assis sur une chaise à l'écart, ou même placé seul dans une pièce. Dans tous les cas, il est recommandé de ne pas laisser l'enfant trop longtemps isolé (de l'ordre d'une minute par année d'âge), ni trop souvent d'ailleurs, sous peine de nuire à l'efficacité de la méthode.

Dans la pratique, la nuance semble très subtile. Ainsi, il y a quelque temps, à Toulouse, un élève de CM1 a passé plusieurs récréations dans un « carré d'isolement » de deux mètres de côté tracé à la craie dans la cour, pour avoir frappé un autre élève avec un stylo [1]. La décision en a été prise sans que les parents en soient informés.

Il y a effectivement privation du moment de jeu que représente la récréation. Mais il s'y ajoute l'humiliation d'être ainsi exposé

devant tous les élèves. De plus, l'isolement a été répété plusieurs jours d'affilée, donc hors contexte de l'événement déclencheur, ce qui souligne encore son caractère punitif.

## Éviter les comportements indésirables

L'isolement est la méthode de discipline préférée de Super Nanny [2], qui ne se prétend certes pas un modèle de non-violence, mais tout de même un modèle d'éducation. Dans l'une des émissions [3], on l'entend dire à une fillette de deux ans qui refuse de manger ce qu'elle a dans son assiette : « Si tu ne veux pas goûter, tu vas aller dans ta chambre réfléchir ! ». Plus tard, la mère, désireuse d'appliquer ses leçons, s'énerve sur ses filles qu'elle trouve moqueuses et va les coucher. Commentaire : « Après avoir laissé réfléchir ses filles toutes seules dans leur chambre pendant une heure, les esprits se sont calmés. »

Ainsi est mise en avant l'idée que l'enfant isolé est supposé « réfléchir à ce qu'il a fait ». Ce serait un moyen pour l'enfant de prendre du recul par rapport aux conséquences de ses actes, donc pas une punition... mais ça en a quand même bien la couleur et le goût !



Le Conseil de l'Europe a édité un rapport intitulé *La parentalité positive dans l'Europe contemporaine* [4]. Ce texte commente très largement les dangers des fessées et des méthodes de discipline basées sur les châtiments corporels, et prône activement une éducation non-violente.

Or l'isolement et le retrait de privilèges y sont présentés comme les solutions les plus efficaces pour éviter que les « comportements indésirables [...] se généralisent », sans que les mécanismes de cette efficacité soient mis en question. Ainsi, on peut y lire que l'enfant en isolement va faire « une démonstration de comportement émotionnel », mais que si le parent ne réagit pas, « la fréquence de ces crises diminue ». « De cette façon, les sentiments de l'enfant ne nuisent pas à l'estime qu'il a de lui-même, malgré les réactions parfois intenses. » On y lit aussi : « Avec les enfants en âge préscolaire, on a constaté que l'isolement (qui consiste généralement au retrait de l'attention parentale positive) renforce l'obéissance

(de 25 % à 80 % environ). »

Ce que je comprends au travers de ces lignes, c'est que l'enfant en isolement exprime sa détresse par des pleurs et des hurlements intenses, manifestations qui se retrouvent qualifiées de « crises » ; et qu'il est demandé aux parents de ne pas réagir [5], afin que l'enfant désespéré cesse d'essayer d'obtenir de l'aide, et que les « crises » disparaissent donc. Ensuite, sur la base de cette souffrance, il va effectivement devenir plus obéissant !

## Une méthode incompréhensible et blessante

Une étude portant sur le *time-out* appliqué à des enfants de deux à quatre ans dans le cadre de l'école [6] a montré trois points importants :

- que les enfants éprouvaient lors de l'isolement des sentiments de tristesse, de peur et de solitude, qu'ils se sentaient rejetés des enseignants et abandonnés des autres enfants ;

## NEUROPEPS

# LES PUNITIONS ONT-ELLES UN EFFET SUR LE CERVEAU ?

- que plus de la moitié ne savaient pas pourquoi ils avaient été mis en *time-out* ;  
- que les enseignants utilisaient cette méthode dans des situations ne la justifiant pas (envers des enfants qui ne répondaient pas à leurs demandes).

Les résultats de cette étude ont conduit divers organismes à mettre en garde les parents contre l'utilisation de cette méthode avec les jeunes enfants, et à préconiser que ces derniers ne soient jamais séparés pour des raisons de discipline des adultes qui en prennent soin [7].

En ce qui concerne les enfants plus grands, il semble assez évident que, loin de réfléchir à leurs « fautes », ils vont plus probablement tourner dans leur tête leur chagrin, leur rancœur, leurs sentiments d'injustice et leurs peurs. Ils se sentent rejetés et cela détruit leur estime d'eux-mêmes.

Pour eux, l'isolement est humiliant, car il montre qu'ils ne sont pas considérés comme des interlocuteurs valables. J'entends par là que lorsqu'un adulte a un comportement déplacé, on ne va bien sûr pas le mettre sur une chaise d'isolement. Pourquoi pas ? Parce que nous pensons que nous devons le traiter avec un certain respect. Ce qui n'est donc pas le cas de l'enfant placé en isolement.

## Des opposants motivés

Si l'on peut trouver en faveur du *time-out* un grand nombre de personnes plus ou moins professionnelles, il existe aussi quelques auteurs qui s'y opposent avec énergie. Parmi eux, je citerai Aletha Solter [8] :

« La mise à l'écart temporaire est une approche autoritaire, et, en tant que telle, elle ne peut fonctionner qu'avec des enfants entraînés à se soumettre au pouvoir et à l'autorité des adultes.

Les enfants entraînés à se conformer à de telles mesures savent que les conséquences de la désobéissance sont pires que celles liées au fait d'adhérer aux injonctions. [...] Bien que la méthode semble assez innocente, elle nécessite un passé d'autoritarisme punitif pour produire des enfants suffisamment dociles pour obéir. [...]

Rien n'est plus effrayant pour un enfant que le retrait d'amour. » [9]

L'isolement est incompréhensible pour les jeunes enfants, humiliant pour les plus grands, blessant pour tous. L'obéissance d'un enfant ne peut s'obtenir que par la contrainte, et toute contrainte est une forme de violence. Il est utopique de penser que l'on peut obtenir avec des méthodes non violentes le même genre de résultats qu'avec les châtiments corporels. Si nous voulons arriver à une éducation non-violente, c'est le fondement même de la discipline que nous devons remettre en question.

 Brigitte  
GUIMBAL

[1] Toulouse : un élève de CM1 mis à l'isolement, *Le Figaro*, 02/12/2011.

[2] Éducatrice vedette de l'émission du même nom, diffusée sur NT1. La personne qui tient ce rôle actuellement se nomme Sylvie.

[3] « Au secours, nous sommes devenus les esclaves de nos trois filles. » *Personnellement, certaines des interventions de Sylvie m'ont beaucoup choquée.*

[4] Évolution de la parentalité : enfants aujourd'hui, parents demain, édité par M. Daly d'après les travaux de S. Janson, C. Lalière, N. Pecnik, M. B. Saether, M. Sandbaek (mai 2006).

[5] Le fait de ne pas réagir aux comportements de l'enfant que l'on désapprouve porte un nom : c'est « l'ignorance intentionnelle ». Comme l'isolement, c'est une méthode injustement présentée comme non-violente.

[6] Young children's perceptions of time out, C.A. Readdick et P.L. Chapman, *Journal of Research in Childhood Education*, Volume 15, Number 1 (2000).

[7] Par exemple, the Australian Association for Children Mental Health

[8] Voir son interview dans ce numéro.

[9] Voir l'article complet sur le site d'Aletha Solter : [www.awareparenting.com/timeoutfrench.htm](http://www.awareparenting.com/timeoutfrench.htm) ou sur celui de la Maison de l'enfant : [tinyurl.com/ovc7apv](http://tinyurl.com/ovc7apv)

LES PROGRÈS RÉALISÉS CES DERNIÈRES ANNÉES DANS LA CONNAISSANCE DU CERVEAU AFFECTIF DE L'ENFANT SONT CONSIDÉRABLES. ILS MONTRENT QUE OUI, PAROLES HUMILIANTES, MENACES ET PUNITIONS LAISSENT DES TRACES PHYSIQUES SUR LE CERVEAU DE L'ENFANT.

