

INTRODUCTION

Historique et perspectives de l'éducation (ou parentalité) positive

L'éducation en tant que telle est un phénomène relativement récent dans l'histoire de l'Humanité. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, seules l'aristocratie et la haute bourgeoisie se souciaient de donner une éducation à leurs enfants, c'est-à-dire leur transmettre ou leur faire transmettre un certain nombre de savoirs et de codes sociaux indispensables pour s'intégrer dans ces milieux. Pour les autres, les masses populaires, élever un enfant consistait surtout à lui permettre de subsister et à respecter les lois de l'Église. Même si quelques philosophes s'étaient penchés sur la question, comme Jean-Jacques Rousseau ou Locke, le débat ne faisait pas vraiment rage. Les enfants n'avaient pas de statut particulier, travaillaient aux mêmes tâches que les adultes, étaient souvent livrés à eux-mêmes.

Un certain nombre de penseurs, d'écrivains, d'hommes politiques sont alors montés au créneau pour que tous les enfants puissent bénéficier d'une instruction (ce qu'on

appelle aujourd'hui les savoirs fondamentaux), ce qui s'est concrétisé en France par les lois Jules Ferry et l'instruction obligatoire. Ce tournant décisif a conféré un nouveau statut à l'enfant : on admettait officiellement, à l'échelle de toute une société, qu'il était un adulte en devenir et que lui inculquer certaines choses aurait des répercussions sur l'avenir de cette société. Nombre d'enseignants et d'éducateurs initient alors une réflexion approfondie sur le développement de l'enfant, par exemple Rudolf Steiner en Allemagne, Rudolf Dreikurs en Autriche, Célestin Freinet en France, Maria Montessori en Italie ou Alexander Neill en Écosse. Dès 1932, le ministère de l'Instruction publique, en France, devient le ministère de l'Éducation nationale, ce qui témoigne de l'importance donnée désormais à ce domaine.

*« Un enfant qui se conduit mal
est un enfant découragé. »*

RUDOLF DREIKURS

Un second tournant décisif a lieu dans les années 1960-1970, avec la libération sexuelle, le développement de la contraception et l'influence considérable d'intellectuels tels que Françoise Dolto, qui popularisent l'idée que « l'enfant est une personne », c'est-à-dire un être qu'il faut respecter, accompagner avec bienveillance dans son développement, et aider à s'épanouir. La psychologie de l'enfant devient une branche universitaire et des ouvrages destinés aux parents commencent à apparaître dans les rayons des librairies.

Parallèlement, la démocratisation de la psychologie, à travers notamment la branche psychanalytique, impulse un autre regard sur les comportements enfantins : peu à peu, les parents découvrent l'impact de leurs relations avec leur progéniture sur l'ensemble de leur existence. Alice Miller,

chercheuse en psychologie, philosophie et sociologie, œuvre intensément pour démontrer que les violences infligées aux enfants ont des répercussions sur leur vie d'adulte, et même sur l'ensemble de la société. Pour autant, la majeure partie de la population perpétue des traditions éducatives telles que la fessée, la privation de dessert ou autres châtiments destinés à « corriger » les tendances impulsives des enfants.

En 1989, l'ONU adopte la Convention des Nations Unies sur les droits de l'enfant. Cette convention redéfinit la place de l'enfant dans la société et les relations qu'il entretient avec ses parents, en prônant notamment la défense de son intérêt supérieur. Quelques années plus tard (1995), le rôle des parents est cadré par la recherche (Campion) et se définit comme suit : « Apporter les soins de base, protéger et éduquer l'enfant jusqu'à un âge convenu ; assurer la sécurité de l'enfant ; l'orienter et lui fixer des limites ; lui assurer la stabilité ; assurer les conditions du développement intellectuel, affectif et social de l'enfant, notamment la transmission de certaines compétences convenues et la modélisation des comportements désirés ; respecter la loi et contribuer à la sécurité de la société ; contribuer à la prospérité économique de la nation ». Globalement, il est établi à partir de cette période que les parents n'ont pas de droits absolus sur leurs enfants, que le respect mutuel est de mise et que l'enfant peut et doit participer aux décisions qui le concernent.

