

Se laisser prendre au jeu de l'éducation positive

Par Florence Pagneux (correspondante régionale à Nantes, Loire-Atlantique), le 7/8/2018 à 06h04

On a (presque) tout essayé (2/5) L'éducation positive a le vent en poupe, comme en témoigne la profusion d'ouvrages ou de stages à destination des parents.

Nous avons assisté à un atelier animé par une consultante en parentalité positive à Nantes, qui réfute l'idée d'enseigner des recettes toutes faites.



Ce soir-là, nous sommes six curieuses à pousser la porte de Clémentine Claire, formatrice en parentalité positive à Nantes. La maison est spacieuse, calme et bien rangée. De quoi me donner quelques complexes quand je sais que notre hôte, aussi souriante que gracile, élève ici 4 garçons de 4 mois à 10 ans !

Cette soirée de découverte de la parentalité positive se présente comme une mise en bouche du cycle *Vivre et grandir ensemble* créé par une pionnière de la parentalité positive en France. « *Auparavant, j'avais un schéma d'éducation très carré, qui a rapidement volé en éclats avec mon fils aîné* », raconte cette ancienne technicienne de laboratoire dans l'enseignement supérieur. Elle se plonge alors dans la communication non violente (notamment via l'approche du psychologue américain Thomas Gordon) puis l'éducation positive, au point de devenir formatrice dans ce domaine.

Vais-je repartir pleine d'astuces ? « *Ce n'est pas une recette magique* », prévient d'emblée Clémentine Claire, qui préfère parler de parentalité créative. « *Ce qui est important, c'est que le parent cherche de nouvelles solutions en tenant compte de son vécu et des particularités de son enfant.* » Pas si simple, donc.

Ce que cachent les mensonges des enfants

À côté de moi, une maman formée à la communication positive (ateliers Faber et Mazlish) confie d'ailleurs son découragement face au comportement de ses enfants, qui multiplie bêtises et disputes. « *On peut avoir plein d'outils sans savoir comment les appliquer* », répond la formatrice, qui convie chacun à ne pas « *plaquer* » un modèle. « *Il faut considérer l'enfant comme une graine que l'on prend soin d'arroser. Si c'est une graine de courge, on ne pourra jamais en faire un rosier.* »

L'image du parent jardinier me touche au cœur. Alors que ma fille aînée s'épanouit à toute allure, son petit frère emprunte des chemins de traverse insoupçonnés... « *Le métier de parent est extrêmement compliqué et je suis moi-même toujours en chemin* », rassure la consultante.

Être à l'écoute de ses enfants

Alors comment rendre le quotidien plus facile ? Par une écoute plus attentive de nos enfants, répond Clémentine Claire, qui nous propose un drôle d'exercice pour se glisser dans leur peau : me voilà en train de raconter ma journée à ma voisine qui doit se montrer la plus distraite possible (regarder ailleurs, scruter son téléphone, etc.).

Une expérience particulièrement désagréable ! « *90 % de l'écoute passe par le langage corporel. Si vous répondez à votre enfant entre deux portes, il ne se sentira pas écouté. Il est important d'y mettre de l'intention, surtout quand il s'agit de lui poser des limites...* »

Se mettre à l'écoute signifie aussi mieux recevoir ses émotions. « *Quand il pleure, on a tendance à vouloir couper court à son ressenti, explique-t-elle. Mais on peut accueillir cette décharge d'émotion en reformulant ce qui le rend triste. Quand mon fils refusait d'aller à l'école, je ne céda pas mais je lui disais : "Je sais que tu ne veux pas, mais on va y aller, comme un pompier va aller éteindre un feu."* » Pas certaine d'avoir autant d'imagination quand mes enfants fondront en larmes en quittant le parc ou un

anniversaire !

Des parents entre désir d'enfants et contraintes économiques

Transformer une épreuve un jeu, voilà une autre recommandation clé de la parentalité positive. « *Le brossage des dents, par exemple, peut être un moment compliqué. Pourquoi ne pas le faire en musique ?* » Tiens, et si j'essayais avec mon petit garçon, qui s'enfuit dès qu'il voit sa brosse à dents ? « *Le jeu peut changer la vie de famille, s'enthousiasme la formatrice.*

Il permet de relâcher les tensions, nourrir les apprentissages et offrir de l'attention. » Son conseil : proposer quotidiennement un jeu de société – de préférence coopératif – d'une dizaine de minutes à son enfant pour « *remplir son réservoir affectif* ». Un réservoir que chaque parent doit lui aussi veiller à combler. « *Plus le nôtre se vide, et plus notre seuil de tolérance diminue.* »

La soirée s'achève sur ces bonnes paroles. Reste la mise en pratique. Pour le brossage des dents, le conseil fonctionne. Une application pour smartphone (montrant un koala l'effectuant en musique) a enfin remis de la légèreté dans cet exercice quotidien. Pour l'écoute attentive, j'ai encore des progrès à faire. Mais l'envie de cheminer demeure. Pour preuve, je viens de m'inscrire aux huit séances du cycle « *Bien vivre et grandir ensemble* ». Rendez-vous est pris en septembre prochain...

J'ai testé pour vous manger un mois sans « sucre ajouté »

« *Bien vivre et grandir ensemble* »

Le cycle « *Bien vivre et grandir ensemble* » a été créé à Paris par Catherine Dumonteil-Kremer, auteure de *Élever son enfant... autrement* (Éd. La Plage) et fondatrice du magazine PEPS, spécialisé dans la parentalité positive. Il consiste à aider la famille à mieux fonctionner à partir de huit ateliers : l'écoute et le soutien ; les besoins physiologiques ; mettre de la joie dans la vie familiale ; accompagner les pleurs et les colères ; poser des limites ; quand la colère nous emporte ; comment les enfants apprennent ; renaître à soi-même en accompagnant ses enfants.

Tarif : 280 € par personne. Liste des formations sur parentalitecreative.com

Florence Pagneux (correspondante régionale à Nantes, Loire-Atlantique)