Ces découvertes scientifiques modifient notre compréhension de l'enfant et nos idées préconçues sur une « bonne éducation ». Une relation empathique et aimante se révèle la condition fondamentale pour permettre au cerveau d'évoluer de manière optimale et pour qu'il puisse déployer toutes ses facultés affectives et intellectuelles.



Durant les premières années de la vie, le cerveau est très vulnérable : les relations de l'enfant avec ses parents et son entourage ont des effets profonds sur les structures et les circuits cérébraux, et sur le développement global de son cerveau. Ces relations retentiront ainsi de façon déterminante sur son comportement social et cognitif, notamment sa capacité à surmonter le stress, à vivre ses émotions et à exprimer son affectivité.

## Les paroles blessantes et humiliantes

Des chercheurs de l'université de Harvard se sont penchés sur les conséquences des paroles humiliantes. En 2009, Jeewook Choi

montre que les paroles blessantes, humiliantes ou méprisantes ont des répercussions néfastes sur le cerveau des enfants et altèrent le fonctionnement de circuits neuronaux et de zones participant à la compréhension du langage.

Ces atteintes sont à l'origine de somatisations, de dépressions, de troubles anxieux et dissociatifs (troubles de l'identité, dépersonnalisation) [1]. D'autres études encore montrent que ces paroles blessantes ont des effets potentiellement tout aussi graves que la maltraitance physique, et sont as-



sociés à des risques de délinquance et d'agressivité importants. Les enfants qui les subissent peuvent développer des troubles de la personnalité : personnalité borderline, narcissique, compulsive et paranoïaque [2].

### Et les punitions corporelles ?

Les châtiments corporels ont aussi des effets très délétères sur le cerveau.

En 2010, Jaimie Hanson, de l'université du Wisconsin, étudie en IRM le cerveau d'enfants ayant subi diverses punitions corporelles. Leur cortex orbito-frontal présente une diminution de son volume [3]. Or cette région joue un rôle primordial dans nos capacités d'affection, d'empathie et dans notre sens moral et participe à la régulation de nos émotions, ce qui explique les difficultés rencontrées par ces enfants dans leur vie relationnelle.

En 2009, Akemi Tomoda, chercheur à Harvard, étudie en IRM le cerveau de jeunes adultes qui ont subi durant leur enfance des « corrections » avec des ceintures, lanières

ou autres objets. Ils ont reçu ces sanctions en moyenne douze fois par an pendant trois ans, dans le but de les « éduquer ». Il constate que leur cerveau présente une réduction du volume de la substance grise dans la région préfrontale [4]. La zone atteinte est la région la plus antérieure du cortex préfrontal, zone essentielle pour la vie sociale car impliquée dans la connaissance de soi, la capacité de sentir et de comprendre les autres, de réfléchir sur nos actes. Elle joue également un rôle dans l'attention et la mémoire de travail [5].

En 2010, l'équipe de Martin Teicher, de Harvard, montre que les punitions corporelles altèrent les voies dopaminergiques (le système de motivation-récompense) ce qui peut conduire à une grande vulnérabilité aux drogues et à l'alcool [6].

Plusieurs études récentes confirment les effets très négatifs des fessées et des gifles. Parmi elles, une étude canadienne, portant sur 34 653 personnes, a montré le lien entre ces punitions corporelles reçues durant l'en-

fance et le développement chez l'adulte de troubles de l'humeur, de dépression, de manie, de troubles anxieux, d'une dépendance à l'alcool et aux drogues et de troubles de la personnalité, en particulier des troubles dissociatifs [7].

### L'environnement affectif et social

Tout ce que vit l'enfant retentit sur son devenir en modelant le développement de son cerveau, affectant son fonctionnement global aussi bien sur le plan affectif – émotions, sentiments, capacité relationnelle – que cognitif – c'est-à-dire intellectuel : mémoire, apprentissage, réflexion...

Ainsi, l'environnement affectif agit sur le développement des neurones, leur myélinisation, la formation des synapses, les circuits neuronaux, le fonctionnement de certaines structures cérébrales particulièrement importantes, la sécrétion de molécules cérébrales (sérotonine, dopamine, gaba, ocytocine, etc.), le fonctionnement neuro-endocrinien de l'axe hypothalamo-hypophysaire qui régule le stress, et il influence l'expression de certains gènes qui interviennent aussi dans la régulation du stress.

Quand l'enfant vit dans un environnement affectif bienveillant, aimant et empathique, il va pouvoir se développer harmonieusement. À l'inverse, l'absence d'un environnement bienveillant peut entraîner beaucoup de souffrance et de pathologies : problèmes de comportement, agressivité, anxiété, dépression et difficultés d'apprentissage.

### L'enfant n'est pas un tyran, il a juste un cerveau immature

Généralement, les adultes voudraient que les enfants soient sages, raisonnables, qu'ils obéissent immédiatement. Nombre d'entre eux se plaignent que leur bambin de trois ans fait des caprices, des colères, hurle, fait des cauchemars, ne veut pas dormir seul, etc. Mais c'est normal à cet âge ! La partie du cortex qui contrôle nos émotions et nos impulsions ne commence à maturer qu'entre cinq et sept ans. En dessous de cinq ans, le cerveau archaïque et émotionnel domine et l'enfant se contrôle difficilement : il tempête pour obtenir ce qu'il aime, de même qu'il est traversé par des peurs incontrôlées, de véritables angoisses et de très grands chagrins. Il ne s'agit ni de caprices, ni d'un trouble pathologique du développement mais de la conséquence d'une immaturité normale de son cerveau.

Nous, les adultes, avons dans notre cerveau une structure très complexe, le cortex préfrontal, qui nous permet, quand nous sommes envahis d'émotions désagréables, d'analyser la situation, d'y réfléchir, de prendre du recul et de réaliser que nous pouvons agir pour la modifier.

Chez l'enfant, le cortex préfrontal n'est pas du tout mature, les circuits qui le relie au cerveau émotionnel ne sont pas encore bien fonctionnels. Les cerveaux émotionnel et archaïque sont dominants. L'enfant ne peut donc pas réagir comme un adulte. Ce n'est pas qu'il ne sait pas ou ne veut pas, c'est qu'il ne peut pas, car ses structures et réseaux cérébraux ne sont pas encore suffisamment fonctionnels.

Lorsqu'un petit enfant est en colère, triste, angoissé ou apeuré, ses émotions sont extrêmement intenses, sans qu'il ait la capacité de s'apaiser et de se consoler seul. Il a besoin d'aide pour retrouver son calme, afin d'éviter qu'un stress destructeur n'envahisse son organisme.

Lorsqu'un adulte apaise un enfant en pleurs ou en colère, il l'aide à développer des connexions essentielles entre de nombreuses cellules de son néocortex et de son cerveau archaïque et émotionnel. Elles lui permettront, avec le temps, de calmer les sentiments de danger imminent, de menace, de peur, déclenchés par son cerveau émotionnel.

### Des limites données avec empathie

Être empathique, apaisant et aimant ne veut pas dire céder à toutes les envies de l'enfant ni à toutes ses impulsions. Dire non, lui donner des limites se fera avec calme et douceur, sans jamais lui faire peur. Ce moment de la vie de l'enfant où il est soumis à de véritables tempêtes émotionnelles ne durera pas si les adultes l'apaisent au lieu de le réprimander plus ou moins violemment, en le menaçant, en criant, en s'énervant, en le punissant ou en le frappant.

Le stress est très délétère. Le chantage, les menaces, les paroles dévalorisantes, les gestes brusques ou brutaux envers l'enfant (le pousser, le tirer ou le frapper), lui faire peur en criant ou en faisant les gros yeux, toutes ces attitudes provoquent

un stress important très préjudiciable pour son cerveau. Quand l'enfant est stressé, son organisme sécrète de l'adrénaline et du cortisol, molécules qui en quantité modérée ne sont pas nocives mais qui deviennent très toxiques quand leur sécrétion est fréquente et abondante. Un stress important chronique peut amener le cortisol à détruire les neurones dans des structures cérébrales très importantes (cortex frontal, hippocampe, amygdale, cervelet, corps calleux).

