



# PARENTALITÉ BIENVEILLANTE : UNE RECETTE PAS SI PARFAITE ?

Élever ses enfants avec empathie et bienveillance, comment être contre ? Pourtant, la paix est loin de régner en maître sur le monde en plein essor de la « parentalité positive ». Les débats font rage sur les pratiques à adopter avec les petits. La science peut-elle trancher ?

Par Marine Corniou

PHOTOGRAPHIES : DOMINIQUE LAFOND • ASSISTANTE : ROSE SÉGUIN

DIRECTION ARTISTIQUE : SOPHIE BENMOUYAL

**R**ien de tel qu'une bonne fessée pour discipliner la marmaille. C'est même le « moyen idéal de correction pour les parents consciencieux ». Ou plutôt ça l'était, selon un article du journal *La Presse* de 1961 qui rapporte l'avis d'un psychiatre américain renommé. « La fessée doit être donnée dans une attitude de ferme exécution de la justice avec une touche d'indignation justifiée, et dans un endroit privé où les cris de l'enfant ne pourront déranger ni les cœurs ni les oreilles des voisins. »

Outre la délicate attention visant à ménager la sensibilité du voisinage, un tel discours serait inimaginable aujourd'hui. En matière de parentalité, l'heure est à la douceur, à l'amour, au respect, et c'est évidemment tant mieux. L'éducation « positive » – que l'on appelle aussi parentalité

bienveillante, non violente ou consciente – est devenue un idéal auquel de nombreux parents aspirent. Le principe ? Élever ses enfants dans l'empathie, sans violence, être à l'écoute de leurs émotions, les guider plutôt que les faire obéir, « leur donner des ressources plutôt que des limites », pour reprendre les termes de la psychologue française Isabelle Filliozat, figure de proue de ce mouvement et auteure d'une quarantaine d'ouvrages sur le sujet.

Difficile de ne pas adhérer aux valeurs promues par l'éducation positive. Qui aurait envie de militer pour une parentalité « négative » ? Mais avec ce courant à mille lieues de la fessée, les parents seraient-ils tombés dans un autre extrême ? Chose certaine, la mise en pratique de la bienveillance éducative se révèle houleuse. Les milliers de livres, de blogues, de groupes Facebook, de conférences,







d'ateliers de coaching offerts aux parents pour renforcer leurs habiletés éducatives présentent pêle-mêle des conseils hétérogènes, parfois contradictoires. Sur les réseaux sociaux, de véritables camps se constituent, certains parents (en grande majorité des mères) défendant des méthodes jugées quasi criminelles par d'autres. Peut-on promettre une récompense à Junior? Le mettre à l'écart quelques minutes s'il enrage? Lui dire « non » fermement s'il mord son frère?

« J'ai passé beaucoup de temps sur les comptes Instagram de parentalité bienveillante, témoigne Valérie D., mère de deux enfants. Un jour, une publication a qualifié toute forme d'entraînement au sommeil pour les nourrissons de « maltraitance » [*child abuse*]. C'était la guerre dans les commentaires! Ça peut devenir vraiment culpabilisant quand tu es parent pour la première fois et que tu construis ta confiance. Pourtant, ce courant a du bon pour se défaire de l'éducation autoritaire qu'ont reçue nos parents. On partait de loin... Mais c'est dur de s'y retrouver. »

L'éducation positive est-elle aussi « scientifiquement prouvée » que ce qu'affirment ses adeptes? Que disent vraiment les études en sciences de l'éducation? En neurosciences? En psychologie de l'enfant? Et comment transposer leurs conclusions en actions concrètes, au jour le jour? Nous avons tenté d'y voir clair.

