

Être parent n'est pas inné, cela s'apprend !

Nos modes de vie ont bouleversé la parentalité. Et obligent les nouveaux parents à se remettre en question.

Et si les parents retournaient à l'école ? Pas pour réviser leurs tables de multiplication mais pour y apprendre... leur job de parent ! Depuis dix ans, Caroline Sost, spécialiste des sciences de l'éducation, propose des ateliers à la parentalité à la Living School, une école qu'elle a fondée dans le XIX^e arrondissement de Paris. Au programme : comment s'affirmer de façon juste et bienveillante, mettre un cadre et des limites qui structurent et épanouissent l'enfant, gérer les tensions, les moments de crise ou les conflits en restant calme, comment accompagner ses enfants vers des relations frères-sœurs harmonieuses ? « La plupart des parents arrivent ici avec une mauvaise image d'eux-mêmes, note Caroline Sost. Le premier chantier consiste à leur redonner confiance. Puis à leur faire prendre conscience de l'impact de leur façon d'être avec leurs enfants. »

Les enseignants sentent une souffrance accrue des enfants liée à l'accélération globale de la société

Ces dernières années, l'offre de coaching pour parents a explosé. Conseils en lactation, en portage, en massages pour bébé, en sommeil, stages en communication non violente, ateliers de parentalité bienveillante... A priori, les enfants n'ont pas changé : ils rient,

pleurent, s'agitent, s'énervent, jouent et aiment être câlinés par leurs parents. Alors, pourquoi les parents semblent-ils parfois dépassés par leur fonction ? « Il suffit de regarder l'état de non-épanouissement de notre société, répond Caroline Sost. Stress, pressions, vision à court terme..., voilà le quotidien de la majorité des parents qui sont rincés par ce rythme frénétique et qui n'est pas sans impact sur leur progéniture. Je travaille au quotidien avec des enseignants qui sentent une souffrance accrue des enfants liée à l'accélération globale de la société. »

Phobie scolaire, problèmes de harcèlement, de violence..., les enfants souffrent des mêmes maux que les adultes. Unicef France a publié en 2014 un rapport alarmant sur le mal-être et les conduites à risques des enfants et adolescents de 6 à 18 ans : plus du tiers des répondants sont en situation de souffrance psychologique. Dans son livre, *Pour une enfance heureuse* (éd. Pocket), la pédiatre Catherine Gueguen pointe aussi du doigt le peu de temps d'échanges entre l'enfant et ses parents. Ainsi, les femmes consacrent en moyenne 1h37 par jour aux enfants, dont 13 min seulement aux loisirs avec eux (le reste se répartissant entre les soins, les déplacements et le travail scolaire) — Insee 2010-2011. Les hommes passent en moyenne 44 min avec leurs enfants, dont 11 min de sociabilité. « Élever un enfant que l'on ne connaît pas bien, que l'on ne comprend pas, rend la tâche évidemment ardue », souligne la pédiatre.

Pour la psychothérapeute Isabelle Filliozat, qui vient de lancer un réseau national de coaches (Les Ateliers Filliozat), « on se rend



Un métier à part entière...

... et de moins en moins de temps pour l'exercer. Pour les nouveaux parents, les codes ont changé. Ils souhaitent éduquer un enfant épanoui, ce qui nécessite d'interroger sa propre histoire et sa manière de faire.

DARRIN KLIMEK/GETTY IMAGES

enfin compte qu'éduquer un enfant, c'est un vrai métier. Un couple, seul, dans un appartement, serait censé avoir toutes les réponses pour s'occuper de son enfant. C'est impossible : nous avons une culture "hors-sol". Les parents ont besoin de modèles et de guides ».

Nous serions ainsi dans une période de transition. « Aujourd'hui, on ne sait plus ce qu'est un bon parent », juge Marie Gervais (*Libérons la créativité de nos enfants*, éd. La Martinière ; *la Famille buissonnière*, éd. Delachaux et Niestlé). « C'est la notion même qu'il faut repenser : qu'est-ce que l'on veut pour eux ? pour nous ? L'objectif n'est-il pas d'en faire des êtres autonomes, avec tous les "risques" que cela comporte : se tromper, tomber, se faire mal ? » Pour cette spécialiste de l'éducation, un enfant épanoui, c'est « un enfant qui se connaît lui-même, qui n'a pas peur d'avancer ni de faire des erreurs, qui a suffisamment confiance en lui pour ne pas se laisser influencer par les discours extérieurs, qui est libre de vivre et d'exprimer toute la palette des émotions, sans qu'on lui intime d'arrêter de pleurer ou de se calmer ». Dans son cabinet, Catherine Gueguen est attentive à la sociabilité de l'enfant : « Est-il heureux de rencontrer les autres ? A-t-il des copains ? Est-il capable de les nommer ? C'est pour moi un bon indicateur de son bien-être. Le rôle du parent n'est pas de projeter ses propres désirs ou frustrations, mais de l'aider à trouver progressivement son identité, à se connecter à lui-même, à exprimer ses émotions. Pour

pouvoir trouver un sens à sa vie une fois adulte. » La recette magique ? « L'amour et la loi, répond Caroline Sost. Il faut les deux : l'épanouissement et la structure. » Pour repenser son mode d'éducation, difficile donc de faire l'économie d'un diagnostic de l'éducation que l'on a soi-même reçue... et du sens de sa propre vie. « On n'est pas non plus tous obligés de faire une thérapie ! rassure-t-elle. En se questionnant sur l'éducation de son enfant, les prises de conscience sur notre histoire, nos peurs, nos limites et nos réactions automatiques arrivent assez naturellement. »

