MASTERFILE

COMMENT RENDRE NOS ENFANTS HEUREUX

CONFIANCE, LIMITES, COMPLICITÉ… ÊTRE PARENT, ÇA S'APPREND

Dossier : Frederika Van Ingen, Catherine Maillard et Julia Zimmerlich

C'est une petite révolution. Début juillet, les députés ont voté en première lecture l'interdiction de la fessée. Et depuis le printemps dernier, le « livret des parents » envoyé par les caisses d'allocations familiales aux futurs parents exclut explicitement, pour la première fois, les châtiment corporels : « Frapper un enfant (fessée, gifles, tapes, gestes brutaux) n'a aucune vertu éducative. Les punitions corporelles et les phrases qui humilient n'apprennent pas à l'enfant à ne plus recommencer, mais génèrent un stress et peuvent avoir des conséquences sur son développement. » Assurément, quelque chose a changé au royaume de l'enfance !

Bien sûr, en quelques générations, la relation parents-enfants a déjà évolué. Le fait que l'enfant soit voulu, désiré a rendu les parents encore plus attentifs à son bien-être. Avec, pour premier corollaire, une conscience accrue de la responsabilité que représente la parentalité. Et une attitude de plus en plus exigeante vis-à-vis de nous-mêmes, pour second corollaire : nous voulons tout faire (même trop) pour l'épanouissement de nos enfants.

Parallèlement, les modes de vie ont changé : les enfants grandissent désormais dans le cadre d'une famille nucléaire, isolée, souvent en appartement, loin des grands-parents, et avec des parents accaparés par le travail. Comment, entre ce nouvel espace-temps et nos nouvelles exigences, trouver la juste voie pour leur épanouissement ? En matière de parentalité, on agissait surtout de manière empirique. Aujourd'hui, la psychologie positive et les neurosciences apportent des réponses. Comment fonctionne le cerveau des enfants dans telle ou telle situation ? Comment favoriser leur créativité, répondre à leurs angoisses, les aider à apprendre ? Bien sûr, tous les enfants sont différents. Mais c'est justement pour cette raison que ces approches visent à les aider à devenir eux-mêmes. Elles pointent des clés éducatives, et mettent en avant des sortes de constantes. Qui nous aident à faire des enfants heureux, donc des parents et de futurs adultes heureux…

C'est votre avis !

Voici les réponses de notre panel* de lecteurs aux questions suivantes :

Être parent aujourd'hui, c'est, selon vous :

	Ensemble 275	- de 50 ans 150	+ de 50 ans 125
Plus difficile qu'il y a trente ans	55 %	49 %	62 %
Plus facile qu'il y a trente ans	7 %	7 %	8 %
Ni plus facile ni plus difficile	38 %	45 %	31 %

Quelles sont, dans la liste ci-dessous, les 3 clés pour rendre nos enfants épanouis :

	Ensemble 275	- de 50 ans 150	+ de 50 ans 125
Leur donner confiance en soi	56 %	56 %	55 %
Fixer des limites	44 %	40 %	49 %
Transmettre des valeurs fortes	43 %	35 %	52 %
Favoriser leur autonomie	38 %	40 %	36 %
Partager des moments de plaisir	32 %	40 %	22 %
Être rassurant et protecteur	23 %	30 %	15 %
Apprendre la discipline	22 %	15 %	29 %
Stimuler leur créativité	21 %	19 %	22 %
Être toujours bienveillant	15 %	16 %	12 %
Le choyer en toutes circonstances	2 %	1 %	2 %

*** Enquête réalisée du 26 juillet au 12 août 2016, auprès de 275 lecteurs de *Ça m'intéresse*.**

Ce que l'enfant comprend…

ILLUSTRATION ANNICK LE HÉNE

Vers 10-12 ans
C'est le début des discussions philosophiques avec les copains. Les enfants accèdent à la métacognition (conscience de leurs propres pensées). Les préados oscillent entre fusion et séparation vis-à-vis des parents. Les figures d'attachement se multiplient.

Vers 7-8 ans
L'idée de la mort est très présente. C'est une étape normale du développement de l'enfant.

Entre 5 et 7 ans
La conscience de soi se développe. Il peut devenir pudique. Il s'habille tout seul, même si cela prend du temps.

Entre 2 et 5 ans
De l'ordre et de la routine : il a besoin de ranger pour mettre de l'ordre dans sa tête ! Il veut faire TOUT SEUL. Il découvre ses organes génitaux : exploration, auto-attouchement… Il construit son identité sexuelle.

De 18 à 24 mois
Il hurle à la moindre frustration : son cerveau immature ne relativise pas. Il n'a pas la notion de futur. Dix minutes lui paraissent une éternité. Il tape, mord… pour expérimenter. C'est le moment de lui enseigner la sociabilité.

Entre 7 et 12 mois
L'anxiété de la séparation apparaît. Elle diminue entre 3 ans et 3 ans et demi.

À partir de 12 ans
L'émergence des pulsions sexuelles et la découverte du plaisir, combinées à l'arrivée de la puberté, modifient en profondeur sa relation aux autres (séduction, sexualité).

À partir de 7 ans (jusqu'à l'adolescence)
Si ses besoins d'écoute, de soutien, de liberté et de confiance sont comblés, il régule ses émotions. Sauf face à de gros conflits.

À 4 ans
L'enfant peut conserver en mémoire un même objectif pendant une petite dizaine de minutes. Il range sa chambre tout seul, à condition qu'on lui donne une consigne à la fois.

À 3 ans et demi
Il commence à mentir : il joue avec les images mentales. Il peut mentir par peur de la réaction de l'adulte. Son imaginaire est en pleine ébullition.

Vers 3 ans
Il commence à réguler ses émotions. Il reste soumis à de fortes impulsions et émotions qu'il ne contrôle pas encore. Il a besoin de compréhension et d'apaisement.

De 12 à 18 mois
Le tout-petit crapahute, touche à tout. Si les parents disent non, son cerveau ne traite pas bien la négation et il ne peut pas encore inhiber ses gestes. Mieux vaut lui dire ce qu'il a le droit de faire.

ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE FLAVIE FLAMENT
MERCREDI 5 OCTOBRE 15H-16H
Parent, est-ce un métier ?
Avec Julia Zimmerlich, journaliste à *ÇA M'INTÉRESSE*
Ça M'INTÉRESSE RTL