### La peur

L'amygdale, centre de la peur, est parfaitement mature dès la naissance. En revanche, les structures cérébrales qui ont pour rôle de freiner l'amygdale et donc d'apaiser la peur, l'aire orbito-frontale et l'aire ventro-médiane, sont, elles, peu fonctionnelles chez le jeune enfant.

Il peut donc avoir très peur sans être capable de se raisonner et de se calmer. La peur est alors très nocive pour lui.

L'amygdale est déjà capable chez le tout-petit de stocker des souvenirs, mais ces souvenirs sont inconscients. Tous les moments de peur vécus durant l'enfance laissent une empreinte dans l'amygdale, qui les enregistre et ne les oublie plus. Ils continuent alors à agir sur l'enfant sans qu'il en ait conscience, le perturbent et modifient son comportement.

Quand un adulte s'énerve, est en colère, crie, « fait les gros yeux », punit, est angoissé, a peur, il transmet directement son énervement, sa colère, son angoisse, sa peur à l'enfant. Toutes ces situations stressent l'enfant et restent mémorisées dans son amygdale de façon inconsciente. Ce fonctionnement de l'amygdale nous permet de comprendre pourquoi nous ne nous souvenons pas des traumatismes vécus dans nos premières années. L'éducation par la peur et par la menace est nocive et laisse des traces souterraines, délétères, qui continuent à agir à l'âge adulte.

La dureté physique ou psychologique durant l'enfance freine le bon développement des enfants. Elle les rend agressifs, dépressifs, anxieux, et a des répercussions sur leur vie d'adultes en termes de santé physique et psychologique. Elle peut même laisser une empreinte sur l'expression des gènes et se transmettre alors à la génération suivante.

Cela représente un coût très important pour la personne, car elle souffre et ne s'épanouit pas, mais également pour toute la société, qui doit prendre en charge ses difficultés physiques et psychologiques, parfois très importantes, ses difficultés d'apprentissage et ses troubles du comportement, qui peuvent aller jusqu'à des conduites d'agression et de délinquance.

Au contraire, accompagner les enfants avec délicatesse et tendresse leur permet de développer au mieux toutes les capacités de leur cerveau, de s'épanouir pleinement et d'être heureux.



Dr Catherine GUEGUEN  
Pédiatre

[1] Choi and al. (2009), Preliminary evidence for white matter tract abnormalities in young adults exposed to parental verbal abuse, *Biol Psychiatry*, Feb 1,65 (3) : 227-34.

[2] Teicher MH and al. (2006), Sticks, stones, and hurtful words: relative effects of various forms of childhood maltreatment, *Am J Psychiatry*, 163: 993-1000.

Tomoda A and al. (2011), Exposure to parental verbal abuse is associated with increased gray matter volume in superior temporal gyrus, *Neuroimage*, 54 Suppl 1: S280-6.

Teicher MH and al. (2010), Hurtful words: association of exposure to peer verbal abuse with elevated psychiatric symptom scores and corpus callosum abnormalities, *Am J Psychiatry*, 67(12):1464-71.

[3] Hanson J and al. (2010), Early stress is associated with alterations in the orbitofrontal cortex: A tensor-based morphometry investigation of brain structure and behavioral risk, *Journal of Neuroscience*, 30 (22), 7466-72.

[4] Tomoda A and al. (2009), Reduced prefrontal cortical gray matter volume in young adults exposed to harsh corporal punishment, *Neuroimage*, 47 Suppl 2: T66-71

[5] La mémoire de travail a en charge le traitement et le stockage des informations à court terme (Ndlr).

[6] Sheu YS, Polcari A, Anderson CM, Teicher MH. (2010), Harsh corporal punishment is associated with increased T2 relaxation time in dopamine-rich regions, *Neuroimage*, 1; 53 (2):412-9.

[7] Affifi T O and al. (2012), Physical Punishment and Mental Disorders: Results From a Nationally Representative US Sample, *Pediatrics*, 130:2 184-192.

# RÉPARER, ÇA FAIT DU BIEN !

COMME DES INVITÉS DE MARQUE, VOILÀ COMMENT NOUS DEVRIONS TRAITER LES ENFANTS, PARAÎT-IL... L'IDÉE EST TRÈS GÉNÉREUSE. ELLE POURRAIT NOUS INSPIRER ! QUAND JE REÇOIS DES AMIS ET QU'ILS CASSENT QUELQUE CHOSE CHEZ MOI, J'ESSAIE DE LES METTRE À L'AISE EN FORMULANT UN « C'EST PAS GRAVE » BANALISANT L'ÉVÉNEMENT.

**E**t ils réparent immédiatement les dégâts, parce que ce ne sont pas des invités de marque – qui s'attendent peut-être à ce que j'agisse à leur place – mais plutôt des invités que j'aime – qui comprennent que j'ai déjà bien assez de travail à faire.

## Les bambins et la réparation

La sécurité de la relation instaurée entre mes enfants et moi me donne la possibilité de râler, « Pfff j'en ai marre... ». L'image de l'invité m'a souvent poussée à être plus aimante, à faire évoluer ma réaction au moment d'une maladresse. Oui, le verre est tombé, mais ce n'est pas grave, et on peut réparer. Les premières années, qui sont des années d'apprentissage intensif, les maladresses sont nombreuses, même si les enfants font extrêmement attention ! Alors nous pouvons réparer de bon cœur, avec le sourire, c'est une manifestation de solidarité. Il est toujours possible de demander à un tout-petit un coup de main : « Tu veux bien m'aider, s'il te plaît ? ». Les enfants répondent souvent par l'affirmative. Ils peuvent tenir une pelle, ramasser un petit morceau de pomme tombée de la table. Ils aident en fonction de leur stade de déve-

loppement et de leur désir de faire, qui est souvent très important. Ils ont très envie de passer le lave-pont sur un sol mouillé par le contenu d'une bouteille tenue par mégarde à l'envers. Ils vont essayer de nettoyer, et cette réparation s'avèrera souvent pire que le résultat de leur maladresse. Notre rôle est à ce moment-là de les encourager, car ils essaient d'aider. Sur le moment, nous avons le sentiment de perdre du temps, mais en réalité au long cours nous en gagnons beaucoup. Car ce bambin, que fait-il au fond, si ce n'est apprendre à sa façon à entretenir la maison ?

## Une réparation constructive

La plupart du temps, les enfants ne font pas de bêtises, leurs actions sont souvent des messages à décrypter ou des expériences qui tournent de façon inattendue. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, la réparation est de plus en plus envisageable et constructive. Quand un enfant se sent respecté et aimé, il la propose de lui-même. Julie vit sa première relation amoureuse, son copain vit en Suisse, et elle a occasionné à ses parents une forte note de téléphone. « J'étais très malheureuse et j'avais besoin de lui parler. Je vais vous rembourser avec mon argent de poche et mes baby-sit-



tings. » Les parents sont satisfaits, il n'y a pas lieu d'épiloguer. Julie a la possibilité de se libérer du sentiment de culpabilité qu'elle ressentait.

## Une bagarre à l'école

Plus complexe est la situation de Tristan : il s'est battu avec un copain de classe, et la bagarre s'est terminée par une chute qui a occasionné une entorse du poignet droit à son camarade. Il se sent très mal à l'aise. Son enseignante l'a puni, ses parents sont convoqués à l'école, et sont invités à faire de même. Après avoir longuement discuté avec leur fils, ils décident d'appeler les parents de l'enfant blessé. Ils s'excusent et les écoutent longuement, ils prennent du temps pour écouter leurs fils Pablo. Tristan n'a pas souhaité participer à cette démarche, mais ses parents lui ont demandé ce qu'il pouvait faire pour réparer. Après réflexion, leur fils a proposé d'aller jouer avec Pablo le mercredi et un soir sur deux en sortant de l'école. La proposition a été

acceptée par l'autre famille. L'ensemble du processus aura duré une semaine.

Voilà une démarche singulière, où l'enfant n'est pas contraint de faire des excuses. Au contraire, on lui donne le temps de réfléchir à une réparation possible, et c'est quand il se sent prêt qu'il la propose et la met en œuvre. C'est à ce moment-là, j'en suis sûre, que les excuses sont formulées, lorsque les deux garçons sont seuls, des excuses faites avec le cœur. En tout cas, il y a eu une véritable réparation du lien. Les parents de l'autre enfant ont été touchés par la persévérance de Tristan. Son estime de lui-même en a été nourrie. Pablo, quant à lui, a le sentiment d'avoir, grâce à ces circonstances malheureuses, un véritable ami.