On ignore souvent ce qu'est un enfant, comment il se construit, ce qu'il peut faire ou comprendre

Selon Catherine Gueguen, « être conscient de son histoire, comprendre pourquoi nos parents ont agi de telle ou telle manière est important, mais il faut, dans la mesure du possible, s'apaiser vis-à-vis de ce que l'on a vécu. Je crois profondément à l'approche proposée par la communication non violente [la CNV du psychologue Marshall Rosenberg est une approche bienveillante de la communication, ndlr] comme outil de transformation de soi et de sa relation avec son enfant. » Les progrès considérables de la recherche en neurosciences de ces dix dernières années bénéficient aussi aux parents. Signe que les temps changent, les livres grand public qui mêlent conseils d'éducation et neurosciences sur le développement du cerveau se multi-

plient. « Les parents ignorent le plus souvent ce qu'est un enfant, comment il se construit, ce qu'il est capable de faire, de comprendre », diagnostique la pédiatre. Les neurosciences affectives apportent de plus en plus de réponses à ces questions, notamment sur les émotions, l'affectivité, les relations aux autres, la vie sociale. « Si les adultes, dès le plus jeune âge de l'enfant, comprennent ce qui l'aide à grandir harmonieusement, le "bon pli" sera pris. Ils sauront alors, même à l'adolescence, poursuivre ces relations satisfaisantes. »

Être attentif à ce bien-être a un double avantage : en tirant le fil de l'éducation et de l'épanouissement de chacun, petits et grands, c'est la société dans son ensemble qui se remet en question. Outre-Atlantique, le professeur Barry Checkoway de l'Université du Michigan qualifie d'« adultisme » « tous les comportements et les attitudes qui partent du postulat que les adultes sont meilleurs que les jeunes, et qu'ils sont autorisés à se comporter avec eux de n'importe quelle manière, sans leur demander leur avis. » C'est mon enfant, j'en fais ce que je veux, pensent souvent les parents. « Sauf que ce modèle vertical se répète partout : dans le milieu du travail, dans nos comportements avec la nature, etc., analyse Marie Gervais. Dans un rapport d'égalité, c'est-à-dire horizontal, l'enfant n'est ni soumis ni passif, il évolue en interaction avec l'adulte. Chacun apprend et continue de grandir grâce à l'autre. » Parents et enfants peuvent alors s'épanouir... ensemble !

"De l'amour et un cadre structurant"



DR. Jacques Lecomte, docteur en psychologie, auteur de *Guérir de son enfance*, éd. Odile Jacob.

Peut-on se reconstruire après une enfance difficile ?

Jacques Lecomte : Il y a quelques années, on pensait que non. Aujourd'hui, plusieurs études permettent d'affirmer que deux facteurs participent à la résilience. Ils sont de types internes et externes : la capacité à tisser un lien bienveillant et de donner du sens. La capacité de s'en sortir vient notamment de la reconnaissance de sa fragilité, donc du besoin des autres. Au fil de la vie, il y a forcément sur son chemin une main secourable. Ceux qui savent la reconnaître, la saisir et accepter son soutien s'en sortent plus facilement.

Quels seraient les fondements d'une éducation « idéale » ?

J. L. : Un parent parfait, ça n'existe pas ! Aimer les enfants est devenu un enjeu majeur dans les familles. Mais la contrepartie, c'est l'excès d'exigence envers soi-même : il faut savoir être indulgent dans sa fonction de parent. La responsabilité d'un adulte face à un enfant est de manifester de l'affection, de l'amour, et de mettre en place un cadre structurant, des règles claires pour grandir. Alors l'enfant va pouvoir construire du sens.

Comment donner du sens permet-il de s'en sortir ?

J. L. : Le besoin de sens se développe dès la préadolescence, parfois plus tôt (7 ans) chez les enfants en souffrance. Une fois qu'ils

sont adultes, cette quête de sens est majoritairement tournée vers soi ou les autres. Ça peut être la quête de sagesse, de spiritualité. La psychothérapie permet aussi de poser des questions sur qui on est. Un autre élément est la créativité : la peinture, la poésie permettent d'évacuer une part de la souffrance. Certains vont publier pour donner de la beauté au monde. Témoigner de son parcours est aussi un facteur de résilience. Enfin, l'altruisme : en se tournant vers les autres, certains apprennent sur eux-mêmes et guérissent.

Quels seraient les fondements d'une éducation « idéale » ?

J. L. : Un parent parfait, ça n'existe pas ! Aimer les enfants est devenu un enjeu majeur dans les familles. Mais la contrepartie, c'est l'excès d'exigence envers soi-même : il faut savoir être indulgent dans sa fonction de parent. La responsabilité d'un adulte face à un enfant est de manifester de l'affection, de l'amour, et de mettre en place un cadre structurant, des règles claires pour grandir. Alors l'enfant va pouvoir construire du sens.

De 0 à 4 ans

Accompagner son éveil avec patience

Son cerveau ne peut pas comprendre notre fonctionnement. Comment communiquer sans le brusquer ?

Lui offrir un cadre sûr et laisser ce petit être se découvrir librement tout en lui apprenant les premières normes sociales : voici quelques clés pour concilier, en douceur, ces fondamentaux qui peuvent paraître contradictoires.

