



PSY

Parentalité positive **LE NOUVEAU DOGME ÉDUCATIF ?**

Fais pas ci, fais pas ça. Oui, mais pourquoi ?

Depuis quelque temps, la parentalité positive sème les graines d'une éducation basée sur l'empathie, l'enseignement et l'absence de punition. Le tout sur fond de neurosciences. En clair, ce courant qui propose une méthodologie adaptée à chaque crise tente d'optimiser le développement psychique de votre enfant et d'éviter les conflits en étant attentif à ses émotions.

De quoi tordre le cou aux principes d'autorité martelés depuis des décennies dans les foyers.

Oh my God ! A-t-on trouvé la clé du parent "parfait" ?

Texte : Amandine Grosse – Illustrations : Marina Muun

La clé d'une parentalité cherchant avant tout à favoriser le bon développement psychique de l'enfant.

Certains courants, par leur simple dénomination, nous donnent envie, en tant que parent, de les adopter de suite, sans broncher. C'est vrai, qui voudrait imposer à la chair de sa chair une éducation négative ? Cela reviendrait à dire que vous êtes contre la paix dans le monde ou que le bonheur de votre enfant passe en dernier. La parentalité positive, inspirée des travaux du psychologue Haim Ginott, popularisée ensuite aux États-Unis par la méthode Faber-Mazlish, envahit les étagères des libraires, les conférences et les ateliers pratiques à travers le monde, et titille la curiosité des parents français en quête de solutions concrètes. Mais ce courant qui surfe sur l'enseignement plutôt que la punition est-il une énième parade pour nous faire culpabiliser de ne pas être un parent parfait ? Ou, une fois notre cynisme mis de côté, la parentalité positive est-elle une manière réellement différente et efficace de gérer sagement et de manière constructive l'éducation de votre enfant ? Décryptage et mode d'emploi.

“Tu vois, mon chéri, on fait comme ça”

Depuis plus de vingt ans, Isabelle Filliozat¹, psychanalyste spécialisée dans l'accueil des émotions et directrice de l'École des intelligences relationnelle et émotionnelle,

distille dans ses livres l'ossature de ce que l'on nommera plus tard la parentalité positive. En rupture avec les principes d'éducation centrés sur l'autorité et le parent tout puissant, ce courant, relayé par le Conseil de l'Europe depuis cinq ans, repose sur l'idée de base que tous les comportements de l'enfant ont une fonction et que nos petites têtes blondes ont besoin d'enseignements plutôt que de punitions. En clair, précise Isabelle Filliozat : “Au lieu de dire, énervé : « calme-toi, sinon je t'envoie dans ta chambre », en parentalité positive, on préférera expliquer posément à l'enfant comment faire pour se calmer. De même, avant de lui ordonner de ranger sa chambre, le parent lui indiquera d'abord que les livres se posent de cette manière sur l'étagère.”

Et n'allez pas dire à cette spécialiste qui a elle-même été élevée “sans aucune punition ni aucune forme de violence ou d'humiliation” qu'il s'agit ici de prôner l'enfant roi ou de mener une éducation laxiste. En parentalité positive, l'idée n'est pas de laisser faire à l'enfant ce qu'il veut ou d'argumenter en long, en large et en travers du pourquoi du comment bien faire. Une seule phrase suffit pour désamorcer les blocages ou les conflits. Et c'est pour aller plus loin que la psychologie pour enfants qu'Isabelle Filliozat a exploré dans ces nouveaux outils la clé d'une parentalité cherchant avant tout à favoriser le bon développement