Bien sûr, ce cheminement a demandé beaucoup de temps. Du temps pour réfléchir, pour écouter, s'affirmer, laisser la possibilité à Tristan de ressentir les éléments du problème et de proposer une réparation sans la lui imposer.

### Et si Tristan avait été puni ?

Si les parents avaient écouté les conseils leur demandant de « sévir ». Tristan serait rentré chez lui, il se serait fait gronder par ses parents, et il aurait été puni. Par exemple, il n'aurait plus pu se servir de sa console de jeux cette année-là. On lui aurait asséné que l'acte commis était très grave. Son père et sa mère se seraient sentis honteux et coupables vis-à-vis de l'autre famille. Lors d'une rencontre à la sortie de l'école, le père de Tristan aurait pu affirmer à la mère de Pablo que son fils ne recommencerait plus, car « il ne l'avait pas loupé ».

Les parents de Pablo se seraient peut-être sentis amers, tristes, et leur fils aurait été anxieux à l'idée de retourner à l'école et de se retrouver face à un copain remonté contre lui, fâché d'avoir été puni « par sa faute ». Leur relation aurait été endommagée pour longtemps.

La réparation permet à chacun de se sentir mieux, et, il faut l'avouer, la démarche est autrement plus complexe et plus riche que de simples excuses exigées à chaque fois et/ou une punition blessante pour « l'agresseur ».

### Nos erreurs d'adulte

J'ai parfois encore l'occasion de commettre des maladresses, et je suis contente de pouvoir réparer, rembourser, aider la personne lésée sans qu'elle me blesse volontairement dans le but de me « punir ». Mais il y a un domaine où j'ai commis un grand nombre d'erreurs, c'est celui de mon parentage. Personne ne m'a menacée de punition pour cela, pourtant plus j'apprenais à devenir un parent à peu près potable, plus mon sentiment de culpabilité, à l'idée d'avoir ou ne pas avoir fait ou dit certaines choses, grandissait. Dans ce domaine aussi, nous pouvons réparer. Alors que la culpabilité m'étouffait et me donnait la possibilité de me victimiser, la réparation me dotait d'un sentiment de puissance. Je pouvais faire

quelque chose pour soigner les blessures infligées, pour combler les lacunes, et cela me donnait une énergie nouvelle. Outre le fait que le lien avec mon enfant s'améliorait, je comprenais la valeur de la réparation.

Comment faire ? Nous savons à peu près ce qui a manqué à notre enfant, et nous pouvons essayer de remplir son réservoir affectif, sans tenir compte de son âge, mais plutôt en prenant conscience de l'âge de son besoin. Il exprime peut-être toujours des besoins de bébé à l'adolescence, alors pourquoi ne pas répondre à ses demandes de contacts physiques, de jeux de chahut, d'attention exclusive. Nous pouvons vraiment essayer de réparer nos erreurs quel que soit l'âge de nos enfants.

Certains parents, après un acte de violence, un coup porté, une punition humiliante, se sentent très mal. La culpabilité est dans ce cas un signal d'alarme. Réparer est un processus qui peut commencer par des excuses et une reconnaissance des torts subis. Ce n'est pourtant que le début du travail de restauration de la confiance dans la relation. Je donne souvent cet exemple assez parlant : si mon compagnon m'avait donné une gifle, il aurait fallu qu'il fasse bien autre chose que juste s'excuser pour que j'aie à nouveau confiance en lui, que je sorte de ce sentiment d'être à la merci de quelqu'un de plus fort que moi. Je craindrais que cela se reproduise.

La réparation peut s'avérer un travail de grande envergure, mais, grâce à elle, nous regagnons, parents comme enfants, de la confiance en nous-mêmes et dans la relation.

Notre enfant peut s'inspirer de notre manière de gérer les erreurs que nous commettons, et se connecter avec toute la générosité de ce processus, avant de s'en emparer à son tour.

 Catherine  
DUMONTEIL-KREMER

# LES ALTERNATIVES À LA RÉCOMPENSE

**MA RÉFLEXION EST TOUJOURS EN MOUVEMENT AU SUJET DE LA RÉCOMPENSE. À UNE ÉPOQUE, J'AVAIS TROUVÉ L'ALTERNATIVE PROPOSÉE PAR FABER ET MAZLICH INTÉRESSANTE : FORMULER DES « COMPLIMENTS DESCRIPTIFS ».**

**I**l s'agit de décrire l'action de l'enfant : cela lui montre un intérêt évident pour ce qu'il a accompli et nous évite de tomber dans la « récompense verbale », qui dans le fond peut être très répétitive et perdre de son sens. Donc, d'après Faber et Mazlich, si mon enfant a rangé sa chambre, je vais lui dire quelque chose du genre : « Tu as déposé toutes tes chaussettes dans un bac, mis ton linge sale dans la machine, trié les Legos et les Playmobil ! » Tout est dans le point d'exclamation ! Vous le sentez en le lisant, le retirer ferait probablement perdre du... PEPS à la formule.

De même, s'il a fait un dessin, je dirai par exemple : « Il y a du rouge ici et du bleu là, les courbes occupent tout l'espace de ta feuille, tu as pris la peine de mélanger les couleurs pour obtenir ce vert, etc. » C'est une alternative possible et pratique, mais de là à l'utiliser à chaque fois que mon enfant répond à une attente, produit une œuvre artistique ou se lance dans une activité spéciale... Je suis convaincue qu'il y a non seulement d'autres façons de faire, mais de nouvelles idées à trouver.

### Dire merci

Celle que je préfère est de lui manifester ma gratitude. Au parc, ce bambin qui s'ap-

plique à remettre un à un ses jouets dans un sac (en oubliant quelques-uns), s'il est gratifié d'un : « C'est très bien ! », sera content, sa maman aussi, tout ira bien. Oui, mais c'est une sorte de récompense verbale, et dans le fond cela ne donne aucune valeur à son action. Il en est tout autrement avec un remerciement : il se sentira de plus en plus utile et plein d'estime de lui.

Les soirs de fatigue intense, quand une de mes filles avait préparé un repas, ou fait un peu de rangement ou d'entretien de la maison, j'étais vraiment reconnaissante et je le manifestais : « Merci, je suis tellement fatiguée ce soir, ça me fait un bien fou de rentrer et de pouvoir me poser ! »



Pourtant, dire merci ne marche pas dans toutes les situations.

Comment accueillir un travail scolaire complètement assimilé, sans aucune erreur ou très peu, un résultat lors d'une compétition quelconque ? Voilà une piste : « Tu es contente de toi ? », suivi par « Comment ça s'est passé ? » Je demande des détails sur la mise en œuvre, et surtout, quand je suis très enthousiaste, je le montre !

### L'art est une forme d'expression de soi

Peut-on évaluer une œuvre ? Ça ressemble à un sujet du bac philo, je vous laisse y réfléchir, nous en reparlerons sans doute une autre fois. Il y a de nombreuses façons d'exprimer sa créativité : cuisiner, dessiner, écrire, se vêtir, modeler, sculpter, photographier, filmer, danser, chanter, faire de la musique, etc.

Nos enfants sont des artistes dont la pro-

duction peut être très riche. Chaque fois, c'est un message qui s'exprime d'une manière ou d'une autre, et cela résonne plus ou moins en nous. J'ai été très touchée par le premier dessin, ou le premier modelage, et malgré le temps et le nombre de réalisations, l'émotion est souvent au rendez-vous. Les questions m'aident à manifester mon intérêt. « Qu'est-ce que c'est ? Tu as voulu faire une maison ronde ? » Et puis aussi : « J'aime beaucoup cette façon que tu as de représenter les oiseaux ! » ou « Ça me rappelle nos vacances à La Rochelle, tu te souviens du jardin ? ».

J'essaie aussi, quand cela se présente, d'expliquer pourquoi cette œuvre me réjouit : « J'ai toujours aimé cet air depuis que je suis enfant. » ou bien « Les couleurs c'était très important chez nous, je suis née à l'époque où le téléphone était gris et je l'avais peint en rose avec des nuages blancs. »

En chacun de nous, il y a un océan de souvenirs, d'expériences, de références, d'associations, et c'est pour cela que nous manifestons certaines attractions fortes ou des répulsions intenses.