→ IL S'OPPOSE CATÉGORIQUEMENT

Vers 2 ans, soudain, il ne veut plus mettre ses bottes ni son manteau. « Cette phase peut ne durer qu'une semaine, le temps de vérifier : "Je ne suis pas à toi, j'ai le droit d'être moi", rassure Isabelle Filliozat. L'opposition ne s'installe que si le parent refuse cette affirmation de soi. » Si chacun reste campé sur ses positions, c'est le psychodrame. « Beaucoup de parents pensent que la seule manière efficace de réagir à une crise est de l'ignorer », note le neuropsychiatre Daniel Siegel. Une erreur au regard des travaux récents sur le cerveau des enfants. S'ils font volontairement un scandale, mieux vaut leur dire calmement et avec bienveillance : « Je sais que tu as envie de ce jouet/cette glace, mais je n'apprécie pas ton attitude. » Parfois, l'enfant est si bouleversé que son « cerveau du haut » (cortex préfrontal, ou cerveau analytique) ne répond plus. Son amygdale (qui génère ces émotions impulsives) l'a pris en otage. « Dans ce cas, il faut se montrer patient et compréhensif pour l'aider

à calmer son amygdale, recommande Daniel Siegel. Une fois qu'il est calmé, on peut traiter le problème avec raison et logique ou parler de comportement approprié. »

J'ai tout essayé, Isabelle Filliozat, éd. Marabout
Le Cerveau de votre enfant, Daniel Siegel et Tina Payne-Bryson, éd. Les Arènes

→ IL SE RÉVEILLE LA NUIT ET VOUS RÉCLAME

La mise en place du sommeil chez le tout-petit est un processus long. « Se réveiller deux ou trois fois par nuit à la fin de la première année est fréquent, précise la psychothérapeute Isabelle Filliozat. L'anxiété est physiologique et non pas seulement psychologique. Il est très difficile pour l'enfant de la gérer seul. Afin de calmer cette alerte, il a besoin d'ocytocine, l'hormone qui détend et remplit. Un bon câlin et tout rentre dans l'ordre. » Et si on n'en peut plus ? Il faut passer la main !

Pour une enfance heureuse, Catherine Gueguen, éd. Pocket

→ IL VEUT FAIRE LA CUISINE, LE MÉNAGE...

Faites avec lui ! « Accomplir ensemble des tâches utiles à tous nourrit le sentiment d'appartenance, procure la satisfaction de savoir faire, le sentiment d'être utile et entretient l'estime de soi », souligne Isabelle Filliozat. Impliquer l'enfant dans la dynamique de la vie de famille l'aide à développer sa confiance en lui. En parentalité positive, il est préconisé de cesser de leur demander de nous « aider », ce qui les place dans une posture hiérarchique. Proposez-leur plutôt de « faire

Une tâche difficile

Entre rappeler les règles pour le préparer à la vie en collectivité et le laisser s'exprimer pour explorer ses possibilités, la recette idéale de l'art d'être parent est un savant dosage...

MICHELLE GIBSON/PLAINPICTURE

ensemble », comme mettre le linge dans le tambour de la machine à laver. Pour Isabelle Filliozat, « c'est reconnaître qu'ils ont un rôle ».

→ IL N'EN FAIT QU'À SA TÊTE!

Alors on s'énerve, on crie, on menace, on punit, on met au coin. Parfois, c'est la fessée qui part. « La violence éducative ordinaire commence dès lors que l'intention est de blesser physiquement ou psychologiquement son enfant pour lui faire comprendre quelque chose », rappelle Catherine Dumonteil-Kremer, fondatrice de la Journée de la non-violence éducative. « Tirer un petit par le bras pour aller plus vite ou lui donner une tape sur la main, c'est déjà de la violence. Si un adulte nous le faisait, comment réagirions-nous ? » Pour débrayer le mécanisme cri-sermon-punition, Daniel Siegel conseille de se poser trois questions, et de prendre le temps de répondre à chacune d'elles avant d'agir : « Pourquoi mon enfant a-t-il agi ainsi ? Quelle leçon est-il souhaitable de lui transmettre à cet instant précis ? Comment lui faire passer au mieux le message ? » Cette approche fonctionne aussi avec des enfants plus âgés, à 9 ans par exemple, quand ils ne veulent pas faire leurs devoirs. Prendre le temps de se calmer, relativiser et écouter. Avec le temps « les cadrages se feront de plus en plus rares, assure Daniel Siegel. Vous formerez le cerveau de votre enfant afin de lui faire prendre de meilleures décisions ».

La Discipline sans drame, Daniel Siegel, éd. Les Arènes

→ IL SAUTE DANS LES FLAQUES ET SE SALIT...

Comment résister à cette tentation ? Regardez-le qui rit aux éclats, éclabousse tout le monde et tache son pantalon ! « Accepter le mouillé, le sale, les taches, etc. est parfois difficile pour les parents, voir impossible, note Marie Gervais. Mais à force de nous emmurer dans un environnement aseptisé, nous développons plus d'allergies et de maladies respiratoires. » C'est aussi une occasion pour eux d'explorer leurs sens et leur corps dans l'espace. À faire avec eux : cuisiner à la boue ou patauger dans la gadoue après la pluie. Plonger les mains dans la pâte à gâteau ou peindre sur leur corps sont aussi des moments de grande liberté pour ces petits qui reçoivent par ailleurs tellement d'ordres de cadrage.