### MALTRAITANCE : DES SÉQUELLES RÉELLES

D'emblée, soyons lucides : aucune étude scientifique ne dicte la réaction à avoir

quand Félix refuse pour la énième fois de prendre son bain ou quand Colombe balance son assiette par terre. Et pour cause : le protocole expérimental serait irréaliste! Imaginez, par exemple, d'un côté, des enfants à qui on dirait systématiquement « non » lorsqu'ils s'approchent d'une prise électrique et, de l'autre, des enfants à qui on dirait « stop » dans la même situation (une approche prônée par le courant positif, le *stop* étant jugé moins négatif). « Il y a des règles de base, mais ça ne veut pas dire qu'on sait quoi faire dans chaque situation », résume George Tarabulsy, professeur à l'École de psychologie de l'Université Laval.

La science est tout de même catégorique sur certains points, en particulier celui de la maltraitance et de ses effets dévastateurs. Les études sont très nombreuses, et toutes concordent. La négligence, les châtiments corporels ou les violences psychologiques (insultes, humiliations, paroles haineuses) subis dans l'enfance augmentent les risques subséquents d'anxiété, de dépression, de stress post-traumatique, de troubles de la personnalité, d'abus de substances et d'agressivité. Une enfance traumatique est aussi associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, d'asthme, de diabète, et même de cancer à l'âge adulte. Les enfants victimes d'abus et de négligence ont une espérance de vie réduite; la structure de leur cerveau est modifiée, et même leur ADN porte des stigmates durables de ces violences, sous forme de marques dites « épigénétiques ».

Le corpus de données est nettement moins étoffé pour les pratiques parentales « coercitives » qui, sans

être considérées juridiquement comme de la maltraitance, pourraient entrer facilement dans la catégorie « éducation négative ». On parle ici de parents sévères, peu chaleureux, qui crient régulièrement après leurs enfants, les secouent par les épaules, leur donnent parfois une tape sur la main ou une fessée (c'est encore légal au Canada). Il n'empêche, plusieurs études récentes ont révélé que la parentalité dure a également des conséquences délétères sur le développement.

Ces pratiques entraînent davantage d'agressivité et d'impulsivité chez les rejetons à l'âge adulte que l'éducation reposant sur la chaleur parentale, l'encouragement et le contrôle des émotions. C'est ce qu'a souligné une méta-analyse parue en 2017 regroupant 1400 études, et plus d'un million d'enfants et d'adolescents.

Hélas, ce mode éducatif à l'ancienne demeure présent, même s'il est en baisse. La dernière enquête sur la violence familiale menée en 2019 par l'Institut de la statistique du Québec révélait que 26 % des enfants québécois de 6 mois à 17 ans avaient subi une forme de punition corporelle (tape sur les fesses, les mains ou les bras) au moins une fois en 2018. Vingt ans avant, c'était presque deux fois plus.

### DE LA SCIENCE APPROXIMATIVE ?

La cause est donc entendue. Maltraiter un enfant est un désastre annoncé; l'élever de façon autoritaire n'est pas optimal pour son développement. À l'inverse, quelques études montrent les bienfaits

des liens parentaux affectueux et positifs, par exemple pour réduire le risque de dépression à l'adolescence ou atténuer les effets d'un environnement socioéconomique défavorable.

La science ne dit toutefois pas grand-chose de plus. Et c'est là que le bât blesse. L'univers commercial de la bienveillance multiplie les extrapolations et les raccourcis douteux, voire fallacieux. Des études faites sur des rats stressés sont transposées à l'humain. D'autres, menées sur la maltraitance chronique, sont détournées pour dénoncer les effets d'actions parentales loin d'être abusives.

« Quand l'adulte crie, menace, fait les gros yeux, punit l'enfant quand il mord, tape, fait des colères, il freine la maturation de son cerveau », écrit la pédiatre Catherine Gueguen dans son livre *Pour une enfance heureuse*. « Quand nous fronçons les sourcils, nous déclenchons la réaction d'immobilisation du stress chez l'enfant », affirme Isabelle Filliozat dans l'une de ses conférences. « Chaque fois que vous donnez un ordre, vous bloquez le cerveau préfrontal », ajoute-t-elle.