### La variété est importante

Une même œuvre peut susciter des commentaires très différents, et cela ne dépend pas de la qualité du travail de l'artiste mais plutôt du vécu de celui qui regarde.

Parfois, je remarque que mes enfants m'invitent juste à venir voir quelque chose et n'attendent aucun commentaire. L'exemple le plus frappant est celui des montages vidéo. Je suis systématiquement invitée à l'avant-première de la diffusion de courts-métrages sur les compétitions de

ma dernière fille. Elle ne s'attend pas à des commentaires. Je suis simplement là, avec un sentiment d'excitation palpable. Parfois je me lasse, et je pense : « Encore un film sur l'équitation ! » Elle le ressent, mais j'y vais quand même, et je finis toujours par me dire que décidément j'aime voir la relation entre ma fille et son cheval. C'est révélateur et enrichissant.

Avant tout, je pense que nos enfants ont besoin de variété dans l'expression de nos commentaires, et ils sont heureux de nous voir joyeux. Mais attention, ils ont un détecteur d'enthousiasme en très bon état de marche, et ils ressentent ce que nous éprouvons. Même si nous ne sautons pas de joie, nous pouvons au minimum être intéressés. Et dans ce cas, la description, les questions, nous aident à soutenir notre enfant dans sa démarche artistique ou sportive.

### Une place de dernière

Au bout du compte, nous apprenons à reconnaître le ressenti de notre enfant quelle que soit la situation. En ce qui le concerne, se sentant encouragé et soutenu, il prend de plus en plus confiance dans ses capacités, et son audace se développe. Je me rappelle une compétition équestre, il y a quelques années, où ma benjamine était arrivée dernière. Elle en était ravie, son jeune cheval était allé courageusement au bout de toutes les épreuves. Nous avons passé tout le trajet de retour à nous raconter à quel point c'était vraiment un cheval incroyable avec un immense potentiel, et combien elle était contente de le respecter dans ses limites. Si on nous avait écoutées sans connaître le contexte, on aurait pu

croire qu'elle venait d'obtenir une médaille d'or aux jeux olympiques.

Dans la vie, le processus, souvent oublié, est aussi important, voire plus, que le résultat ! Je vous renvoie à l'excellent article de Brigitte Guimbal sur ce thème dans notre numéro un [1].

Et je vous invite à nous envoyer des témoignages sur vos propres idées et expériences d'alternatives à la récompense, nous les publierons sur notre site !

 Catherine  
DUMONTEIL-KREMER



# EN FINIR AVEC L'OPPRESSION DES JEUNES



## YVES BONNARDEL

Yves Bonnardel est un militant égalitariste depuis plus d'une vingtaine d'années. Il lutte contre toutes les formes de domination, notamment le sexisme, le racisme et le spécisme (la domination humaine sur les autres animaux). Il dénonce l'ordre adulte qui pèse sur les jeunes et évoque leurs résistances. Un entretien décapant qui bouleverse certaines idées reçues.

**PEPS :** *Qu'est-ce qui vous a amené à écrire un livre sur la domination adulte [1] ?*

**Yves BONNARDEL :** Cela faisait plusieurs années que je travaillais à l'écriture d'un livre sur la critique de l'idée de nature, qui est centrale dans notre civilisation. Il s'agissait de critiquer l'idée que le monde serait représentable comme « ordre » ou « équilibre » (naturel), où toute chose a sa place et sa fonction. De remettre aussi en cause l'idée que les choses ont une « nature », une « essence ». Ce sont des idées qui jouent depuis 2500 ans un rôle crucial dans les idéologies de dominations. Pour ce projet, j'avais envie d'écrire une dizaine de pages sur l'ordre adulte qui pesait sur les enfants. L'enfance y est perçue comme un âge à part, infirme et débile, qu'il faudrait donc « tout naturellement » exclure de la vie sociale, contrôler et éduquer. La « nature des choses » justifie l'ordre social dominant. Mais très rapidement, je me suis aperçu que la domination adulte était un sujet à part entière qui nécessitait des recherches approfondies.

Et de quelques pages, c'est devenu un livre. Il existe aussi une raison plus personnelle. Enfant, j'étais très révolté par la manière dont nous étions traités par les adultes. Ils ne demandaient pas notre avis, notre parole était tenue en piètre estime, nous n'avions pas de liberté de mouvement, nous n'avions pas d'argent donc pas d'autonomie financière. Et adolescent, par le contact d'anarchistes, j'ai alors intégré les critiques de l'autorité, de la domination, notamment celles des adultes sur les enfants.

**PEPS :** *Le titre de votre livre est un clin d'œil à l'ouvrage de Bourdieu sur la domination masculine... [2]*

**Yves BONNARDEL :** Effectivement, mais j'ai choisi ce titre avec une arrière-pensée critique. À mon sens, le livre de Bourdieu reconduit la domination masculine qu'il est censé critiquer en ne citant pas les innombrables travaux féministes sur la question et en faisant l'impasse sur beaucoup de points. Par exemple, certains

points cruciaux comme la violence physique des hommes ou encore la dimension économique de la domination. Or, je me retrouve dans la même position paradoxale que Bourdieu. C'est un homme qui a écrit sur la domination exercée par les hommes sur les femmes. Et moi, je suis un adulte qui écrit sur la domination qu'exercent les adultes sur les enfants.

**PEPS :** *Oui, mais vous avez eu un vécu d'enfant tandis que Bourdieu n'a jamais été une femme, cela fait une différence, non ?*

**Yves BONNARDEL :** Certes, j'ai été moi-même enfant, comme tout le monde. Mais l'un des processus par lesquels on devient adulte est justement l'oubli de notre enfance, une distanciation d'avec ce qu'on a dû vivre étant enfant. En tout cas, ce n'est pas un dominant qui est le mieux placé pour parler d'une domination. Ce sont les dominés qui voient le mieux les processus et les effets de la domination, ce qu'ils subissent !

J'espère que mon livre ne reproduira pas les travers de celui de Bourdieu, et dans l'introduction, j'incite les lecteurs à être critique en gardant à l'esprit que c'est un adulte qui s'exprime.

**PEPS :** *Dans votre livre, vous faites un constat sévère sur le monde adulte qui traite les « enfants de façon totalement méprisante, dominatrice et irrespectueuse ». On est loin de l'image de l'enfant-roi véhiculée notamment par les médias.*

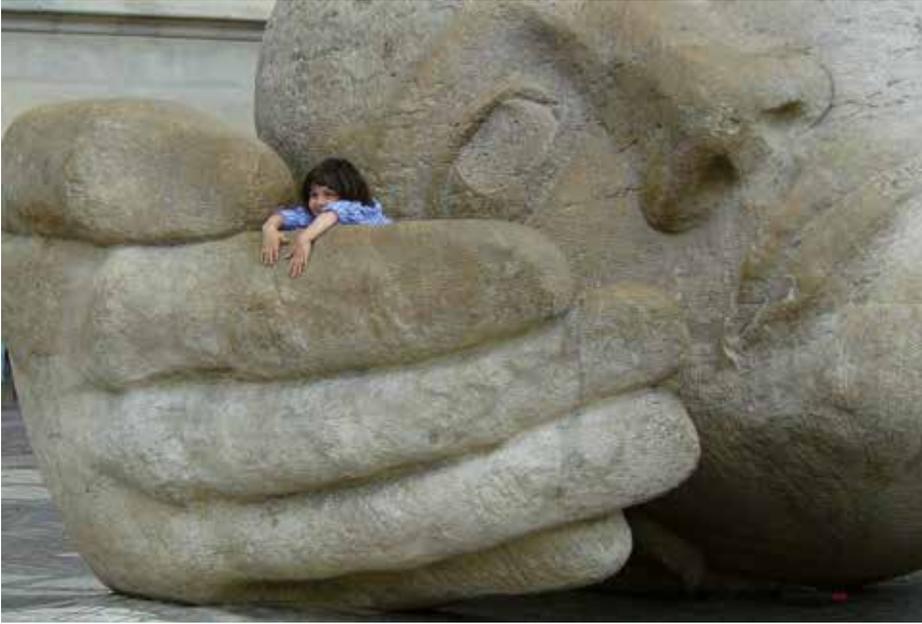
**Yves BONNARDEL :** Oui ! Je dresse dans le livre un constat accablant de la violence

structurelle dont sont victimes les mineurs. On pourrait mettre en parallèle ce discours sur l'enfant-roi avec les propos actuels de gens médiatisés sur la domination masculine. Ils tiennent aujourd'hui le discours assez banalisé que la société est devenue matriarcale, qu'elle se fonde sur les valeurs féminines, que les hommes sont émasculés, etc. Bref, ils tentent de donner une image inversée de la réalité.