Article 12 de la convention internationale relative aux droits de l'enfant : « Les États parties garantissent à l'enfant qui est capable de discernement le droit d'exprimer librement son opinion sur toute question l'intéressant, les opinions de l'enfant étant dûment prises en considération eu égard à son âge et à son degré de maturité. »

À la fin des années 1990, un chercheur en psychologie américain, Martin Seligman, entame une révolution dans son domaine : il souhaite que la psychologie ne se concentre plus seulement sur les troubles et les pathologies du psychisme humain, mais s'ingénie au contraire à soutenir et renforcer tout ce qui peut nous rendre heureux et épanouis. C'est le début de la « psychologie positive ». Celle-ci trouve son expression dans les psychothérapies comportementales, mais aussi dans des courants de développement personnel tels que la programmation neurolinguistique (PNL) ou encore l'art-thérapie.

Cette mouvance de la psychologie positive ne tarde pas à toucher le domaine de l'éducation aux États-Unis dans les années 2000, et ce d'autant plus que les récentes découvertes en neurosciences valident la nécessité de prendre en compte les étapes du développement d'un enfant. Par exemple, on sait désormais que le néocortex, la partie du cerveau qui nous permet de contrôler nos comportements, reste en construction jusqu'à un âge avancé (25 ans), ce qui donne à penser qu'un enfant n'est pas réellement en mesure de se discipliner par le simple effet de sa volonté (obéissance). Mais, dans le même temps, la plasticité du cerveau de l'enfant et de l'adolescent est extraordinaire : toute nouvelle expérience s'y inscrit et modifie l'ensemble ; il apparaît donc primordial de faire en sorte que lesdites expériences soient positives. Dès lors, le parent et l'éducateur américains adoptent un style éducatif entièrement centré sur la bienveillance : on n'élève jamais la voix, on ne punit pas, on explique tout pour obtenir la coopération de l'enfant et non sa soumission, on ne fait pas porter à l'enfant la responsabilité de son énervement, on encourage tous ses progrès, etc. Le phénomène se diffuse dans les pays scandinaves, en Allemagne, en Australie, au

Canada... Quelques années plus tard, l'éducation positive est désormais si bien ancrée aux États-Unis que les mères françaises y passent aisément pour des marâtres, aussi aimantes et compréhensives soient-elles !

Comme dans beaucoup de domaines, c'est dix ans plus tard que les évolutions de la société américaine débarquent en France, aux environs de 2010. Plusieurs figures de la parentalité positive émergent, comme Isabelle Filliozat, Olivier Maurel, Catherine Gueguen ou encore Catherine Dumonteil-Kremer. Ces professionnels de l'enfance aux spécialités diverses (psychothérapeute, pédiatre, professeur, éducatrice Montessori) essaient les idées de leurs homologues étrangers à travers livres, conférences, interventions dans les émissions de télévision, etc. Le concept de « coaching parental » se démocratise lui aussi, avec des ateliers, des blogs, des stages (plutôt onéreux), des vidéos sur YouTube : il s'agit d'être guidé dans l'éducation de son enfant par des personnes ayant suivi des formations spécifiques, ou ayant simplement mis à l'épreuve de la pratique les théories de l'éducation positive et pouvant en témoigner.

« Respecter les émotions d'un enfant, c'est lui permettre de sentir qui il est, de prendre conscience de lui-même ici et maintenant. C'est le placer en position de sujet. C'est l'autoriser à se montrer différent de nous. C'est le considérer comme une personne et non comme un objet, lui donner la possibilité de répondre de sa manière très particulière à la question : qui suis-je ? »

ISABELLE FILLIOZAT

Même s'il est impossible de chiffrer le nombre de parents ayant adopté ce style éducatif en France, on sait que la tendance est forte. Le réseau « Parentalité créative » de

Céline Gagnepain, consultante en parentalité, est présente dans plus de soixante villes de notre pays, mais aussi en Belgique et en Suisse francophone. Les stages de trois jours « Approche empathique de l'enfant » du mouvement Filliozat, qui s'adressent aux professionnels de l'enfance, ont lieu chaque mois dans une ville différente. La méthode Gordon, chapeauté par Gordon Training International, propose des ateliers dans plus de quarante pays et revendique plus d'un million de parents formés ; en France, ses formateurs sont présents dans une cinquantaine de villes.