Ces affirmations ont fait réagir les scientifiques à qui nous les avons soumises. « Il semble que ce soient des extrapolations de connaissances générales », réagit Michael Potegal, neuropsychologue à l'Université du Minnesota, spécialiste des crises (de type bacon !) chez les tout-petits. Même son de cloche du côté de Nicolas Berthelot, psychologue à l'Université du Québec à Trois-Rivières et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les traumatismes développementaux : « Ça semble en effet des propos très affirmés et sans nuances, ce qui est rarement le cas en science. » Tous les spécialistes interrogés sont formels : on ne peut pas comparer les effets de stress répétés, chroniques et intenses aux petites frustrations ponctuelles liées aux aléas de la vie en famille.

En outre, les ouvrages de parentalité positive s'appuient parfois sur des concepts scientifiques dépassés. Par exemple, l'Américain Daniel Siegel, auteur à succès dans le domaine, base son argumentaire sur les hémisphères cérébraux gauche et droit, dont l'un serait « logique » et l'autre « émotif », des notions erronées.

Catherine Gueguen recourt pour sa part à la notion de cerveaux « archaïque » et émotif, qui domineraient chez les petits, alors que leur cortex orbito-frontal, régulant les émotions, est encore



## OUTILLER LES PARENTS VULNÉRABLES

Les parents qui se questionnent sur la parentalité positive et ses multiples facettes sont le plus souvent des parents aimants, favorisés économiquement et conscients des risques liés à la maltraitance. « Tout le monde a besoin d'être guidé, mais pour les familles vulnérables sur le plan social, le niveau de base et les acquis ne sont pas les mêmes », explique George Tarabulsky, de l'Université Laval. Ce sont ces parents-là qui ont le plus besoin d'être outillés, clament d'une seule voix tous les experts interrogés.

Plusieurs programmes visant à « enseigner » aux familles à risque certaines habiletés parentales ont été étudiés en long et en large dans le monde. Tous montrent, à des degrés variables, leur efficacité en matière de prévention de la maltraitance et d'amélioration des comportements des petits. Ils reposent tous sur une approche bienveillante, les différences concernant surtout la structuration des ateliers de formation et la durée.

Parmi les programmes les plus connus se trouvent le Triple P (*Positive Parenting Program*) et Ces années incroyables. Au Québec, les deux ont été implantés, dans divers contextes de recherche. Marie-Hélène Gagné, spécialiste de la question des violences familiales à l'Université Laval, a évalué le Triple P, entre autres dans la Capitale-Nationale, où il est encore donné dans certains milieux communautaires. « Le programme enseigne 17 stratégies, qui vont de l'écoute de l'enfant jusqu'au *time-out* [mise à l'écart]. Le parent constitue son propre portfolio de stratégies pour établir une relation harmonieuse avec son enfant », indique la chercheuse, qui s'apprête à publier les résultats de son étude portant sur 291 parents. Bilan : « Le Triple P est plus efficace que l'offre de services classiques », glisse-t-elle.

À Sherbrooke, Marie-Josée Letarte s'intéresse au programme Ces années incroyables, initialement mis sur pied à la fin des années 1970 aux États-Unis pour les enfants ayant un trouble du comportement. L'approche se décline en ateliers hebdomadaires, qui s'étalent sur 14 à 20 semaines selon les clientèles. « On insiste sur la relation parent-enfant : on passe 5 semaines à parler de l'importance de jouer avec l'enfant, de l'écouter, d'être engagé auprès de lui, de faire preuve d'empathie », note-t-elle.

De son côté, George Tarabulsky a amorcé des travaux pour mettre en place un programme national de soutien à la parentalité « fait au Québec », pour s'affranchir des programmes existants, « difficiles à modifier ».