La Famille buissonnière, Marie Gervais, éd. Delachaux et Niestlé

→ IL VEUT ABSOLUMENT UTILISER UN COUTEAU

« En parentalité positive, il est hors de question de laisser un enfant de moins de 5 ans manipuler seul un couteau », précise Isabelle Filliozat, psychothérapeute, directrice des écoles des intelligences relationnelle et émotionnelle (Eirem). En revanche, la psychothérapeute recommande de lui donner une tâche précise à accomplir, en lui montrant comment faire, après l'avoir informé des dangers du couteau, que ça coupe et que ça fait mal. « C'est d'ailleurs ainsi que procèdent les ensei-

gnants à l'école Montessori, qui leur apprennent dès 3 ans à couper des aliments avec un couteau. » En matière d'apprentissage, le développement de l'enfant repose sur la découverte des ressources plutôt que les limites.

Les Chemins de la joie. L'Émotion du sens de la vie, Isabelle Filliozat, éd. JC Lattès.

→ IL VEUT GRIMPER SUR LE TOBOGGAN, COMME LES GRANDS

Avant 4 ans, certains parents vont chercher à l'aider. « Or les enfants ont besoin d'éprouver leur liberté ! Si on leur dit : "Pose ton pied là", l'enfant va transférer au parent la responsabilité de sa sécurité », explique Isabelle Filliozat. En le laissant libre de grimper dès son plus jeune âge, l'enfant peut éprouver ses propres limites, à la hauteur de ses capacités physiques, là où il est en sécurité, et construire ses aptitudes, à son rythme. D'autres parents vont plutôt chercher à le protéger : « Ne grimpe pas, c'est trop haut. » « Une phrase majoritairement motivée par une pensée anxieuse », prévient Didier Pleux, docteur en psychologie du développement. Si protéger son enfant en lui donnant un cadre sécurisant est nécessaire, le surprotéger d'une réalité perçue comme menaçante n'est pas sans risques : « la surprotection se traduit majoritairement par un évitement pour l'enfant du principe de réalité et des frustrations. Les parents peuvent le fragiliser ».

Les 10 Commandements du bon sens éducatif, Didier Pleux, éd. Odile Jacob

"L'enfant n'est pas un récipient à remplir"



DR. Antonella Verdiani, docteur en sciences de l'éducation, auteur de *Ces écoles qui rendent nos enfants heureux*, éd. Actes Sud.

Ca Quel est le rôle du parent vis-à-vis de l'école ?

Antonella Verdiani : Il a une juste place à prendre dans le système scolaire. Souvent, il amène son enfant, se défait de sa responsabilité et donne plein pouvoir à l'institution, ou se met dans une position critique, ce qui rend le dialogue difficile. Pour sortir de cette ambivalence, les parents peuvent tenter la coopération : ne pas identifier l'enseignant comme un ennemi mais créer un dialogue constructif avec lui.

Ca Que faire en cas de difficultés d'apprentissage ?

A. V. : S'il a la sensation d'avoir raté un exercice proposé en classe, le rassurer est la première chose à faire. Lui rappeler que cela n'a rien à voir avec qui il est. Puis mettre en place un système de valorisation à la maison, pour accompagner l'enfant dans la structuration de son identité : créer des espaces où il ne se sent pas nul et où sa valeur est reconnue, par exemple faire du sport ou un gâteau.

ENFANTS D'AILLEURS

Comme ils sont grands, ces petits Chinois

En Chine, les couches ne sont pas systématiques. Souvent, le bébé porte un pantalon fendu entre les jambes, et il s'accroupit dans la rue ou dans un parc. Une approche que soutient la psychologue chinoise Linda Sonna, auteur d'*Early Start Potty Training* (éd. McGraw-Hill Contemporary, en anglais), qui considère que l'apprentissage de la pro-

preté doit démarrer entre 6 et 12 mois (2 ans environ chez nous), en la gérant plutôt qu'en la dirigeant. Les mères chinoises repèrent chez leur enfant, dès l'âge de 6 mois, un son ou une attitude associés au besoin d'élimination. Cette approche considérée comme plus saine que porter des couches est aussi plus économique.

De 4 à 8 ans

L'aider à prendre confiance en lui

Entre découverte du monde et expression de sa créativité, quelques pistes pour guider l'enfant vers lui-même.

Comprendre comment fonctionne votre enfant va vous permettre de l'aider à utiliser son cerveau en pleine évolution. L'objectif est de lui donner des clés qui l'accompagneront tout au long de sa vie.

➔ IL EST DANS TOUS SES ÉTATS PARCE QU'IL VIENT DE SE FÂCHER AVEC SON MEILLEUR AMI

Notre premier réflexe, c'est de dire : « C'est pas grave », « Calme-toi ». En réalité, nous minimisons. Pire : nous nions le problème ! « Une étude a révélé que lorsqu'on demande à une personne de nommer une émotion de peur ou de colère, son amygdale se démobilise aussitôt », explique le neuropsychiatre Daniel Siegel. « Le cerveau supérieur (cortex préfrontal) a pris en charge l'action d'étiqueter et a géré l'émotion. » L'un des meilleurs moyens d'apprendre à son enfant à désamorcer les crises est donc de l'encourager à raconter sa pénible expérience et à nommer ses ressentis. Face à la frustration, le spécialiste invite à aider l'enfant à la verbaliser, et à imaginer une autre solution. Ce qui lui permettra de monter « l'escalier mental reliant les deux étages du cerveau, afin qu'ils travaillent en équipe ». Autre point : expliquez-lui que les émotions sont passagères et qu'elles

s'en vont comme les nuages après la pluie. En cas de trop-plein émotionnel (côté enfant ou parent !), Caroline Sost, directrice de la Living School, recommande de crier, taper ou pleurer sur un « coussin de recentrage ».