Pourtant, l'éducation positive n'est pas plébiscitée par l'ensemble de la communauté éducative, qu'elle soit professionnelle ou privée. Depuis plusieurs années, quelques voix s'élèvent pour en dénoncer les abus, les dérives, voire les dangers. On peut citer par exemple David Eberhard, un psychiatre suédois père de six enfants, qui a dénoncé en 2014 dans un livre qui a fait grand bruit la « prise de pouvoir par les enfants » dans son pays : « Ils ont tendance à tout décider dans les familles : quand se coucher, quoi manger, où partir en vacances, même le programme télé (...). Ils crient s'il y a des adultes qui parlent à table, ils vous interrompent sans arrêt. D'une certaine façon, les enfants en Suède sont mal élevés », explique-t-il dans son pamphlet *Comment les enfants ont pris le pouvoir*. De même en France, Didier Pleux, docteur en psychologie du développement, dénonce dans *De l'enfant roi à l'enfant tyran* les écueils d'une éducation qui se bornerait à considérer l'enfant comme un égal de l'adulte. Même son de cloche chez Philippe Duverger et le célèbre pédopsychiatre Marcel Rufo, qui voient lors de leurs consultations une recrudescence d'enfants « autoritaires et hyperexigeants qui n'hésitent pas à recourir à la violence physique, à la menace ou

au chantage pour obtenir de leurs parents la satisfaction de leurs moindres désirs » (*Qui commande ici ?*). Quant à Claude Halmos, psychanalyste et auteure de nombreux ouvrages sur l'éducation comme *Pourquoi l'amour ne suffit pas : aider l'enfant à se construire*, elle milite contre les dérives de l'éducation positive : « Faire croire aux parents qu'ils pourraient éduquer sans conflit et devraient surtout réussir à faire abstraction d'eux-mêmes, à tout supporter, à n'avoir jamais un mot plus haut que l'autre et à rester zen en toutes circonstances est une absurdité. Une absurdité culpabilisante et dangereuse pour leurs enfants », déclare-t-elle dans une interview au *Figaro* en 2016.

Dès lors, faut-il jeter l'éducation positive avec l'eau du bain ? Le fait est que les principes de l'éducation positive ont souvent été mal interprétés par les parents, soucieux de faire au mieux, mais rattrapés par les exigences du quotidien et plongés dans une forme d'idéalisme de l'enfance. Le principal danger d'une parentalité positive mal comprise est en effet le laxisme, lequel s'avère dévastateur non seulement pour l'enfant, mais aussi pour sa famille et, à terme, pour la société. Les professionnels de l'enfance qui s'insurgent contre ce style éducatif, tout comme les parents qui en reviennent, dépités, font état d'objectifs impossibles à tenir : rester toujours serein, prendre tout le temps nécessaire même si on n'en a pas, mettre de côté ses propres besoins et ses propres ressentis. Non seulement cela donne l'impression à l'enfant qu'il est tout-puissant et cela l'amène à ne supporter aucune frustration, mais en plus cela épuise ses parents, ses enseignants et son entourage en général. Cela peut également créer une forte anxiété en imaginant que des émotions telles que la colère ou la peur sont « anormales ».

De plus, l'implication totale des « parents hélicoptères » (surnom donné par la presse américaine aux parents qui pratiquent avec enthousiasme une éducation positive extrême, voire extrémiste) a des conséquences négatives majeures. Ces parents en font trop et cela nuit à leurs enfants autant qu'à eux-mêmes. « La trop grande implication des parents hélicoptères empêche les enfants d'apprendre à gérer leurs déceptions », pointe une étude de 2015 menée par l'université de Brigham Young, aux États-Unis.

Trente ans après son émergence, nous possédons désormais un certain recul sur l'éducation positive et en connaissons les dérives possibles. Il importe dès lors d'en appliquer – et d'en expliquer – les principes avec discernement, mesures et garde-fous. Ce n'est que de cette manière qu'elle peut tenir ses promesses, à savoir des enfants épanouis, mais conscients des limites, coopératifs et créatifs sans être tyranniques, et des parents heureux !