En attendant, comment faire pour que les stratégies qui fonctionnent soient présentées aux familles ? « C'est un défi d'appropriation de la part des intervenants. Les travailleurs sociaux qui sortent de l'école ont à peine eu un cours d'introduction au développement de l'enfant, déplore-t-il. Et ils ont une charge de cas beaucoup trop élevée. » Pourtant, mieux vaut prévenir que guérir.



## QUE FAIRE POUR QUE LE LAVE-VAISSELLE SOIT VIDÉ ?

Le chantage, les récompenses, les négociations et l'isolement temporaire sont perçus par les idéologues de la bienveillance comme des « violences éducatives ordinaires ». En pratique, rares sont les parents qui n'en font jamais usage... « Un enfant n'a pas toujours la motivation pour vider le lave-vaisselle ou ranger. Pour qu'il développe une motivation intrinsèque, il faut d'abord qu'il essaie le comportement et voie qu'il est capable de le faire. On peut donc utiliser des récompenses, mais pas à long terme. Souvent, les félicitations et les encouragements suffisent », affirme Marie-Josée Letarte, experte en psycho-éducation à l'Université de Sherbrooke.

Le point qui cristallise toutes les tensions est toutefois l'usage du *time-out*, préconisé par Caroline Goldman dans son livre *File dans ta chambre !*. C'est pourtant une technique largement étudiée dans les programmes d'habiletés parentales, souligne Melanie Woodfield, chercheuse en psychologie à l'Université d'Auckland, en Nouvelle-Zélande, dans une synthèse sur le sujet publiée début 2022. « Des revues étendues sur le sujet indiquent que le *time-out* est à la fois sécuritaire et efficace quand il est utilisé de façon prévisible, non fréquente et calmement. »

Attention ! « Certains parents sont toujours dans le *time-out*, et ça ne fonctionne pas. Il faut que les bases empathiques et bienveillantes soient solides », souligne Marie-Josée Letarte. La punition n'exclut pas l'empathie : on peut parler des émotions vécues une fois le calme retrouvé.

Melanie Woodfield affirme que le *time-in* [réconfort] et le *time-out* ont tous deux leur place. Ainsi, « quand l'enfant vit une déception intense, de la colère ou de la frustration sans agressivité ni comportement destructeur, s'asseoir à côté de lui et décrire son expérience peut l'aider à se développer », écrit-elle.

Dans le cas où l'enfant refuse d'accomplir une action (s'habiller, se brosser les dents, alouette...), le neuropsychologue Michael Potegal souligne que l'indifférence ou le retrait sont contre-productifs – la tâche n'en sera pas plus accomplie. « Dans ce cas, je proposais à ma fille de poser mes mains sur les siennes pour l'aider à faire la tâche en question. Les enfants ont horreur de perdre leur autonomie ! Ça fonctionnait très bien. » À bon entendre...

immature. D'après elle, avant 7 ans, l'enfant serait incapable de se réguler, vivrait « des tempêtes émotionnelles » et aurait donc besoin d'être câliné en cas de crise.

Le hic, c'est que cela fait des décennies que les neuroscientifiques critiquent cette vision simpliste du cerveau, née dans les années 1960. Fin 2022, une équipe de l'Institut Max-Planck pour la recherche sur le cerveau réfutait une fois de plus ce modèle : il n'y a pas de zones cérébrales archaïques moins évoluées que d'autres, et les différentes régions ne fonctionnent pas isolément.

Autre assertion ambiguë de la D<sup>re</sup> Gueguen : le cortisol, l'hormone du stress, « est extrêmement toxique pour le cerveau de l'enfant ». Y compris ponctuellement, laisse-t-elle entendre, quand un enfant est laissé seul face à sa colère. Ainsi, si on demande à l'enfant d'aller se coucher, il se sentira « rejeté, isolé de force », écrit-elle, et « une structure cérébrale appelée cortex cingulaire antérieur [s'activera et produira] un sentiment de très grande souffrance », ce qu'aucune étude ne soutient. Quant à Isabelle Filliozat, elle explique dans une conférence sans citer de source que « devant la télévision, le cerveau de l'enfant sécrète des opioïdes. Si on l'éteint brutalement, il y a une chute des opioïdes, ce qui déclenche le circuit de la douleur. Ils ont réellement mal ».