Mes émotions, Isabelle Filliozat et Virginie Limousin, éd. Nathan

La Discipline sans drame, Daniel Siegel, éd. Les Arènes

➔ IL VEUT QUE VOUS JOUIEZ AVEC LUI MAIS VOUS N'EN AVEZ PAS LE TEMPS

« Jouer est essentiel pour établir du lien », rappelle le psychologue Lawrence Cohen. « S'amuser avec eux à la poupée ou au petit train leur donne l'opportunité de mettre en scène leur vécu. » Lors d'un divorce ou de difficultés à l'école, jouer permet aussi à l'enfant de mieux gérer ses émotions. « Par ailleurs, cela défatigue, ajoute Isabelle Filliozat. Cela a une incidence sur le niveau d'hormones de stress dans ses urines, sur la régulation de sa tension et sur l'indice de masse corporelle. Et idem pour le parent ! » Sans dépasser vos limites, vous pouvez prendre un temps avec lui, même court (15 min), et lui proposer de poursuivre seul.

Qui veut jouer avec moi ? Jouer pour mieux communiquer avec nos enfants, Lawrence Cohen, éd. Pocket

➔ IL RACONTE DES HISTOIRES À DORMIR DEBOUT !

« Jusqu'à 7-8 ans, un enfant ne fait pas la différence entre imaginaire et réel. Il raconte des histoires, et leur donne le même niveau

de réalité que le réel. Il invente des mots, des personnages, et joue avec, commente Isabelle Filliozat. Cela s'explique : entre 5 à 10 ans, c'est la période de maturation des lobes sensitifs du cerveau. Quand on se parle à soi-même, la zone auditive s'active, d'où sa propension à raconter des histoires. » Un enfant sur trois aurait un ami imaginaire. « Il n'aura pas pour autant des difficultés à se faire de vrais amis. C'est en fait une projection de certaines composantes de sa personnalité, qu'il intégrera peu à peu. » Ainsi, un « ami » qui a peur du noir l'aidera à gérer sa propre peur.



XAVIER SCHWIBEL/PICTURETANK

Une imagination débordante

Jusqu'à 7-8 ans, l'enfant ne distingue pas comme nous la réalité et les mondes qu'il crée dans son imaginaire. Ce dernier est aussi un espace, qu'il convient de respecter et de préserver, où il construit sa personnalité.

de réalité que le réel. Il invente des mots, des personnages, et joue avec, commente Isabelle Filliozat. Cela s'explique : entre 5 à 10 ans, c'est la période de maturation des lobes sensitifs du cerveau. Quand on se parle à soi-même, la zone auditive s'active, d'où sa propension à raconter des histoires. » Un enfant sur trois aurait un ami imaginaire. « Il n'aura pas pour autant des difficultés à se faire de vrais amis. C'est en fait une projection de certaines composantes de sa personnalité, qu'il intégrera peu à peu. » Ainsi, un « ami » qui a peur du noir l'aidera à gérer sa propre peur.

➔ IL VOUS DEMANDE SI VOUS ALLEZ MOURIR

« Contrairement aux idées reçues, évoquer la mort, c'est honorer la vie. Cela permet d'inscrire les enfants dans le temps », explique Danièle Flaumenbaum, psychanalyste (*Les Passeuses d'histoires*, éd. Payot). « Notre représentation adulte de la mort n'a rien à voir avec la leur, précise Isabelle Filliozat. Face à ce type de questions, ce n'est pas nécessaire de chercher une réponse toute faite. » Il est

important de comprendre d'abord ce qui motive sa question : le décès de la maman d'un copain, du grand-père ou d'un animal de compagnie. Il est nécessaire de comprendre les associations qu'il fait dans sa tête pour lui répondre le plus justement possible. « Bien sûr, ne lui promettez rien que vous ne puissiez tenir, comme de ne pas mourir, par exemple. Vous pouvez juste vous engager à faire tout votre possible pour rester en vie ! » suggère le psychologue.

➔ VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT LE METTRE EN CONTACT AVEC LA NATURE

Réduction de l'hyperactivité (TDAH), meilleures interactions sociales, meilleure immunité et réduction des comportements brutaux : les bienfaits de la nature sur les enfants sont prouvés. Comment faire si on vit en ville ? « Une connexion avec la nature ne s'établit pas seulement par des sorties périodiques dans les grands espaces naturels », note le biologiste et paléontologue canadien Scott D. Sampson. « Une abondance de rap-

ports directs avec des endroits semi-sauvages à proximité de la maison compte encore plus. » Squares, parcs, petits espaces de jardinage peuvent faire l'affaire. Et pour les inviter à sortir, inutile de dire que c'est bon pour la santé, proposez-leur plutôt de jouer à cache-cache. « L'adulte doit mettre un genou à terre devant l'enfant pour entrer dans son monde », conseille Patrick Luneau, guide nature. « Le jeu est un excellent prétexte. On peut s'intéresser au monde minuscule, aux insectes. Mieux vaut ne pas lui imposer ou le forcer à apprendre le nom des espèces, mais l'encourager, le laisser découvrir, le rendre acteur de ses découvertes, à son rythme. » Vous pouvez aussi inviter la nature chez vous avec des mangeoires ou des nichoirs pour les oiseaux, ou semer des plantes aromatiques et lui confier la mission de les arroser.