On retrouve un message identique par rapport aux enfants. Ils feraient soi-disant la loi aujourd'hui. À l'idée des enfants-ros, des enfants-tyrans, je réponds que les enfants sont des rois sans royaumes, qu'ils ne règnent sur rien et qu'ils sont dépossédés totalement de leur vie dans le sens où ils ne peuvent pas choisir leur éducation, ni les personnes qui les accompagnent pour grandir dans la vie, ni quoi que ce soit d'autre de déterminant. Affirmer que les enfants sont des rois, c'est faire complètement abstraction de leur statut juridique de mineur qui les prive de tout pouvoir sur leur propre vie.

**PEPS :** *Justement, vous militez pour l'abolition du statut de mineur. C'est loin d'être une idée consensuelle aujourd'hui.*

**Yves BONNARDEL :** Dans les années 1970, c'était une idée assez largement admise dans les milieux gauchistes. En 1979, des jeunes français se sont organisés dans un collectif « mineurs en lutte ». Ils exigeaient d'avoir accès aux dossiers les concernant, de disposer librement de leurs corps, de vivre où ils voulaient et avec qui ils voulaient, d'être indépendants financièrement, etc. Ils remettaient donc en cause le statut de mineurs. Des auteurs



massivement lus, comme Christiane Rochefort ou John Holt, avaient la même revendication. Avec les années 1980, les luttes révolutionnaires et émancipatrices se sont éteintes. Et aujourd'hui, avec la perte du sens politique, la société n'est perçue que comme un agglomérat d'individus et de relations interindividuelles. L'enfance n'est plus considérée comme une question politique, déterminée par des institutions et des rapports sociaux ; elle ne fait plus l'objet que de psychologisation. Et il est couramment admis que l'enfance est une catégorie qui serait naturellement vulnérable, qui devrait donc être protégée et éduquée par « la société ». Tout cela relève de la fabrication idéologique, qui est toute récente dans l'Histoire.

**PEPS :** *Cependant, l'enfance n'est pas un tout uniforme. Un adolescent de 16 ou 18 ans n'a pas les mêmes besoins ni les mêmes attentes qu'un jeune enfant de 1 ou 2 ans. Répondre aux besoins af-*

*fectifs, émotionnels d'un enfant se situe bien au-delà du champ politique...*

**Yves BONNARDEL :** Bien sûr que non, ça ne se situe pas bien au-delà : nos affects et leur circulation sont organisés socialement ! Aujourd'hui, les mineurs sont assignés à une famille, qu'ils le souhaitent ou non, qu'ils la supportent ou non. Notre société leur donne ainsi essentiellement deux personnes à aimer, et dont être aimés, et les tient à l'écart du reste du monde. Ils ne peuvent pas fréquenter qui ils veulent : même si certaines familles ou foyers d'accueil sont libéraux, leurs « responsables » ont tout pouvoir de leur interdire telle ou telle amitié. Bref, ils sont censés voir tous leurs besoins affectifs comblés par les personnes qu'on leur assigne, et éventuellement par leurs frères et sœurs s'ils en ont. C'est une situation potentiellement très pathogène. Et une restriction effarante de ce qui devrait être un droit fondamental pour tous : pouvoir fréquenter qui l'on veut.

Bien sûr, les tout jeunes et les plus vieux ont des besoins différents. Mais nous avons tous néanmoins, « enfants » ou « adultes », des besoins très proches : être entourés, accompagnés, estimés, aimés. Et pouvoir choisir notre vie. Expérimenter, découvrir, nous tromper, tirer profit (ou non) de nos erreurs... C'est d'ailleurs pour cela que je mets des guillemets : sous cet angle-là, qui est fondamental, il n'y a guère de différences.

**PEPS :** *Protéger les enfants semble vraiment aller de soi, notamment en ce qui concerne leur exploitation économique, dans de nombreux pays. Mais vous affirmez dans votre ouvrage que cette volonté de protection peut être néfaste.*

**Yves BONNARDEL :** Dans une quarantaine de pays du monde, des organisations d'enfants et de jeunes travailleurs se battent en effet contre la Convention internationale des Droits de l'Enfant [3] et pour le droit au travail. Les mineurs constituent près de la moitié de l'humanité, et dans certains pays, ils sont la majorité de la population. Or, partout, le travail des enfants est désormais interdit en dessous de 14 ans. Pourtant, de nombreux enfants n'ont d'autre choix que de travailler pour survivre et souvent dans des conditions extrêmement dures avec de la précarité, de la clandestinité. Ce sont des enfants dont les familles sont pauvres, ou qui n'ont plus de famille. Dans ces pays, nombre d'enfants s'organisent contre l'exploitation et contre le harcèlement policier dont ils font l'objet, et tentent, malgré la désapprobation adulte, de s'organiser en syndicats de lutte.

En plus, en travaillant, ils ont pris goût à l'autonomie et au sentiment de compter socialement que le fait de ramener de l'argent confère, et ils affirment très clairement qu'ils souhaiteraient pouvoir travailler même si leurs parents (quand ils en ont) devenaient plus riches. En Bolivie, en décembre 2013, des heurts très durs ont opposé des organisations d'enfants et les forces de l'ordre car le gouvernement avait cédé au chantage de l'OIT [4] en votant une loi interdisant le travail en dessous de 14 ans. Les enfants ont obtenu une audience auprès du président Evo Morales [5], et en juillet 2014 une nouvelle loi a été votée qui autorise les enfants de plus de dix ans à travailler pour leur propre compte. Le gouvernement a par ailleurs prévu des garde-fous : le mineur doit être volontaire, ses parents ou tuteurs doivent donner leur autorisation. Il existe donc, dans le monde, des organisations d'enfants extrêmement combatives sur ces questions. Certaines s'organisent en coopératives de production, d'autres s'investissent dans des programmes de microcrédit, etc. Cela heurte de façon frontale notre conception de l'enfance privée de discernement, nécessairement incapable de se prendre en charge, et donc obligatoirement assistée. Souvent, ces organisations ne sont pas mixtes et s'il y a des adultes, ils sont là en tant que conseillers (pour éviter qu'ils prennent le pouvoir). Contrairement à ce que l'on pense souvent, le travail des enfants concerne aussi les pays développés, tout particulièrement les États-Unis mais aussi le Royaume-Uni et l'Italie. Dans ce dernier pays, les enfants se sont aussi organisés.



**PEPS :** *En France, que disent, qu'attendent les enfants qui osent s'exprimer sur le sujet de l'oppression adulte ?*

**Yves BONNARDEL :** Ils sont peu visibles en France. Il y a eu récemment l'expérience de *Gamin*, un magazine en ligne tenu par trois jeunes de 12, 14 et 17 ans. Mais cette initiative n'a pas duré car un des parents a fait plier « son » enfant pour obtenir les codes d'accès au site et le supprimer. Ils réclamaient plus de liberté et davantage de respect concernant leur vie privée, ainsi que l'abaissement de l'âge du droit de vote. Ils s'insurgeaient aussi contre la violence de l'institution scolaire. En Allemagne, *K.R.Ä.T.Z.Ä* [6] est un groupe plus ancien et donc plus organisé qui revendique l'égalité adultes-enfants et l'abolition du statut de mineur, et qui refuse l'éducation en tant que rapport d'oppression d'un éducateur sur un éduqué. Ils ont produit des textes très pensés sur ces questions, dont certains sont traduits en français sur leur site.