Voilà qui peut être perturbant pour le parent « moyen », personne n'ayant envie de torturer sa descendance en éteignant les jeux vidéo. Or, si le cerveau des enfants est bel et bien immature, il n'est pas fragile au point d'être durablement affecté ou blessé par la moindre contrariété ou le moindre sentiment d'injustice. « Tous les parents perdent parfois patience ou ont recours à des interventions disciplinaires auxquelles l'enfant réagit. Il serait hasardeux de conclure que cela aura des conséquences négatives permanentes pour l'enfant », poursuit Nicolas Berthelot.

En entrevue, Isabelle Filliozat nuance d'ailleurs ses propos. « Une précision est nécessaire : déclencher le circuit de stress n'est pas forcément un gros souci. C'est seulement quand c'est répété, quand le parent ne restaure pas la relation, que cela pose problème à long terme. » Quant au fameux froncement de sourcils... « Il n'abîme pas le cerveau de l'enfant ; mais il n'est pas certain du tout que l'enfant va faire ce que nous lui demandons. » Ce sur quoi tout le monde s'entendrait sûrement !

Mitsiko Miller, formatrice des « Ateliers Filliozat » au Québec et coach familiale, admet que les livres pour le grand public simplifient peut-être trop les notions scientifiques. « On ne peut pas juste lire un petit passage, sur l'effet du froncement de sourcils, par exemple, et réussir à tout comprendre dans son contexte. La parentalité positive, ça se vit, ça ne se lit pas », estime-t-elle. Elle-même, d'ailleurs, se garde de s'aventurer sur ce terrain. « Pour moi, la parentalité consciente est une pratique spirituelle. Il faut suivre son intuition. »

Un art, donc, plutôt qu'une science ? Assurément, et le fait de sous-entendre l'inverse peut alimenter la confusion, surtout dans un domaine qui est aussi un business lucratif. « Il y a de plus en plus de consultants privés qui offrent des ateliers. À quel point font-ils des recherches ? Vérifient-ils l'efficacité de leurs interventions ? Sans données probantes, je ne peux pas dire si c'est efficace », explique Marie-Hélène Gagné, professeure à l'École de psychologie et membre du Centre de recherche sur l'adaptation des jeunes et des familles à risque de l'Université Laval. Elle évalue justement, dans le cadre

## CERVEAU ET ÉDUCATION À LA DURE

Du côté cérébral, l'éducation coercitive pourrait laisser des traces. En 2021, Sabrina Suffren les a décelées chez une centaine d'enfants suivis annuellement à l'hôpital Sainte-Justine entre les âges de 2 et 9 ans. « Il y a un lien entre le fait d'avoir subi ce type de pratiques coercitives de manière chronique et le volume de l'amygdale et du cortex préfrontal », explique la chercheuse, aujourd'hui en postdoctorat à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Les deux régions sont liées : le cortex préfrontal régule l'amygdale, qui joue un rôle dans la perception et la modulation des émotions. « Mais l'étude porte juste sur l'anatomie. Elle ne fait pas de lien de cause à effet », précise la chercheuse.

Une étude néerlandaise de 2022 regroupant 2400 enfants a quant à elle montré que la parentalité sévère est associée à un volume cérébral global plus faible chez les jeunes de 10 ans. « Cela suggère un lien entre la morphologie du cerveau des préadolescents et un contexte d'éducation défavorable courant dans la population générale », conclut l'équipe.



de protocoles de recherche, l'efficacité de certains programmes de soutien aux habiletés parentales (voir l'encadré en page 19).