Comment élever un enfant sauvage en ville, Scott D. Sampson, éd. Les Arènes

La Nature en famille, 101 activités en plein air, Patrick Luneau, éd. La Salamandre

➔ IL PIQUE UN SCANDALE DANS UN LIEU PUBLIC

Vous n'osez pas élever la voix, vous optez donc pour le langage non verbal : l'index levé, vous le toisez d'un air sévère. En réalité, vous ne faites qu'empirer la situation. « Quand nous éduquons par la menace, à travers nos paroles ou même notre posture, notre ton, nos gestes ou nos expressions faciales, nous activons les circuits défensifs du cerveau inférieur, reptilien de l'enfant », analyse Daniel Siegel. Autrement dit, c'est l'escalade assurée ! Comment faire en pareille situation ? « L'inviter doucement à se rapprocher de vous et à vous confier ce qui le perturbe. »

Le Cerveau de votre enfant, Daniel Siegel et Tina Payne-Brison, éd. Les Arènes

➔ IL REFUSE DE SALUER UN(E) DE VOS AMIS DANS LA RUE

« Dès 4 ans, les enfants sont dans une phase de séduction, et ils adorent dire bonjour ou merci, affirme Isabelle Filliozat. Toutefois, ils ont besoin de temps et, souvent, la demande pressante des parents bloque leur élan naturel ! » Des messages comme « On ne parle pas aux inconnus » peuvent aussi interférer : quand l'enfant rencontre une nouvelle personne, il ne sait plus très bien ce qu'il doit faire. Il se cache derrière vous ou se désintéresse de la situation ? « Il faut que l'enfant trouve sa place et son espace », decode Isabelle Filliozat. Il va aller à son rythme, en lui présentant un peu plus tard un objet qu'il aime, un dessin ou une parole qui ne sera pas forcément un bonjour. Pour l'aider, on peut aussi s'accroupir à son niveau, en formulant : « Tu peux dire bonjour à la dame. » Enfin, si nous montrons l'exemple, il le suivra.

"La joie d'aller à l'école est un bon baromètre"



DR. Muriel Fiffils, fondatrice et directrice de Caminando, une école primaire alternative privée (Drôme).

Ca Comment sait-on si son enfant est heureux à l'école ?

Muriel Fiffils : On peut mettre plusieurs mois, voire plus, pour identifier un mal-être de son enfant à l'école. Certains signaux ne trompent pas sur l'ambiance d'une école et le mode relationnel des enseignants. Regardez les élèves quand ils arrivent le matin. Sont-ils joyeux ? Ont-ils envie d'y aller ? Comment se comportent-ils dans la cour de récréation ? Quand les enfants pleurent le matin avant de partir ou dorment mal, c'est qu'il se passe peut-être quelque chose. À 6-12 ans, si on ne passe pas des journées dans la joie, à quoi bon ?

Le Cerveau de votre enfant, Daniel Siegel et Tina Payne-Brison, éd. Les Arènes

Ca IL REFUSE DE SALUER UN(E) DE VOS AMIS DANS LA RUE

« Dès 4 ans, les enfants sont dans une phase de séduction, et ils adorent dire bonjour ou merci, affirme Isabelle Filliozat. Toutefois, ils ont besoin de temps et, souvent, la demande pressante des parents bloque leur élan naturel ! » Des messages comme « On ne parle pas aux inconnus » peuvent aussi interférer : quand l'enfant rencontre une nouvelle personne, il ne sait plus très bien ce qu'il doit faire. Il se cache derrière vous ou se désintéresse de la situation ? « Il faut que l'enfant trouve sa place et son espace », decode Isabelle Filliozat. Il va aller à son rythme, en lui présentant un peu plus tard un objet qu'il aime, un dessin ou une parole qui ne sera pas forcément un bonjour. Pour l'aider, on peut aussi s'accroupir à son niveau, en formulant : « Tu peux dire bonjour à la dame. » Enfin, si nous montrons l'exemple, il le suivra.

car il se construit et a justement besoin de modèles. Une fois à la maison, il faut le rassurer sur ses capacités.

Les enfants peuvent-ils s'épanouir dans le système scolaire classique ? M.F. : Oui, bien sûr ! De plus en plus d'enseignants intègrent des outils de bienveillance dans leur classe, comme la météo du matin. Quel temps fait-il à l'intérieur de moi ? Suis-je détendu ? Y a-t-il du soleil ? Ou, au contraire, suis-je énervé ? Fatigué ? Tracassé ?

Parmi les outils que vous utilisez, certains peuvent-ils être transposés à la maison ? M.F. : Dans notre école, on prend le temps de se dire bonjour, d'être en lien, on se regarde dans les yeux. Le jeudi se tient le conseil du vivre ensemble. Les enfants qui souhaitent donner une information à leurs camarades, faire une proposition ou éclaircir une situation conflictuelle peuvent le faire pendant ce moment de partage. Ils y apprennent le vivre ensemble, l'estime de soi et des autres. C'est un outil que certains utilisent même à la maison, en famille.

En cas de problème, quelle attitude adopter ? M.F. : Si l'enseignant fait des réflexions humiliantes, on peut expliquer à l'enfant que tous les adultes ne sont pas des modèles. C'est déroutant pour un enfant,

en famille.

De 8 à
12 ans

Le soutenir pour qu'il prenne son envol

Votre enfant paraît déjà grand... et il l'est ! Mais attention, car un petit sommeille encore en lui.

C'est l'âge où il se confronte au monde extérieur pour construire son identité. Il est à la fois en quête d'indépendance et a besoin d'être rassuré. Il s'agit donc de trouver le bon dosage entre présence et respect de son autonomie.