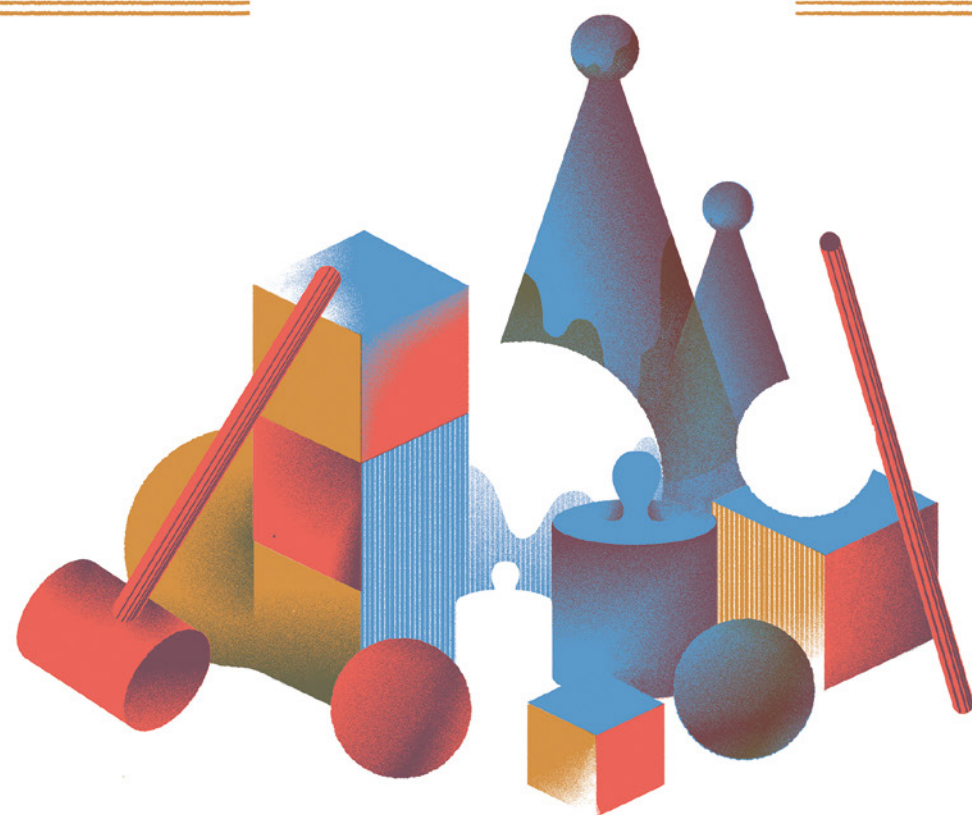
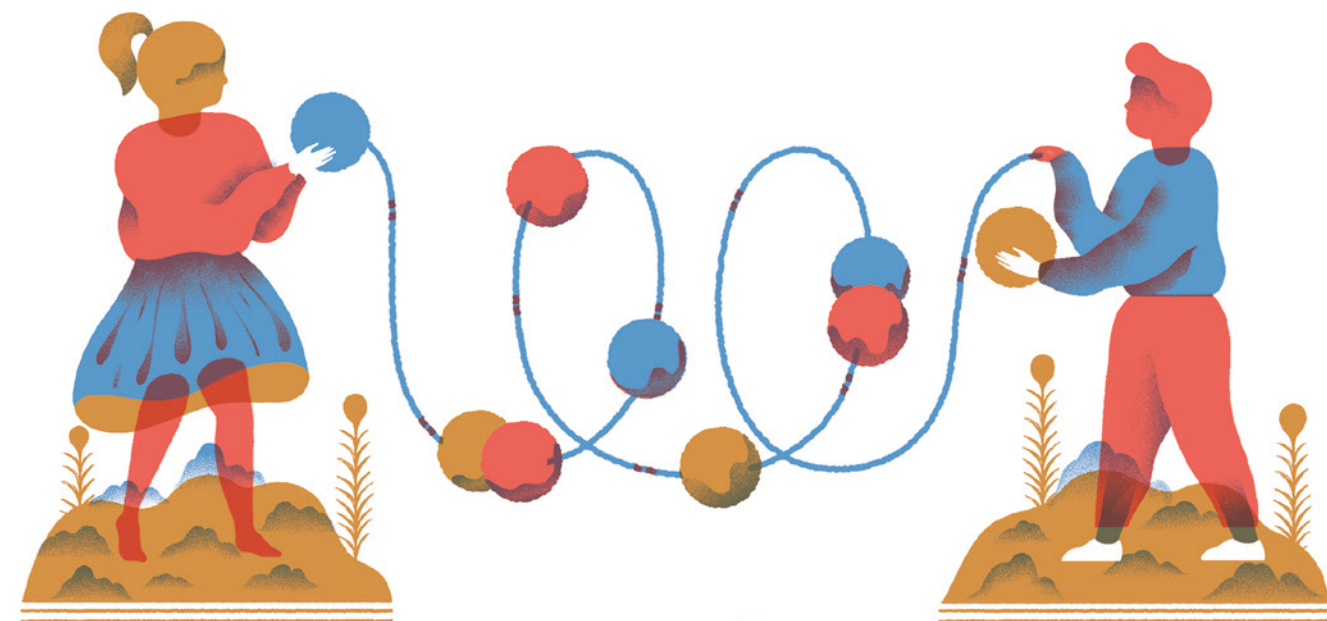
psychique de l'enfant en s'attachant à son intelligence émotionnelle : “En tant que psychothérapeute, notre rôle est de libérer les patients adultes des souffrances de l'enfance. C'est donc tout naturellement que je me suis dit qu'au lieu de guérir les souffrances, nous pourrions éviter de les accumuler.” Cela signifie-t-il que les théories psychanalytiques jusqu'ici développées sont à jeter aux orties au profit d'un nouveau dogme ? “Cela m'a permis, en tant que psychothérapeute, de ne pas m'enfermer dans la théorie psychanalytique qui empêche beaucoup de psychologues français d'accéder à la théorie d'attachement, aux neurosciences et à tout ce que l'on apprend sur le fonctionnement réel de l'enfant”, précise la spécialiste.