**PEPS :** *Vous n'êtes pas père, mais par votre militantisme on peut dire que vous menez*

*un combat politique pour la liberté des enfants. PEPS est un magazine centré sur la joie de vivre en famille au quotidien et qui se base sur un partage d'expériences pour mieux accompagner nos enfants. Seriez-vous d'accord pour dire que nos actions sont complémentaires ?*

**Yves BONNARDEL :** Oui, je trouve que PEPS fait un travail considérable pour substituer aux rapports de domination et de violence dans la famille des rapports plus égalitaires et plus respectueux. C'est fondamental ! Je ne crois pas qu'une révolution des rapports adultes/enfants viendra uniquement des adultes (ce serait du jamais vu !), mais je ne crois pas non plus que les mineurs puissent aujourd'hui se passer de l'appui des adultes qui partagent leur révolte ou leur rejet d'un monde qui leur refuse tout pouvoir sur leur propre vie. Ou qui les aiment, tout bonnement. Il n'existe plus pour l'instant de mouvement social de refus de l'ordre adulte/âgiste, et en attendant, c'est très important que les jeunes puissent bénéficier dans leur vie de la complicité et de la bienveillance de personnes majeures !



Entretien réalisé et mis en forme par David GOURAUD-MAURY

[1] La domination adulte : L'oppression des mineurs, éditions Myriadis (septembre 2015).

[2] Pierre Bourdieu, La Domination masculine, Paris, éditions Le Seuil (1998).

[3] Traité adopté à l'ONU en 1989. Sur les 197 États souverains et indépendants reconnus par les Nations Unies, deux pays récents ne l'ont ni signé, ni ratifié (le Soudan du Sud et la Palestine). Le traité n'a jamais été ratifié aux États-Unis ni en Somalie.

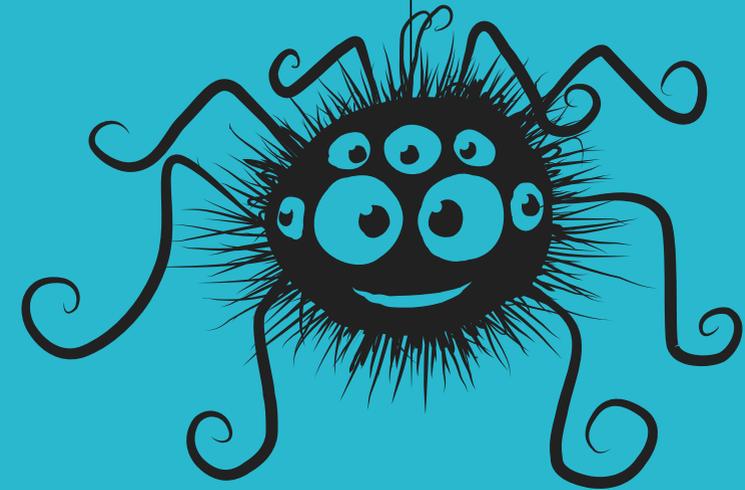
[4] Organisation internationale du Travail, une branche de l'ONU

[5] Evo Morales est lui-même un ancien enfant travailleur.

[6] Acronyme de KinderRÄchTszÄnker, que l'on peut traduire par « les défenseurs des droits des enfants ». Ce groupe s'est créé en 1992 et se renouvelle depuis.

NOUVELLE ÉDITION

# SANS fessée COMMENT faire ?



À télécharger sur :

[www.pepsmagazine.com](http://www.pepsmagazine.com)

# PARENTALITÉ POSITIVE, NOS LIVRES FAVORIS

## À chaque jour ses prodiges : Être parents en pleine conscience de Myla et Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn est mondialement connu pour ses recherches sur la méditation dite « de pleine conscience » et ses effets sur la santé et le bien-être. Sa femme Myla est bien connue dans le milieu de l'« attachment parenting ».



Dans ce livre qui vient d'être enfin traduit en français, ces parents experts nous invitent à transformer positivement et durablement les relations que nous tissons avec nos enfants. L'idée est d'être pleinement attentif à ce que l'on vit, à chaque instant, en faisant des pauses, en observant comment on parle, comment on joue, comment on écoute, quelles sont nos intentions, nos propres frustrations, nos limites... En développant cette nouvelle conscience, il devient plus facile de dépasser nos conditionnements et d'être moins prisonniers de nos réactions automatiques destructrices. J'ai apprécié les exercices et les suggestions qui nous permettent de travailler l'ouverture, l'empathie, la vigilance, notre qualité de présence, la cohérence entre nos discours et nos actes... Cette pratique demande un véritable engagement de notre part et c'est un défi de tous les jours, mais assez vite on se sent plus proches de nos enfants, plus en équilibre, plus aimants. Je recommande d'approfondir cette expérience dans un groupe de soutien. Cette lecture est un excellent support pour démarrer une série de rencontres sur le thème de la parentalité bienveillante.

Éditions Pocket (2012)

## Pleurs et colères des enfants et des bébés d'Aletha Solter

Un ouvrage de référence, même s'il est très controversé sur la question de l'allaitement en tant qu'automatisme de contrôle, idée qui peut plonger les mères qui allaitent dans la confusion. Il n'en reste pas moins qu'Aletha Solter est une grande pionnière qui a eu des intuitions à propos des émotions des enfants, et qu'elle a une conscience précise de leurs besoins et un grand respect pour ce qu'ils sont. Une lecture passionnante qui vous sera utile tout au long de votre vie de parents !

Jouvence (réédité en 2015)



## Élever son enfant... autrement de Catherine Dumonteil-Kremer nouvelle édition 2016

La version mise à jour de l'indispensable ouvrage de Catherine Dumonteil-Kremer vient de paraître. Vous y retrouverez les grands chapitres du parentage respectueux : la grossesse, la naissance, l'allaitement, le portage, le sommeil, les pleurs, reprendre votre travail, grandir ensemble, une discipline aimante, la vie de famille, etc.

Comme le dit Catherine Gueguen dans la préface : « Ce livre est beau, les photos sont splendides, il est à la fois léger et profond, poétique et questionnant. Bref, c'est un vrai compagnon de route pour les parents qui souhaitent trouver leur chemin pour être heureux avec leurs enfants et les rendre épanouis. »

Éditions La Plaque (2016), 30 €.

## La fessée, questions sur la violence éducative d'Olivier Maurel

Une toute nouvelle édition du désormais classique livre d'Olivier Maurel sur la fessée. Il garde sa présentation sous forme de questions-réponses : Frapper des enfants peut-il provoquer des maladies ? Des accidents ? La violence éducative dite ordinaire a-t-elle un impact sur l'agressivité, la délinquance ? etc. Il est entièrement mis à jour et fait état de toutes nouvelles recherches et publications sur le sujet. C'est un indispensable qui a aidé de nombreux individus à comprendre la toxicité de la fessée, à ouvrir les yeux sur leur enfance, et sur leurs pratiques parentales.

Éditions La Plaque (2015)



## S'évader de l'enfance de John Holt

Voilà une réédition attendue ! John Holt, précurseur en matière de domination adulte, examine avec sensibilité, pertinence et parfois humour la situation réservée aux enfants dans notre société. Un livre rafraîchissant qui nous rappelle que les enfants ne sont pas des « petites choses mignonnes », mais des membres à part entière de notre société. Que se passerait-il s'ils avaient le droit de vote ? la possibilité de voyager comme ils le souhaitent ? Un livre rare qui approfondit notre réflexion sur l'enfance, et bouleverse les idées reçues !

Éditions L'Instant Présent (2014)





**Aimer nos enfants inconditionnellement d'Alfie Kohn**

C'est le premier livre d'Alfie Kohn traduit en français, PEPS avait déjà consacré un article à cet auteur dans son

numéro 7, car ses recherches portent avant tout sur la nocivité des punitions et des récompenses. Dans cet ouvrage, il décrit des observations passionnantes qui aboutissent toutes à peu de chose près au même résultat : les systèmes de motivations extrinsèques (usage de la carotte et du bâton) nuisent à la motivation intrinsèque (autrement dit au plaisir d'expérimenter), à la relation que les enfants entretiennent avec les adultes qui les utilisent, et à l'estime de soi de l'enfant qui les subit. Elles ne sont pas efficaces non plus pour faire agir les jeunes dans une direction donnée, si vous en doutiez encore, c'est le livre qu'il vous faut !