→ IL NE RACONTE JAMAIS RIEN

Il n'est pas forcément dépressif ! En phase de préadolescence, l'enfant est très préoccupé par son apparence et son désir d'appartenance au groupe, et son besoin de marquer son indépendance. « S'il ne dit rien, c'est aussi que nous laissons peu de place à la confiance, explique Isabelle Filliozat. Quand nous lui demandons comment s'est passée sa journée, la question est si vague que son cerveau ne sait pas quoi ni où chercher pour nous répondre, et nous récoltons un "comme d'habitude". » En fait, il se sent au rapport, plutôt qu'en rapport avec nous. « Il ne s'agit pas d'échanger des informations pratiques ("Tu as préparé ton sac ?" ou "Tu as pris ta douche ?"), mais d'ouvrir un dialogue sur son vécu, ses préoccupations, ses interrogations », précise Marie Gilbert, docteur en sciences de

l'éducation. « Parler avec lui d'un film qu'il aime, évoquer un événement vécu ou un livre peut approfondir vos échanges. Il partagera d'autant mieux ce qu'il ressent si vous lui donnez vos propres impressions. Et il se sent valorisé en tant qu'interlocuteur valable », affirme-t-elle. Il prend alors confiance en sa capacité de comprendre et d'être compris.

Je positive ! Adoptez une attitude constructive, Marie Gilbert, éd. Eyrolles

→ TABLETTE, MOBILE, JEUX VIDÉO : IL NE LÂCHE PLUS LES ÉCRANS

Le numérique a révolutionné nos comportements. Chercher à l'en détourner peut entraîner une « fracture numérique » entre adultes et enfants. « Vous pouvez leur faire une place intelligente. Avant 11 ans, les écrans doivent être utilisés dans un cadre posé par les parents, de manière négociée et collaborative », assure Pascal Lardellier, professeur en sciences de l'information et de la communication (Université de Bourgogne). « Intéressez-vous aux contenus qui le fascinent. Jeux vidéo, smartphone, applis : quel est ce nouvel univers dans lequel il baigne ? » Cer-

tains de ces outils permettent aussi de créer du lien : Skype est l'outil idéal pour relier la famille quand on est éloigné, avec des grands-parents ou des cousins. Mais intégrer ces outils nécessite un cadre, par exemple un temps défini par jour. Pour la psychiatre Marie-France Le Heuzey, « l'autorégulation reste à l'ordre du jour. C'est à l'enfant de trouver son autonomie à l'intérieur de ce cadre. Il faut aussi organiser des moments en famille sans connexion, une balade sans portable, un dimanche sans jeu vidéo... »

Les Écrans et nos enfants, plaisir ou dépendance, Marie-France Le Heuzey et Sara Bahadori, éd. Josette Lyon

→ « JE M'ENNUIIIIIIIIE... »

Sa chambre déborde de jouets et, pourtant, cette litanie revient en boucle. Rien de grave ! « Notre société ne supporte plus l'ennui et nous avons une très mauvaise image du "ne rien faire", analyse Marie Gervais. Alors que c'est vital. C'est face à cet ennui que l'enfant trouve ses solutions et cerne ses désirs. Si les parents bourrent l'emploi du temps de leur enfant, ils ne lui laissent pas la possibilité de prendre du temps pour se connaître. » Sur-tout, ne secouez pas les puces de votre préado qui ne fait rien, car « ce sont des moments d'introspection très précieux ».

La Famille buissonnière, Marie Gervais, éd. Delachaux et Niestlé

→ IL NE PARVIENT PAS À SE CONCENTRER

L'attention, cela s'entraîne. Et, contrairement à ce que l'on imagine, la forcer fonctionne assez mal. Mieux vaut passer par des exercices récréatifs comme ceux que propose la méditation : adaptées aux enfants, certaines pratiques se focalisent sur l'attention aux ►►



**Les écrans, oui,
mais avec un cadre !**

Poser, en concertation, des limites pour le temps d'utilisation des écrans permet à l'enfant d'apprendre à se réguler lui-même. Se pencher sur ses centres d'intérêt virtuels est également un moyen de créer un lien avec lui.

HERO IMAGES/GETTY IMAGES

ENFANTS D'AILLEURS

En Argentine, les petits font la nouba

Si nos pédiatres s'accordent sur le fait qu'il faut coucher les enfants tôt, en Argentine, ils se couchent quand ils sont fatigués. Ils jouent dans les restaurants, tard le soir, y compris les jours de semaine. « Valoriser son enfant en l'intégrant à la vie que l'on mène est de loin préférable à de strictes routines »,

conclut Mei-Ling Hopgood, journaliste qui a enquêté auprès d'experts éducatifs du monde entier (*Comment les Eskimos gardent les bébés au chaud et autres aventures éducatives du monde entier*, éd. JC Lattès). Faire participer ses enfants aux activités nocturnes les aideraient plus tard à mieux appréhender leur vie sociale.



Bouger pour être bien dans sa tête

Des chercheurs de l'université de Dundee ont mis en valeur les bienfaits d'une activité physique modérée et régulière sur le mental des 11-16 ans. Par exemple, se promener avec son chien.

FRANCESCO ACERBIS/SIGNATURES

"Des parents et des enseignants solidaires"



D.R.