De plus, à terme, le pari est que des enfants élevés dans le respect, l'autonomie et la responsabilité feront des adultes respectueux d'eux-mêmes et des autres, autonomes et responsables (libérés de la culpabilité mal placée autant que de la victimisation à outrance), capables de vivre leurs émotions avec discernement et recul, ce qui augure d'une société largement plus épanouissante que la nôtre ! En effet, une société n'est jamais que le reflet de ceux qui la composent. Le refoulement des émotions entraîne la dépression (la France est championne de consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques) et l'agressivité. Le manque d'autonomie et de sens des responsabilités crée des problèmes récurrents (surendettement, soucis administratifs, dépendance affective, parcours professionnel chaotique...). Le manque

d'estime de soi et de respect d'autrui engendre des relations toxiques dans la sphère personnelle autant que dans la sphère publique. Si l'éducation positive (bien comprise) est pratiquée par une majorité de parents, alors il est évident que le visage de notre société changera radicalement, pour le meilleur et sans le pire, espère-t-on !

Les grands principes de l'éducation positive

La parentalité positive s'appuie sur un certain nombre de grands principes qu'il s'agit de décliner dans toutes les situations de la vie courante, en tenant compte de l'âge de l'enfant, de son degré de maturité, mais aussi de sa personnalité et de nos besoins en tant que parents. Une alchimie qui peut sembler complexe au premier abord, mais qui s'acquiert assez vite avec la pratique !

On distingue une première série de principes dont le cœur est le statut de l'enfant, c'est-à-dire une personne qu'il convient de respecter :

- Mettre en application la convention internationale des droits de l'enfant, en lui assurant une sécurité matérielle, corporelle, affective et intellectuelle.
- Manifester de la considération pour son enfant, en tenant compte de ses goûts, de ses besoins, de ses opinions, de ses aptitudes, sans le rabaisser ou l'humilier. Il ne s'agit pas de satisfaire tous ses désirs, ni de l'encenser constamment, ni de taire nos propres goûts et besoins, mais de favoriser la construction d'une estime de soi solide et pérenne.

- Accompagner les émotions de l'enfant en lui apprenant à les distinguer, les identifier, et en lui permettant de les exprimer de manière appropriée.
- Créer une relation fondée sur la confiance et le respect, qui exclue les punitions et les châtements (corporels ou psychologiques) au profit d'explications, de réparations (symboliques ou tangibles), de mises en perspective.

Une seconde série de principes repose sur le développement de l'autonomie de l'enfant et sa responsabilisation, dont l'objectif est une bonne confiance en soi :

- En fonction de son âge et de ses capacités de raisonnement, le faire participer partiellement ou totalement aux décisions qui le concernent.
- Élaborer un cadre évolutif, des règles propices à son bien-être (sommeil, nourriture, études...) qui se modifient dans le temps en fonction de ses besoins, en les lui expliquant dès qu'il est en âge de les comprendre ; le responsabiliser par rapport à ces règles sans pour autant le laisser courir des dangers (principe du discernement).
- Bannir toute forme de pression telle que séduction, chantage, rejet, au profit d'une coopération constructive pour l'enfant comme pour le parent.
- L'inciter à participer aux tâches qui incombent à la communauté du foyer, en fonction de son âge et de ses capacités.
- Lui donner peu à peu des responsabilités de plus en plus grandes sur ce qui le concerne : hygiène, scolarité, relations, activités...

La troisième et dernière série de principes se concentre sur tout ce qui a trait à la communication :

- Utiliser la communication non violente pour instaurer un dialogue sain et constructif.
- Recourir à l'écoute active afin de permettre l'expression libre et honnête des émotions, des besoins, des souhaits de l'enfant.
- Employer des formulations positives le plus souvent possible (éviter les tournures négatives).
- Montrer l'exemple en adoptant des comportements cohérents avec nos demandes. Par exemple, crier sur un enfant pour lui demander de ne pas crier n'a aucune chance d'être crédible !
- Encourager les progrès par des marques d'estime, sans forcer sur les compliments.

