

COMMENT EXERCER UNE AUTORITÉ BIENVEILLANTE

Alors que la France n'a toujours pas légiféré contre les châtiments corporels, certaines approches éducatives font de plus en plus parler d'elles : discipline positive, communication bienveillante, parentalité positive... Les livres et ateliers pour mieux communiquer avec ses enfants, se faire obéir sans crier ou arrêter de râler se multiplient. Que trouve-t-on derrière cette tendance éducative dans l'air du temps ? Ses principes sont-ils vraiment applicables au quotidien ?

Mus par les meilleures intentions du monde, les parents d'aujourd'hui essaient d'exercer une autorité juste, loin de tout autoritarisme, en étant à l'écoute de leurs enfants sans tomber dans le laxisme. Pourtant, la réalité du quotidien est parfois loin des images d'Épinal et la vie de famille ressemble souvent à un champ de bataille où règnent en maîtres conflits, découragement, fatigue et frustration. Une parentalité bienveillante et positive nous invite à respecter, valoriser notre enfant tout en obtenant de lui qu'il obéisse, et ainsi ramener l'harmonie au sein des foyers. Plutôt que de continuer à monter le ton, s'énerver et punir, elle propose un autre mode de communication avec les enfants. Basée sur les travaux du psychiatre autrichien Alfred Adler et de son élève Rudolf Dreikurs, la discipline positive a été déclinée par deux psychologues américaines, Jane Nelsen et Lynn Lott, afin qu'elle soit applicable par les familles et à l'école. Formatrice certifiée en discipline positive, Alix de Salaberry explique : *"La discipline positive consiste à éduquer ses enfants avec fermeté et bienveillance. Une autorité posée de façon juste, qui respecte les règles, le cadre du monde des adultes, tout en respectant le monde de l'enfant."* Une éducation empathique et respectueuse qui part du principe que *"les enfants font mieux quand ils se sentent mieux"*. Et ce, aussi bien à la maison que dans le cadre scolaire.

La bienveillance comme fil conducteur
La bienveillance permet de résoudre durablement les problèmes avec son enfant, tout en veillant à son bien-être.

"CE N'EST PAS EN DÉVALORISANT UN ENFANT QU'IL FERA MIEUX. L'ENCOURAGEMENT DONNE DE LA FORCE"

ALIX DE SALABERRY, FORMATRICE EN ÉDUCATION POSITIVE

En revanche, il ne s'agit pas de tout accepter ! En cas de conflit, cela nécessite de savoir recouvrer son calme, afin de ne pas réagir à chaud. Car c'est bien souvent au plus fort de l'exaspération que l'irrespect, la dévalorisation, l'humiliation et la culpabilisation pointent leur nez. L'outil indispensable : un temps de pause, pour laisser retomber la pression. *"La bienveillance nécessite de prendre un peu de recul par rapport aux faits, et mobilise notre capacité à choisir notre réponse plutôt que nous laisser embarquer dans une réaction que nous n'avons pas vraiment choisie, et qui ne contribue en rien au bien-être durable de notre famille,* conseillent Christine Lewicki et Florence Leroy*. *Parfois, dix secondes de pause peuvent faire toute la différence. Être capable de faire une pause de dix secondes quand nous sentons une frustration monter en nous et prendre un tout petit peu de distance vis-à-vis de la situation peut nous permettre de la voir telle qu'elle est. Nous pouvons alors choisir notre réponse plutôt que de nous laisser emballer par une réaction qui sera sûrement plus vi-*

rule et moins bienveillante que ce qu'on aimerait vraiment."

En tant qu'enseignante dans un lycée, Sophie a été formée à la communication bienveillante : *"Cela permet de désamorcer très vite les conflits avec les élèves, témoigne-t-elle. Et ça marche vraiment ! Avec des années de pratique, on finit par adopter une posture telle qu'il n'y a pas de bazar dans la classe."* Faire preuve de bienveillance signifie aussi développer son empathie envers son enfant, recevoir et comprendre ses émotions. Se sentant écouté, compris et respecté, l'enfant sera d'ailleurs davantage enclin à maîtriser ses émotions.

