

# Cinq conseils pour être un bon parent

**Education** Soucieux de ne pas reproduire un modèle éducatif archaïque et autoritaire, pères et mères cherchent de l'aide auprès d'ateliers de parentalité positive.



De plus en plus souvent, Papa et maman vont à l'école pour ne pas hurler sur bébé.

Image: Keystone

## 1) Se calquer sur le développement du cerveau

ADVERTISING

Learn more



inRead invented by Teads

Grâce aux neurosciences, on comprend mieux le développement de l'enfant et on sait ce dont il est capable en fonction de son âge. «Les neurosciences nous ont appris toutes sortes de choses que nous ignorions avant et qui éclairent les

Par Yseult Théraulaz Mis à jour à 06h39

~~9.- CHF~~  
9.- CHF  
RIBEL

isplay senkrechte  
zspielzeuge

ZT ZUSCHLAGEN

### Les cours pour être un bon parent cartonnent

Il n'y a pas si longtemps, les enfants devaient filer droit sous peine de recevoir une fessée et n'étaient consultés ni sur le menu du soir et encore moins sur les activités à faire pendant le week-end. L'eau a coulé sous les ponts, grâce notamment à Françoise Dolto (1908-1988), qui a donné à l'enfant le statut de personne à part entière. La psychanalyste française a fait bien des émules et les ateliers pour éduquer son enfant sans violence et avec bienveillance pullulent dans la région. «Ils sont très en vogue, confirme Joëlle Darwiche, professeure au Centre de recherche sur la famille et le développement de l'UNIL. Cela va dans le sens de notre société très focalisée sur l'enfant et donc sur les parents qui vont s'occuper de lui, ce qui n'était pas le cas par le passé. Ces ateliers permettent de faire évoluer les pratiques parentales.» Mais attention, il ne s'agit plus, comme lors d'une certaine mouvance post-Dolto poussée à l'extrême, de créer

comportements des enfants d'une tout autre lumière, explique Isabelle Filliozat, auteure française à succès de plusieurs livres sur la parentalité positive. Nous avons donc à désapprendre les erreurs de nos ancêtres pour construire une nouvelle parentalité.»

Facile à dire, mais plus difficile à faire. «Les parents sont stressés face au comportement de leurs enfants, ils veulent le meilleur pour eux, mais ne savent pas comment faire sans y laisser leur autorité, explique Charlotte Uvira, présidente de l'Association Ratatam-Plus, qui propose des ateliers de parentalité positive en Suisse romande. En développant leurs connaissances sur le cerveau de l'enfant, ils le comprennent mieux et s'énervent moins.»

Inutile en effet de se fâcher contre un bout de chou de 16 mois qui tire la queue du chat. Il ne cherche ni à blesser l'animal ni à narguer l'adulte. Il explore simplement l'univers qui l'entoure. «En tant qu'adulte, nous avons des exigences inadéquates vis-à-vis de l'enfant, explique la docteure genevoise Cornelia Gauthier, auteure d'Accueillir mon bébé avec douceur et bonheur. Dès que le petit parle, on le considère comme un mini-adulte.»

## 2) Avoir une approche plus démocratique

La société actuelle est davantage focalisée sur l'enfant, considéré dès son plus jeune âge comme un être humain à part entière. Au dire de certains, les explorateurs en culottes courtes d'aujourd'hui sont bien plus capricieux que ceux de jadis. «Les capacités de régulation émotionnelle des enfants d'aujourd'hui sont altérées par la sédentarité, les écrans, la nourriture polluée et pleine d'additifs, confirme Isabelle Filliozat. Les parents ont donc à développer de nouvelles stratégies face à des situations qu'ils n'ont pas connues enfants.» Marco Maltini, formateur en discipline positive, confirme: «Les enfants sont davantage informés et deviennent des experts dans certains domaines en dépassant leurs parents. L'autorité est ainsi mise en défaut. D'autant que la société actuelle est plus démocratique.» Mary-Laure Pfund, maman de quatre enfants, a suivi deux ateliers à Carrouge: «J'ai reçu une éducation autoritaire que j'ai reproduite avec mes deux aînés. Avant d'avoir les cadets, j'ai décidé de changer d'approche. Ces cours m'ont permis de communiquer autrement et désormais on ne hurle plus à la maison!» Pascale Wolff, maman d'un petit de 2 ans et enceinte d'une fillette, explique: «J'ai subi une éducation très stricte dans laquelle l'enfant n'avait pas voix au chapitre. Pour élever mon fils, j'avais besoin d'un autre modèle. Ces cours appréhendent l'enfant dans son statut d'être humain à part entière, c'est ce qui m'a séduite.»