Il souligne également les effets négatifs du contrôle du comportement de l'enfant ainsi que de la privation d'attention.

Éditions l'Instant Présent (2014)

**Parents respectueux, enfants respectueux, Sept clés pour transformer les conflits en coopération familiale de Sura Hart et Victoria Kindle Hodson**

Un livre qui encourage enfants et parents à trouver un équilibre entre coopération et respect mutuel. La La Communication Non-Violente de Marshall Rosenberg en est la base, les exemples cités sont très vivants, et de nombreuses ressources sont proposées pour faire face aux difficultés quotidiennes. C'est un bon rappel pour ceux qui sont déjà engagés dans un processus de cette nature et un excellent livre de base pour les débutants en la matière. Dans la droite ligne de *Les mots sont des fenêtres ou bien ils sont des murs* de Marshall Rosenberg, il présente l'avantage d'évoquer seulement la vie de famille.

Éditions La Découverte (2014)



**Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau de Catherine Gueguen**

C'est à mon avis un des livres les plus importants publié cette année pour le bien-être de l'enfant dans sa famille. Catherine Gueguen nous guide au cœur du cerveau de l'enfant. Pour accomplir ce voyage éducatif, elle a réuni un nombre impressionnant d'études. L'impact de la violence ordinaire mais aussi des rythmes de vie inadaptés souvent imposés aux enfants sont présentés sans aucune ambiguïté.

Sans nul doute, c'est un ouvrage qui va aider parents et professionnels à faire des choix éclairés, car s'il nous montre les conséquences nocives de la violence, il met aussi en évidence les effets du bien-être sur nos hémisphères cérébraux. Jouer, rire ensemble, avoir des gestes tendres, montrer de l'écoute et de la compréhension « booste » le cerveau des petits et des grands et l'aide à fonctionner de façon optimale.

Ce livre fait partie de la collection RÉPONSES dirigée par Nathalie Lebreton, active dans le domaine de la non-violence, et qui avait déjà travaillé avec Olivier Maurel pour le livre tout aussi passionnant *Oui, la nature humaine est bonne*.

Des travaux dont nous, l'équipe de PEPS et moi-même, souhaitons qu'ils soient de plus en plus connus, et utilisés par les parents mais aussi par les professionnels de l'éducation.

Collection RÉPONSES, Éditions Robert Laffont (2014)



**Une nouvelle autorité sans punition ni fessée de Catherine Dumonteil-Kremer**

En cinq chapitres et 254 pages, vous trouverez dans ce livre toute l'aide nécessaire sur les questions que vous pouvez vous poser sur l'éducation.

Que ce soit l'alimentation, le sommeil, les écrans, l'école... tous les thèmes de la vie de famille sont abordés et illustrés de témoignages, d'études scientifiques et de solutions concrètes. Les difficultés inhérentes à la fonction de parent sont également décryptées et des aides spécifiques proposées. À chaque page, vous retrouverez ce qui fait des livres de Catherine Dumonteil-Kremer des ouvrages aidants et soutenant : beaucoup d'amour, de tendresse et de respect, une prise en compte des souffrances et des besoins de chacun. Un livre indispensable !

Éditions Nathan (2014)





**Oui, la nature humaine est bonne !  
Comment la violence éducative ordinaire la pervertit depuis des millénaires  
d'Olivier Maurel**

Une richesse à partager :

Olivier Maurel passe ici en revue toutes les formes d'aveuglement à la violence éducative au cours des siècles. Aucun individu n'est violent « par nature ». Voilà en un seul livre presque tous les arguments pour défendre cette idée, étayés par de nombreuses recherches.

Son auteur dénonce sans aucune concession les dérives de la psychanalyse et de sa théorie des pulsions, l'illusion de la résilience, l'aveuglement des religieux, des écrivains, des philosophes, des médecins.

Sa lecture est passionnante de bout en bout. Un travail de fourmi qui fera date dans l'histoire de la lutte contre la violence ordinaire dont sont quotidiennement victimes les enfants.

Il est important de continuer à promouvoir cet ouvrage qui constitue une inestimable richesse, notamment pour les associations de soutien à la parentalité.

Éditions Robert Laffont (2009)

**« J'ai tout essayé ! »  
Opposition, pleurs et crises de rage :**

**traverser la période de 1 à 5 ans  
d'Isabelle Filiozat,  
dessins Anouk Dubois**

Voilà un livre qui n'a pas quitté ma table de nuit-mon sac-mes mains-ma tête depuis que je l'ai acheté. Simple, direct, pratique, largement illustré, plein d'exemples concrets, de « Elle ne tient pas en place » à « Elle refuse de manger et/ou joue avec la nourriture » ou « Il veut tout, tout de suite ». J'ai appris à donner des missions à mon fils au supermarché pour diriger son attention et son énergie et éviter que la situation ne tourne au vinaigre. J'ai appris à toujours apporter quelques-uns de nos jeux dans mon sac quand on va chez un autre enfant pour éviter les désagréables et culpabilisants : « Ben pourquoi tu veux pas prêter ? Ben prête donc ton jeu ! » de la mère à son enfant complètement ignorant encore de la notion de propriété. J'ai appris à moduler mes attentes de rangement en fonction de l'âge et de ce que mon fils était capable de comprendre et de faire, et j'ai appris à le faire toujours dans un esprit de collaboration, compréhension, émerveillement devant ses innombrables petits progrès. Quelle que soit la page sur laquelle je tombe, à n'importe quel moment de la journée, même pour quelques minutes, je trouve toujours une idée, une petite astuce, une explication qui me permet de mieux comprendre ce qui se passe dans le cerveau bouillonnant de mon enfant. Ça me rassure, m'apaise, me remplit de confiance. Je fais mon plein d'énergie et reprends contact avec l'amour infini qui me lie dans le moment présent à mon extraordinaire petit bonhomme.

Éditions Marabout (2013)



**L'adolescence autrement :  
Faire confiance aux ados, faire confiance à la vie !  
de Catherine Dumonteil-Kremer**

Voilà un livre qui porte bien son titre. Il propose un regard différent, optimiste et confiant sur cette période souvent si sombrement décrite. Il s'agit également de faire une plongée dans notre adolescence par de nombreux exercices, de partir à la recherche de l'ado qui sommeille en nous. Les témoignages nombreux et passionnants nous offrent une vision réaliste et sans concession sur des sujets parfois difficiles à aborder comme la drogue, la sexualité, la grossesse, le suicide, les tatouages, les conflits. Mais ce livre porté par l'amour aborde aussi les moments de partage, le soutien, l'amitié, les relations, la disponibilité. J'y puise personnellement beaucoup d'énergie.

À lire avant d'avoir des ados pour se comprendre soi-même et à relire quand les enfants grandissent pour continuer son chemin de parent riche et passionnant, pour permettre aux relations parents-ado de continuer à être humaines, respectueuses et vivantes.

Éditions Jouvence (2010)

NOS COLLABORATEURS  
PUBLIENT



**À l'école de la vie,  
d'Alan Thomas  
et Harriet Pattison**

Alan Thomas a découvert les apprentissages informels au travers de l'expérience de nombreuses familles. Il nous montre en particulier l'importance des discussions informelles dans l'apprentissage.

Éditions L'Instant Présent (2013)



**Les apprentissages autonomes,  
de John Holt**

Souvent considéré comme le père du « unschooling », John

Holt nous parle de la passion des enfants pour les apprentissages et de l'importance de leur faire confiance.

Éditions L'Instant Présent (2014)

Pour approfondir le sujet :

DÉCOUVREZ

# PEPS

LE MAGAZINE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE



**PEPS** est le premier magazine dédié à la parentalité positive. **68 pages trimestrielles** d'une bonne dose de peps pour accompagner petits et grands avec bienveillance. Vous y trouverez des astuces, des idées, des infos, des expériences pour aider les enfants à devenir eux-mêmes et vous aider à centrer votre vie de famille sur la joie de vivre.

[www.pepsmagazine.com](http://www.pepsmagazine.com)

Se former, trouver des ateliers de parents :

[www.parentalitecreative.com](http://www.parentalitecreative.com)

Participer ou s'informer sur la Journée  
de la non-violence éducative du 30 avril :

[www.lamaisondelenfant.net](http://www.lamaisondelenfant.net)