### EXCÈS ET CULPABILITÉ

Évidemment, « les livres et les ateliers proposent des interventions qui ne sont pas nécessairement mauvaises, la plupart sont même assez sensées, souligne Marie-Hélène Gagné. Mais cela peut donner l'impression qu'il y a des recettes d'éducation, ce qui est faux. Cela peut aussi créer de la confusion chez les parents, générer du stress et de l'anxiété ».

La confusion est d'autant plus grande que les « spécialistes » de l'éducation positive ne préconisent pas tous et toutes les mêmes choses. À titre d'exemple, les Américaines Adele Faber et Elaine Mazlish suggèrent d'offrir des choix aux enfants : « Tu veux mettre le pantalon rouge ou le gris ce matin ? » Pour Mitsiko Miller, au contraire, « donner l'illusion de choix, c'est de la violence. On est dans le contrôle ».

Chose certaine, entre les livres et la vie réelle, il y a un fossé fait d'émotions, d'horaires, de contraintes, d'humeurs changeantes. La volonté de certains parents de suivre à la lettre ces prescriptions éducatives peu réalistes rend parfois leur quotidien chaotique.

Et les discours pseudo-scientifiques nourrissent un courant extrême : dans les groupes de soutien parentaux, ou sur certains blogues, les jugements péremptaires pleuvent, souvent au nom des « neurosciences ».

Ainsi, dire non fermement à un enfant, c'est du « conditionnement par la peur ». Imposer un choix de repas, c'est de « l'adultisme ». Affirmer à notre fille que son dessin est joli peut la conduire à « devenir dépendante des compliments ». Les récompenses et autres tableaux de motivation reviennent à « dresser » les enfants pour qu'ils deviennent obéissants. Dire bravo ou manifester sa fierté tue la motivation intrinsèque du bambin, qui n'apprend pas à faire les choses pour lui. Forcer son engance à se brosser les dents ou la moucher sans son consentement est une « atteinte à son intégrité ». Enfiler un habit de neige en janvier à un marmot contre son gré est une « violence psychologique » : laissons-le expérimenter le froid s'il le souhaite !

Bombardés d'injonctions contradictoires, pétris par la volonté de bien faire et bloqués par la peur de traumatiser leurs enfants, nombreux sont les parents qui se déclarent perdus, voire épuisés, incapables d'atteindre cette parentalité parfaite. « En consultation, je vois beaucoup de parents contaminés par le dogme d'une parentalité positive qui place le bien-être de l'enfant au-dessus

de tout : de la qualité de la vie de couple, de la santé physique de la mère, des liens avec l'entourage. Ce sont des gens qui peuvent rompre avec leur famille tant ils pensent que le monde entier a tort ! » fulmine Caroline Goldman. Cette pédo-psychologue française est partie « en croisade médiatique contre les spécialistes autoproclamés qui n'ont aucun diplôme en pédopsychologie ». Elle ne décolère pas : « Ces injonctions qui ne reposent sur rien placent les parents en échec ! C'est là toute la perfidie du système : ils sont dans la détresse, créent des communautés sur les réseaux sociaux et ... achètent les livres. » Elle dresse un constat cinglant de ces dérives dans un balado.

« Cette idéologie de la parentalité bienveillante ne m'a pas aidée à être bienveillante envers moi-même, souligne Valérie D. Ça normalise le fait qu'il faut être dans le don total de soi. »

Un don total qui se fait parfois au détriment de la santé mentale. Selon des études récentes, de 5 à 20 % des parents seraient en *burnout*, émotionnellement détachés de leurs enfants et accablés par un sentiment d'incompétence. L'éducation positive n'est pas forcément en cause, mais « il y a des preuves que la "parentalité intensive" est associée à des sentiments de culpabilité et de stress. Ce qu'on appelle le "perfectionnisme induit par la société" [l'impression qu'on attend de nous la perfection] est l'un des



## L'ÉDUCATION BIENVEILLANTE EST UN CONCEPT FLOU POUR VOUS ?

Voici quelques règles d'or (non exhaustives) de cette approche, que l'on trouve dans la plupart des courants :

1

Passer du temps de qualité avec ses enfants. Jouer avec eux, les écouter, leur parler, leur proposer des activités variées.