Le principe fondateur de l'éducation positive réside dans le fait de sortir du (traditionnel) rapport de force tout en garantissant aux parents comme aux enfants le respect de leur intégrité.

Les dérives potentielles de l'éducation positive (mal comprise)

Si l'éducation positive a parfois mauvaise presse, c'est le plus souvent parce qu'elle est accusée de fabriquer des enfants rois, incapables de supporter la moindre frustration et prompts à manifester leur agressivité. Et le fait est que, mal comprise, elle peut mener à des dévoiements très préjudiciables pour tous. Pour éviter de dériver vers les rivages toxiques du laxisme, de l'anxiété, de l'intellectualisme ou,

pire encore, de l'indifférence, voici quelques règles à garder en tête :

- **Un enfant n'est pas un adulte en miniature.** Son cerveau, tout comme son corps, se développe lentement, au fil des ans. On ne peut pas traiter un enfant de 2 ans comme un autre de 10 ans ! Il est donc nécessaire de tenir compte du développement de l'enfant pour savoir quelle marge d'autonomie on peut lui laisser, ce qu'il est capable de comprendre ou non, ce qu'il faut lui interdire purement et simplement, les désirs qui peuvent être légitimes et d'autres qui ne le sont pas, etc.
- **Se montrer ouvert aux émotions de l'enfant et l'autoriser à les exprimer ne veut pas dire accepter sans broncher qu'il détruise sa chambre ou crache sur sa maîtresse...** Là encore, tenir compte de son âge pour lui apprendre, petit à petit, à identifier ses émotions est indispensable : on commence par les émotions les plus basiques comme la colère, la tristesse, la peur, la joie, puis on avance avec les années vers des émotions plus complexes comme la jalousie, l'envie, la déception, la peur de ne pas arriver à faire quelque chose, la crainte du regard d'autrui, la vexation, etc. Dans le même temps, au fur et à mesure de ces découvertes, on enseigne à l'enfant à exprimer ses émotions verbalement plutôt que par d'autres comportements, et à les manifester d'une manière qui ne nuise pas à autrui. Et on s'astreint à en faire autant !
- **Encourager les progrès n'est pas s'exclamer à tout bout de champ qu'on est parent de la huitième merveille du monde.** La force de l'habitude peut rendre des encouragements excessifs et répétitifs non seulement inaudibles, mais contre-productifs : l'enfant se sentira mal s'il n'est pas félicité pour le moindre dessin ou une note moyenne.

Il ne faut pas oublier que la cellule familiale est le premier champ d'expérimentation du monde : ce qui y prévaut sera considéré comme la normalité. Dès lors, un enfant trop encensé ressentira de la révolte et de la tristesse si, à l'école, on ne le félicite pas pour chaque lettre bien formée, ou si chez ses grands-parents on ne s'émerveille pas du fait qu'il sache faire ses lacets à 9 ans. En matière d'encouragements, il convient donc de garder le sens de la mesure et de ne souligner que les progrès vraiment significatifs (sans pour autant dénigrer les faiblesses).

- **Respecter son enfant ne signifie pas céder à toutes ses demandes.** Lui faire confiance ne veut pas dire le laisser faire tout ce qu'il veut. Le parent est le garant d'un cadre, qui impose des limites. Celles-ci doivent être réfléchies et fermes, parce qu'elles sont dictées par la sécurité et le bien-être de l'enfant à court, moyen et/ou long terme. À l'intérieur de ce cadre, on peut parfois faire preuve d'une certaine souplesse quand l'enjeu n'est pas important. Mais pas question de laisser son enfant de 10 ans se coucher à deux heures du matin après avoir joué huit heures durant à Fortnite (ni même à 15 ans, d'ailleurs...) ! En revanche, l'autoriser à déroger à la règle du coucher à 20 h 30 une fois de temps en temps, quand il y a une occasion particulière, n'a rien de choquant. Le respect et la confiance s'inscrivent dans les interactions avant tout (on croit ce qu'il nous dit, on ne lui coupe pas la parole, on ne se moque pas de lui...), puis dans l'autonomie qu'on lui fait prendre peu à peu.
- **Favoriser l'autonomie de l'enfant ne veut pas dire le laisser se débrouiller tout seul pour tout ni lui demander de tenir la maison impeccable pendant qu'on va à son cours de yoga.** Responsabiliser, c'est annoncer les