Encourager les efforts

C'est un fait, on a plutôt tendance à focaliser sur un résultat que sur les efforts mis en œuvre pour y arriver. On complimente son enfant quand sa chambre est rangée comme on l'imaginait, que la note obtenue est excellente, la table mise correctement... Pis, on ne pointe parfois que les manquements. Quel parent n'a pas tendance à considérer une bonne note comme normale et à s'apaiser sur la mauvaise ? Dans le cadre d'une parentalité bienveillante, il s'agit de ne pas attendre que les choses soient parfaites pour intervenir : il faut encourager la moindre amélioration, reconnaître les efforts, aussi minimes soient-ils. C'est à ce prix que l'enfant aura envie de continuer à progresser. *"L'encouragement donne de la force, il insuffle du courage,* souligne Alix de Salaberry. *Le compliment met la pression, et crée une sorte de dépendance par rapport au regard de l'adulte."* Derrière l'encouragement, il y a la reconnaissance,

primordiale pour le bien-être des enfants, et le développement à long terme de la confiance en soi.

Proscrire la punition

Au plus fort de l'énervernement, quand rien ne marche, que les mauvais comportements de notre enfant se reproduisent, on a souvent le réflexe "punition". Une réaction classique qui vient sanctionner un enfant qui nous a poussé à bout. Si la punition peut sembler efficace,

elle présente bon nombre d'inconvénients : les améliorations ne s'inscrivent pas dans la durée, l'enfant peut garder du ressentiment envers son parent, ou encore chercher à louvoyer pour ne plus se faire prendre. Mais, si les parents continuent d'y avoir recours, c'est qu'ils n'ont pas trouvé d'autre solution. Pourtant, il existe d'autres manières de faire, plus éducatives, pour faire respecter les règles. Car "ce n'est pas en dévalorisant un enfant qu'il fera mieux, fait remarquer



“CHOISIR NOTRE RÉPONSE PLUTÔT QUE NOUS LAISSER EMBARQUER DANS UNE RÉACTION QUE NOUS N’AVONS PAS VRAIMENT CHOISIE”

Alix de Salaberry. *En discipline positive, on n'est pas dans le faire payer. On est plutôt en recherche de solutions.* Ainsi, plutôt que de sanctionner un enfant, on l'impliquera pour régler le problème, faire autrement, réparer son erreur. À l'enfant qui ne pense jamais à apporter son goûter à l'école, on pourra demander par exemple : "Comment pourrais-tu faire la prochaine fois pour ne pas oublier ton goûter ?"

"Tous les soirs, mes enfants se mettaient à chahuter sans pouvoir s'arrêter, raconte Éléonore, mère d'une fille de 11 ans et d'un garçon de 8 ans. Résultat : ils étaient trop excités pour s'endormir. Et comme je les fâchais, parfois même je les privais d'écrans pour le week-end, ils étaient encore plus énervés. Ils arrêtaient deux jours, puis recommençaient. Un jour, je me suis assise avec eux, et je leur ai demandé ce qu'ils pourraient faire ensemble le soir à la place de chahuter. Ils ont donné plein d'idées, et c'est l'option du petit jeu de société qui a été retenue. Maintenant, ils ont leur moment entre eux où ils rigolent mais ne chahutent plus, et le coucher se passe sans problème." Acteur dans la réparation de ses actes, l'enfant met toutes les chances de son côté pour intégrer les règles durablement. Il se sent davantage motivé pour obéir, et apprend ainsi à être responsable.

/// CÉLINE RAPINAT

* Christine Lewicki et Florence Leroy, *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)*, éd. Eyrolle, 2013.

Pour en savoir plus et suivre des ateliers

www.disciplinepositive.fr

Ateliers de discipline positive proposés à la Maison des familles (Lyon 2^e)

www.delienlien.com

Organisme de formation spécialisé dans la relation éducative, De Lien en Lien propose aux parents des ateliers de communication bienveillante à Mornant et Saint-Martin-en-Haut.