2

Distinguer l'enfant de ses actes. Ne pas dire « Tu es méchant/infernal/maladroit » pour ne pas nuire à son estime.

Exprimer les limites de façon positive et donner des consignes claires.  
Dire : « On reste sur le trottoir » plutôt que « Ne traverse pas ».  
Remplacer : « Range ta chambre » par « les poupées vont dans le bac ».

3

4

Rediriger l'enfant, c'est-à-dire le réorienter vers une autre activité pour le détourner d'une action non souhaitable.



facteurs prédictifs les plus forts de *burnout* parental », soutient Kaisa Aunola, une chercheuse finlandaise qui s'est penchée sur le sujet.

Le risque est de perdre pied, de s'accabler, mais aussi exploser ! « Le jour où le parent est trop à bout, il peut arriver quelque chose de grave », avertit la professeure Marie-Hélène Gagné.

Il n'y a pas que pour les parents que cette dérive perfectionniste est coûteuse. « J'en ai vu, des mères complètement démunies et impuissantes face à des enfants de trois ou quatre ans qui ont des comportements extrêmement perturbateurs, dominants, irrespectueux. C'est très insécurisant pour les enfants. Ils ont besoin d'avoir des parents solides qui savent dire « ça suffit » », affirme la chercheuse.

Isabelle Filliozat remarque de son côté que la parentalité positive fait du bien aux parents. « Mon expérience est plutôt que ces informations [leur] ôtent

beaucoup de culpabilité. C'est en tout cas ce qu'ils me disent tellement souvent. »

### LA QUESTION DES LIMITES

Caroline Goldman, elle, dit ramasser les pots cassés. Depuis quelques années, la majorité des parents qu'elle reçoit en consultation sont « aimants, stimulants, bien accordés, mais ne mettent pas de limites et se font hurler dessus ». « Tout est catastrophique là-dedans ! L'enfant est perdu dans les codes de la société et, en plus, il culpabilise de faire du mal à ses parents », estime la psychologue.

Marie-Josée Letarte, chercheuse en psychoéducation à l'Université de Sherbrooke, observe des situations semblables. « Les parents qui lisent beaucoup de livres sur la parentalité positive pensent que le dialogue, l'écoute, le jeu peuvent suffire. Mais ce n'est pas tout. Il faut aussi être ferme en posant des limites claires, cohérentes. Ça aide l'enfant à se construire et à devenir autonome, dit-elle. C'est d'autant plus vrai quand il y a des troubles de l'opposition ou des dysrégulations. »

Plusieurs études montrent d'ailleurs qu'une éducation trop permissive augmente le risque de dépression, d'anxiété et de troubles du comportement chez les adolescents et les jeunes adultes. À leur décharge, les partisans de l'éducation positive soutiennent que bienveillance

n'est pas synonyme de laxisme. Dans ses conférences, Mitsiko Miller insiste sur le fait de se respecter soi-même en tant que parent, de mettre des limites. Isabelle Filliozat préfère édicter des « règles » plutôt que de poser des interdits. Mais c'est dans l'application « pratique » et la gestion des crises que leur marche à suivre se heurte à celles des spécialistes en psychoéducation : dans l'idéologie positive, se détourner de l'enfant ou le punir est inenvisageable.