Marie-Agnès Martin, médiatrice et professeur d'économie, coauteure avec Nadine Sciacca de *J'ai choisi l'éducation positive*, éd. Marabout.

de le rassurer en lui objectant le contraire : il pensera que vous le valorisez de manière non fondée. Aidez-le plutôt à relativiser l'échec : faites-lui décrire l'événement, demandez-lui ce qu'il ressent. Laissez-le aller au bout de sa déval-

orisation pour vider son sac émotionnel. Ensuite, il pourra vous écouter. Désamorcez les jugements non pertinents : « Tu me dis que tu es nul, cite-moi des exemples concrets pour lesquels tu as réussi. » Vous pouvez lui rappeler que pour apprendre à faire du vélo, il est tombé plusieurs fois. Cela lui a permis de réussir et d'avoir du plaisir à pédaler aujourd'hui.

Ca Et s'il a peur de prendre la parole en classe ?

M.-A.M. : Vous pouvez demander à l'enseignant de faire participer votre enfant de manière progressive. D'abord en l'interrogeant quotidiennement sur des choses simples, depuis sa place. Puis en l'invitant à intervenir au tableau. La progressivité de l'expérience permet de nourrir la confiance en soi tout en surmontant sa peur.

Ca Que faire pour qu'un enfant sente bien à l'école ?

Marie-Agnès Martin : Un cadre sécurisant, des adultes solidaires bienveillants et un regard positif. Il est important d'instaurer des règles à la maison, sinon il est difficile pour un enfant de se plier à celles de la vie collective. La relation avec l'équipe pédagogique est primordiale. L'enfant ou l'ado sera d'autant plus rassuré et confiant si les adultes font corps dans un esprit de bienveillance. En cas de désaccord, mieux vaut faire le point entre adultes pour apaiser la situation. Enfin, pratiquez les prophéties autoréalisatrices positives : soyez convaincu que votre enfant a les capacités de réussir, il en sera lui aussi convaincu !

Ca Comment aider un enfant qui se croit nul face aux mauvaises notes ?
M.-A.M. : D'abord, il est inutile de tenter

► ressentis de façon ludique. « Vers 6-10 ans, on apprend à écouter le langage du corps et des sensations », explique Soizic Michelot, éducatrice spécialisée. Les enfants se familiarisent avec leurs peurs, leurs colères, leurs frustrations, leurs joies. C'est un premier pas vers la souplesse et la maturité émotionnelle. « À partir de 12 ans environ, ils ont accès à la métacognition, autrement dit à la conscience de leurs propres pensées. Ils vont pouvoir apprendre à repérer le fonctionnement du mental : ses dispersions, ses égarements et le fameux "petit vélo qui tourne en boucle dans la tête" et mène à la rumination. » Les bénéfices de la méditation sur les enfants et les ados sont démontrés : amélioration du sommeil et de la concentration, diminution du stress et des comportements agressifs. Et aussi davantage d'altruisme et de clarté d'esprit.

Comment ne pas finir comme tes parents.
La méditation pour les 15-25 ans, Soizic Michelot, éd. Les Arènes

➔ IL REFUSE DE BOUGER D'UN POUCE

« Aux enfants qui refusent de sortir, je propose de partir à l'aventure, note Marie Gervais. On ne sait pas où on va, ils râlent au moment de partir, mais après ils sont ravis. » À force d'aller à l'école en voiture, de rester assis des heures en classe ou devant un écran, les enfants bougent de moins en moins. « C'est une erreur de croire que deux entraînements de sport par semaine suffisent pour être en forme. On peut très bien faire du sport et avoir des habitudes de sédentaire ! », juge David Thivel, membre du comité scientifique de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps). 39 % des enfants ne joueraient jamais dehors, selon l'Institut de veille sanitaire (INVS). Une étude australienne pointe que les enfants auraient perdu

25 % de leurs capacités cardio-vasculaires en quarante ans. « Aujourd'hui, on constate des présyndromes de troubles métaboliques dès l'âge de 8-9 ans, ajoute David Thivel. C'est d'autant plus inquiétant que l'on sait que le niveau de condition physique à l'adolescence est déterminant pour celui de l'âge adulte. » Alors, sortie nature, vélo, rando, expo ou balade au parc, embarquez-les pour l'aventure !

➔ VOUS VOUS SÉPAREZ, COMMENT EN PARLER ?

Les foyers monoparentaux sont deux fois plus nombreux qu'il y a quarante ans et concernent une famille sur cinq. Si l'enfant a désormais beaucoup d'exemples autour de lui (ce qui aide à dédramatiser la situation), il a néanmoins besoin de vos explications. Avec des précautions nécessaires : « Évitez de dire du mal de l'autre, c'est difficile à vivre pour lui », conseille Agnès de Viaris, psychologue spécialisée dans les problématiques familiales. « Il se construit sur le modèle de ses parents et, en critiquant son père ou sa mère, c'est une part de lui qui est remise en question. Mieux vaut également ne pas l'enfermer dans une situation négative en relayant des propos anxieux ou pessimistes. » Envisager la séparation comme un nouveau départ est préférable. « Voir les parents assumer leurs choix lui ouvre des portes. » Quand vous rebondissez face aux difficultés, vous lui permettez aussi de faire face plus tard à des événements douloureux. Enfin, restez à son écoute : en fermé dans nos problèmes, on se montre moins disponible. Or, un manque d'attention peut le fragiliser. À l'inverse, vivre avec son enfant dans l'instant présent détourne aussi l'adulte de ses soucis.

Familles recomposées, guide de premier secours pour une vie harmonieuse, Agnès de Viaris, éd. Carnets de l'info