conséquences et laisser l'enfant en faire l'expérience (tant que cela ne le met pas en danger). Par exemple, s'il ne veut pas mettre de vêtement de pluie alors qu'il pleut à verse, on le prévient qu'il risque d'avoir froid, de s'enrhumer et de mal dormir à cause de son nez bouché. À lui de voir s'il est prêt à assumer ces conséquences. S'il persiste et signe, plutôt qu'un « Je te l'avais bien dit ! » accusateur, on se contente de signaler que les vêtements de pluie ont été inventés pour éviter ce type de désagrément. Et il se peut aussi qu'il ne s'enrhume pas ! À contrario, on évitera de lui couper sa viande à 10 ans passés, de ranger sa chambre et de faire les devoirs à sa place...

- **Recourir à l'écoute active, à la communication non violente et à la formulation positive ne doit pas devenir un casse-tête de chaque instant**, assorti d'un « Attends, je réfléchis à la meilleure manière de te dire les choses ». Comme tout apprentissage, celui-ci prend du temps et vous n'allez pas devenir un(e) expert(e) en quelques mois. Commencer par une phrase habituelle comme « Ne fais pas ceci ! », en la remplaçant par « Je voudrais que tu fasses cela, c'est important pour moi. Tu es d'accord pour le faire maintenant ? » est une bonne entrée en matière. Peu à peu, vous ajouterez d'autres phrases clefs, et au fil du temps cela deviendra un réflexe.
- **Ne pas punir n'implique pas de taire les erreurs, les manquements à la règle, les insolences et les comportements dangereux** (car même si vous l'avez élevé dans le respect, l'enfant ou l'adolescent pourra vouloir tester vos limites personnelles). Nul n'est parfait et l'apprentissage fonctionne principalement sur le principe de l'essai-erreur. Dès lors, quand un enfant adopte un comportement

néfaste, il est du devoir de son parent de le lui signaler, de lui faire comprendre en quoi ce comportement est néfaste, et de faire en sorte que cela ne se reproduise pas sans recourir au chantage, à la punition ou à l'humiliation. Il y a d'autres façons de faire, comme nous allons le voir, mais elles sont indispensables pour que l'enfant ne se croie pas tout permis.

- **Conforter l'enfant dans sa créativité et la coopération n'est pas synonyme d'un salon recouvert de graffitis ni d'une « réunion au sommet » à chaque fois que vous lui demandez de débarrasser la table.** Le plus gros écueil d'une éducation positive mal comprise est sans doute une négociation permanente, épuisante pour les parents et délétère pour les enfants : en dehors de la cellule familiale, le monde est aussi régi par des règles et des devoirs qui sont non négociables. Il est donc important que l'enfant intègre qu'il ne peut pas toujours négocier. Nous verrons comment se décline la coopération, et ce que recouvre l'incitation à la créativité dans les limites du raisonnable.
- **Pratiquer la bienveillance au quotidien, c'est tout sauf se laisser marcher sur les pieds et refouler ses propres besoins.** Contrairement à une idée répandue, la bienveillance suppose le respect de soi-même. Il faut être bienveillant avec soi avant de l'être pour autrui ! Par ailleurs, être bienveillant implique de connaître les besoins fondamentaux de l'enfant, ce qui est bon pour lui, et manger trois paquets de bonbons en deux heures n'en fait pas partie... Laisser un enfant monopoliser la conversation alors que vous avez des choses importantes à dire n'est pas de la bienveillance, mais du laxisme. Attention à ne pas confondre ! En revanche, disputer votre enfant parce qu'il

fait des bruits pendant que vous regardez votre série préférée n'est pas bienveillant : il a le droit de jouer, y compris de manière sonore. Il suffit de lui demander de le faire ailleurs pour que chacun y trouve son compte.

Voilà un aperçu des dérives potentielles d'une éducation positive mal comprise. On aura saisi qu'il s'agit de ne pas tomber dans les excès, de garder à l'esprit que les limites sont positives, et qu'à vouloir trop bien faire, on peut tomber dans l'exact contraire.