L'IRM a parlé : votre enfant est stressé

Ce qui est nouveau, c'est qu'en plus des études sur le stress des enfants réalisées auparavant, l'IRM fonctionnelle nous a plongés au cœur de leur cerveau et de son développement. De quoi recueillir une mine de données sur le fonctionnement réel de l'enfant, ses émotions et ce que notre comportement et nos actions provoquent chez lui. “Les neurosciences nous offrent des clés extrêmement intéressantes !”, précise Isabelle Filliozat. Et les observations, réalisées à l'aide de capteurs, sont très concrètes : quand nous fronçons les sourcils et que nous prenons une voix

de plus en plus dure pour asséner un ordre, le tonus musculaire de l'enfant est automatiquement diminué et il se sent impuissant dans son corps. Nous stressons son cerveau. De quoi provoquer une inhibition de l'action (il ne fait rien) ou une colère. “En parentalité positive, chaque fois que nous prenons en compte le besoin d'un enfant, que nous prêtons attention à ses émotions et que nous mettons des mots sur ce qu'il est train de vivre, nous construisons littéralement les réseaux de neurones dans son cerveau. Si le parent est autoritaire, qu'il punit et qu'il élève souvent la voix, l'enfant va avoir du mal à réguler ses impulsions. En revanche, quand le parent comprend, écoute, parle et tisse du lien, les réseaux de neurones qui se construisent permettent de calmer l'amygdale (qui déclenche la réaction de stress) et d'enterrer nos impulsions”, nous explique Isabelle Filliozat. Dans ses ateliers, la psychothérapeute enseigne à des parents de plus en plus curieux une méthodologie nouvelle pour fournir à l'enfant les ressources et les briques de construction qui lui permettent de réussir.

Parmi ces outils concrets, un câlin de 20 secondes est préconisé pour libérer de l'ocytocine et calmer les crises de colère, souffler avec une paille dans un verre d'eau permet aux circuits de stress de se désactiver. Mais, à y regarder de plus près, la parentalité positive n'est-elle pas qu'une



Le risque n'est-il pas de créer une sorte de cocon familial dans lequel l'enfant ne se confronterait que trop rarement à des émotions négatives ?

question de bon sens ? *“Aujourd’hui, on parle d’éducation positive mais, tout cela, ce sont des grands mots. Quand un parent est stable psychologiquement, quand il est capable de tendresse et d’amour vrai avec son enfant, lui vient une évidence de comportement. C’est évident de ne pas asséner des ordres à un enfant sans lui expliquer pourquoi, c’est évident qu’on ne l’envoie pas balader quand il veut un câlin. Tout cela, c’est juste du bon sens”,* conclut avec bienveillance la psychanalyste Liliane Holstein, spécialiste du burn-out parental².