Michael Potegal (le spécialiste du bacon !) est pourtant catégorique : « Réconforter un enfant en pleine crise, parce qu'il veut obtenir un objet, un privilège ou réclame votre attention, revient à renforcer ce comportement. » Marie-Josée Letarte abonde dans son sens : « Quand on a une relation solide et empathique avec son enfant, qu'on donne de l'attention à ses comportements positifs, qu'on reconnaît ses efforts, c'est adapté de l'ignorer s'il attire l'attention de façon inadéquate. »

De son côté, Caroline Goldman affirme qu'il y a « des punitions non violentes et salutaires ». Sa solution ? « Le *time-out*, soit la mise à l'écart de l'enfant quelques minutes dans sa chambre... Sans violence, sans crier, dit celle qui est aussi mère de quatre enfants. Il ne faut pas que la pulsion agressive de l'enfant envahisse tout l'espace familial. » D'autres spécialistes plaident plutôt pour le retour au calme quelques minutes sur

5

Reconnaître les émotions de l'enfant (et les nôtres). Éviter de dire : « Arrête de pleurer, ce n'est rien ! », mais opter pour « Je vois que tu es fâché ».

7

Utiliser l'humour. Faire rire l'enfant l'aide à coopérer.

9

Souligner ses efforts et inciter l'enfant à trouver des solutions.

6

Décrire le problème de façon neutre. « Je vois des souliers éparpillés dans l'entrée, quelqu'un pourrait trébucher. »

8

Fixer les règles à l'avance. Pour éviter de s'énerver, répéter la consigne en un seul mot : « Manteau. » Être cohérent et constant.

une petite chaise dans la même pièce, pour les enfants de trois ans et plus, toujours en dernier recours.

Quelle que soit l'option préférée par les familles, « le recours à des conséquences n'est pas à proscrire dans la mesure où celles-ci sont annoncées à l'avance, adaptées au développement de l'enfant, et s'inscrivent dans un encadrement clair, prévisible, cohérent et sensible », affirme Nicolas Berthelot.

La morale, s'il y en a une ? « Il ne faut pas regarder les réseaux sociaux ! » affirme George Tarabulsky, pour qui la parentalité réside avant tout « dans l'intentionnalité et la réflexion ». « Les réseaux sociaux peuvent alimenter les craintes », reconnaît aussi Isabelle Filliozat.

Quoi qu'il en soit, l'erreur est humaine, et tout particulièrement parentale. « Ce n'est pas grave que les enfants soient parfois exposés à une mauvaise régulation des émotions de leurs parents. On peut leur dire qu'on aurait dû respirer, ou s'éloigner, plutôt que crier », note Marie-Josée Letarte. « Les épisodes de conflits et les moments où un enfant adopte des comportements inadéquats représentent des occasions de l'aider à identifier ses émotions et à comprendre les motivations à l'origine de ses comportements et leurs effets sur les autres. Ce faisant, il développe des habiletés extrêmement importantes et complexes », ajoute Nicolas Berthelot.

Une chose est sûre : ce n'est pas en appliquant des recettes éducatives caricaturales que l'on apprend à être parent. Même si certaines astuces peuvent faire des miracles avec certains enfants, au sein de certaines familles, à certains moments de leur développement. « Je m'abstiens le plus possible de donner des conseils, il est important pour moi que les gens se sentent libres de leur choix », souligne Isabelle Filliozat. L'approche trop dogmatique est aussi directement dénoncée par Mitsiko Miller, dans son livre *Découvrir la parentalité positive* : « Cette approche est vouée à l'échec parce qu'elle ne tient pas compte de notre inclination à [nous] former par le biais de nos erreurs. [...] La première compétence à développer ici est la compassion pour soi et l'indulgence. »

Cette compassion, Valérie D. l'a finalement trouvée auprès d'autres parents – en chair et en os –, qui ont été bienveillants envers elle et l'ont rassurée sur ses décisions. « C'est ce qui m'a le plus aidée dans ma parentalité », dit-elle. Voilà qui vaut plus pour elle que tous les manuels, ateliers et conférences réunis. ●

#### À lire sur le Web :

Repenser la relation adulte-enfant pour une autorité bienveillante  
[www.quebecscience.qc.ca/societe/autorite-bienveillante/](http://www.quebecscience.qc.ca/societe/autorite-bienveillante/)

**Quoi qu'il en soit,  
l'erreur est humaine, et  
tout particulièrement  
parentale.**