## 3) Opter pour la bienveillance

Mieux écouter, accepter les émotions et les nommer, encourager les attitudes positives plutôt que de punir constituent les bases de la philosophie de la parentalité positive. Mais avec tous ces conseils et ateliers, le parent bienveillant d'aujourd'hui ne risque-t-il pas de culpabiliser quand il perd les nerfs ou de stresser quand le protocole appris ne fonctionne pas? «Suivre un atelier permet d'initier un processus pour changer progressivement de modèle éducatif», explique Rébecca Rod, animatrice à Carrouge. La jeune mère de deux enfants admet qu'il lui arrive aussi de s'énervement inutilement: «Nous sommes des êtres humains! L'important est de revenir sur le pétage de plombs et d'en expliquer les raisons à l'enfant. Il ne faut surtout pas culpabiliser.»

## 4) Favoriser le jeu libre au grand air

La plupart des ateliers de parentalité positive axent leurs théories sur le développement cérébral des petits. Mais qu'en est-il vraiment? Myriam Bickle

une génération d'enfants rois. Tous les ateliers insistent sur l'importance du cadre donné par les parents et de son respect.



De g. à dr.: Sandra Ramseyer, Mary-Laure Pfund, l'animatrice Rébecca Rod, Mélody Venturino, Pascale Wolff et Sandra Zambrano ont passé six soirées à apprendre à désamorcer les conflits entre frères et sœurs.

(Image: VANESSA CARDOSO)

### Vaste choix de cours dans le canton

#### Ateliers Filliozat:

L'équipe d'Isabelle Filliozat propose conférences et ateliers sur un thème donné. Les prochains ont lieu à Puidoux: «Stop aux crises» (le 6 juin) et «Fureurs, peurs et tremblements» (le 7). Prix: 150 fr. la journée, repas inclus. Site: [agenda-activites.ch](http://agenda-activites.ch)

#### Ateliers TePaPo:

Pour techniques de parentalité positive. L'Association Ratatam-Plus en propose plusieurs en Suisse romande sur différents thèmes (frères et sœurs, spécial papas, etc.). Prochaines dates cet automne. Prix: entre 198 et 290 fr. Site: [ratatam-plus.ch](http://ratatam-plus.ch)

#### Discipline positive:

Approche basée sur l'encouragement, le respect et la coopération, proposée aux parents et aux enseignants. Plusieurs formations possibles. Prix 300 fr. Site: [disciplinepositive.ch](http://disciplinepositive.ch)

#### Ateliers Faber et Mazlish:

Basés sur les livres des spécialistes de la communication parents-enfants. Rébecca Rod donne différents cours, notamment à Carrouge. Dates à venir pour

Graz, médecin à l'Unité de développement du service de néonatalogie du CHUV, explique: «Lorsque le bébé vient au monde, ses structures cérébrales sont en place, mais les connexions entre les neurones sont lentes. Dans la petite enfance, les connexions entre les différentes aires cérébrales sont encore rares. Elles prolifèrent en réponse à la stimulation et à l'expérimentation, avec une maturation qui va se poursuivre jusqu'à l'âge de 25 ans environ.» Et de poursuivre: «C'est en offrant un environnement riche et varié, en laissant le petit enfant évoluer librement à l'intérieur d'un cercle de sécurité que ses capacités vont se développer de manière optimale. Les plus lentes à maturer sont les fonctions exécutives, qui impliquent la capacité de planifier, de s'arrêter pour réfléchir, de s'autocritiquer. Inutile donc de faire la morale à un enfant de 3 ans ou de s'attendre à ce que ses capacités d'inhibition soient en place.»

Les fonctions exécutives sont un ensemble de fonctions cognitives, comme la flexibilité cognitive, la planification ou l'inhibition, qui permettent à un individu de changer de comportement en fonction des circonstances, de l'objectif souhaité et de l'environnement. Elles requièrent des circuits cérébraux complexes que le petit n'a pas. Elles se développent d'autant mieux lorsque l'enfant profite de suffisamment de temps de jeu libre en extérieur, là où nouveautés et découvertes sont nombreuses.

## 5) Ne pas sous-estimer les bienfaits de l'ennui

Myriam Bickle Graz met également en garde contre la surabondance d'activités encadrées. «La capacité de l'ennui est primordiale au bon développement de l'enfant, qui va ainsi se mettre à inventer des activités, à imaginer des univers.» (24 heures)

Créé: 01.06.2017, 06h39

### Votre avis

Cet article vous a-t-il été utile?

Oui

Non

l'automne. Prix: 280 fr. les 6 séances. Site: [histoiredeitoiles.ch](http://histoiredeitoiles.ch)

### Conférences Educ'&Sens:

Céline Hoose propose du coaching parental dans son cabinet, mais aussi différentes conférences. La prochaine, «Comprendre mon enfant entre 0-5 ans», a lieu le 8 juin à Vevey. Prix: 20 fr. Site: [educ-sens.ch](http://educ-sens.ch)

---

### La rédaction sur Twitter

Restez informé et soyez à jour. Suivez-nous sur le site de microblogage

Suivre @24heuresch