Du Dolto new age ?

Alliance de bon sens et de neurosciences, la parentalité positive fait écho aux néotechniques pédagogiques Montessori, surfe sur le développement personnel, mise sur l’intelligence émotionnelle et les nouvelles habiletés du langage, met au placard la communication agressive, mais ne se réfère quasiment jamais à la psychanalyse. *“Le bon côté de la parentalité positive, c’est que l’on parle d’éducation dans le réel, ce qui empêche de psychoter comme on l’a fait pendant des années en psychanalyse, quand les parents cherchaient toujours un sens dans le comportement de leur enfant”,* souligne le docteur en psychologie du développement Didier Pleux³. Une bonne chose, selon l’auteur des *10 Commandements du bon sens éducatif*, qui a participé au programme de parentalité positive “Triple P” (Positive Parenting Program).

Mais, s’il salue les avancées bénéfiques d’un courant qui propose des outils pertinents, le spécialiste s’interroge néanmoins sur les points excessifs d’un programme qui ne laisse aucune place à la frustration chez l’enfant et le met au centre du monde : *“Tout est fait dans l’empathie, le respect et l’écoute de l’enfant avec des limites et des contraintes. Ce qui est très bien. Mais, ce qui est excessif, ici, c’est la sur-valorisation d’un enfant (on le gratifie un peu trop), la sur-stimulation (on lui propose trop de choses) et la sur-protection (on va tout faire pour que l’environnement ne soit pas trop frustrant).”*

En insistant sur ce dernier point, le psychologue clinicien fait référence à certains outils proposés par la parentalité positive : si un enfant ne veut pas s’habiller le matin, on transforme cela en jeu, ou s’il fait toujours des caprices dans les grands magasins, on lui propose de venir avec un de ses jouets. *“Pour moi, la frustration est quelque chose de fondamental dans la construction psychique. C’est enseigner à l’enfant qu’il n’est pas au centre du monde, que le monde adulte et les contraintes existent. Sinon, cela créera automatiquement une intolérance à la frustration et produira de l’ego.”*

L’un des pièges de la parentalité positive serait enfin de tomber dans une logique de sur-communication qui voudrait que l’on explique tout à son enfant : *“Expliquer une fois, c’est bien, mais on n’a pas tout le temps à répéter. Il y a un moment donné où l’enfant n’a pas à comprendre : c’est comme ça”,* précise Didier Pleux. Dans un contexte où le plaisir domine, le risque n’est-il pas de créer une sorte de cocon familial dans lequel l’enfant ne se confronterait que trop rarement à des émotions négatives somme toute utiles à appréhender pour faire face à la réalité ? *“Il faut effectivement trouver un équilibre entre le principe de plaisir et le principe de réalité. C’est-à-dire avoir autant de contraintes et autant de limites que de sympathie, d’empathie et de joie de vivre. L’apprentissage de la réalité ne se fait pas toujours dans un monde de Bisounours”,* conclut Didier Pleux. Alors, entre parentalité positive, bon sens éducatif et colères justifiées, si on trouvait l’équilibre sans jamais, au grand jamais, culpabiliser ?

1. AUTEURE DE “IL ME CHERCHE ! COMPRENDRE CE QUI SE PASSE DANS LE CERVEAU DE VOTRE ENFANT ENTRE 6 ET 11 ANS” (MARABOUT) ET DU BEST-SELLER “J’AI TOUT ESSAYÉ !” (MARABOUT)

2. AUTEURE DE “LE BURN OUT PARENTAL. SURMONTER L’ÉPUISEMENT ET RETROUVER LA JOIE D’ÊTRE PARENTS” (JOSETTE LYON)

3. AUTEUR DES “10 COMMANDEMENTS DU BON SENS ÉDUCATIF” ET DE “LA RÉVOLUTION DU DIVAN” (ODILE JACOB)