

30 avril

Journée de la non-violence éducative

Coordination nationale www.lamaisondelenfant.net

Ressources Parents Limoges

Un groupe de soutien ***pour*** les parents ***par*** les parents.

Un réseau d'échanges sur le thème de la vie de famille
et l'éducation bienveillante et respectueuse

- Réunions à thème, « Papotages » informels
- Liste de discussion : <http://fr.groups.yahoo.com/group/ressourcesparents-limoges/>
- Groupes à thème : cercle de femmes, jeux de développement personnel, défis de 21 jours, parents d'ados ...
- Stages, formations, ateliers
- Bibliothèque de prêt, plus de 200 titres
- Agenda sur <http://tinyurl.com/agendarpl>
- PEPS Cafés www.pepsmagazine.com
- Page Facebook

Dans le cadre de cette journée,
nous vous proposons dans cette
“ boîte à outils ” :
des textes de référence
et des ressources qui *nous* ont fait
avancer sur notre chemin de
parents ...
Bonne lecture !

Principes des Parents Conscients

1. Les parents conscients comblent les besoins de leurs enfants (par exemple, le besoin de contact physique). Ils n'ont pas peur de "gâter" leurs enfants.
2. Les parents conscients acceptent toutes les émotions et ils écoutent sans jugement les sentiments de leurs enfants. Ils savent qu'ils ne peuvent pas empêcher les sentiments de tristesse, de colère ou de frustration chez les enfants et ils n'essaient pas d'arrêter la libération, par les pleurs et les colères, d'émotions pénibles.
3. Les parents conscients donnent des stimulations (jouets, livres, expériences, etc.) qui correspondent aux intérêts et au stade de développement de leurs enfants. Ils leur font confiance quant à leur manière d'apprendre. Ils n'essaient pas d'accélérer le développement naturel de leurs enfants.
4. Les parents conscients encouragent l'apprentissage des nouvelles compétences, mais ils ne portent pas de jugement sur les accomplissements des enfants en usant de reproches ou de compliments.
5. Les parents conscients passent du temps chaque jour avec leurs enfants pour leur accorder une attention complète. Pendant ce temps, ils observent, écoutent, répondent et se joignent aux jeux de leurs enfants (s'ils y sont invités), mais ils ne dirigent pas les activités.
6. Les parents conscients protègent leurs enfants des dangers réels, mais ils n'essaient pas de leur éviter toutes les fautes, tous les problèmes, ni tous les conflits.
7. Les parents conscients encouragent leurs enfants à résoudre leurs propres problèmes et ils les aident seulement si c'est nécessaire. Ils n'essaient pas de résoudre eux-mêmes les problèmes de leurs enfants.
8. Les parents conscients établissent des limites raisonnables, ils indiquent les comportements acceptables d'une façon respectueuse et ils tiennent compte des besoins de chacun pour la résolution des conflits. Ils n'utilisent ni récompenses, ni menaces, ni punitions pour contrôler leurs enfants.
9. Les parents conscients essaient de combler leurs propres besoins et ils acceptent leurs propres sentiments. Ils ne se sacrifient pas jusqu'à en éprouver de la rancœur.
10. Les parents conscients essaient de comprendre comment leurs propres traumatismes d'enfance les handicapent dans leur relation avec leurs enfants et ils tâchent d'éviter de blesser leurs enfants d'une manière semblable.

Aletha Solter

Vingt Alternatives à la Punition

1. Cherchez les besoins profonds de votre enfant.
ex: Donnez des jouets à votre enfant si vous attendez ensemble dans une queue.
2. Donnez de l'information et des explications.
ex: Si votre enfant dessine sur le mur, expliquez-lui pourquoi il faut utiliser du papier.
3. Essayez de reconnaître, de permettre, et d'écouter les émotions sous-jacentes.
ex: Si votre enfant donne des coups à sa petite sœur, encouragez l'aîné à exprimer sa colère et sa jalousie d'une façon non violente. Il aura peut-être besoin de pleurer ou de faire une crise de colère.
4. Modifiez l'environnement. (Ceci est parfois plus facile que de changer l'enfant).
ex: Si votre enfant sort la vaisselle de l'armoire, mettez une serrure.
5. Suggérez une solution alternative qui soit acceptable pour vous.
ex: Si vous ne voulez pas que votre enfant construise un château de coussins dans la salle à manger, il ne suffit pas simplement de l'interdire. Dites-lui où c'est permis.
6. Montrez comment il faut se comporter.
ex: Si votre enfant tire la queue du chat, montrez-lui comment il faut caresser un chat. Les explications verbales ne suffisent pas.
7. Donnez des choix plutôt que des consignes. Les choix aident les enfants à se sentir puissants, tandis que les consignes engendrent souvent des conflits.
ex: " Est-ce que tu veux te brosser les dents avant de mettre ton pyjama ou après?"
8. Cédez de temps en temps.
ex: "Puisque tu es tellement fatigué ce soir, tu peux te coucher sans te brosser les dents."
9. Préparez votre enfant.
ex: Si vous attendez des invités pour le souper, expliquez à votre enfant comment vous voulez qu'il se comporte. Soyez spécifique.
10. Laissez les conséquences naturelles se produire. N'essayez pas de sauver votre enfant de toute conséquence désagréable qui résulte de son propre comportement.
ex: Un enfant qui laisse traîner par terre son maillot de bain le trouvera encore mouillé le jour suivant.
11. Communiquez vos propres émotions. Expliquez à l'enfant l'effet de son comportement sur vous.
ex: "J'en ai vraiment marre et, en plus, ça me fatigue de ramasser ces miettes dans le salon chaque jour"

12. Agissez de façon ferme s'il le faut.

ex: Si votre enfant veut traverser la rue sans vous attendre, tenez sa main fermement quand vous vous promenez (en lui expliquant les dangers).

13. Prenez votre enfant dans vos bras.

Un enfant qui agit de façon agressive peut profiter d'une étreinte ferme mais aimante qui lui permettra d'extérioriser ses émotions réprimées par des pleurs libérateurs.

14. Eloignez votre enfant d'une situation conflictuelle et accompagnez-le.

Ecoutez-le, partagez vos propres émotions, prenez-le dans vos bras, et discutez des solutions possibles.

15. Faites des choses ensemble, et utilisez le jeu pour encourager la coopération.

ex: "Faisons semblant d'être les sept nains pendant que nous rangeons cette chambre," "D'abord tu brosses mes dents et puis, après, je brosse les tiennes."

16. Utilisez le rire pour dédramatiser une situation.

ex: Si votre enfant se fâche contre vous, suggérez-lui de vous frapper avec des coussins. Faites semblant d'être faible et d'avoir peur, et tombez par terre, vaincu. Le rire l'aidera à dissiper sa colère et ses sentiments d'impuissance.

17. Faites des négociations et essayez de vous mettre d'accord.

ex: Si vous devez rentrer à la maison, et que votre enfant veut rester à la place de jeu, mettez-vous d'accord sur le nombre de fois qu'il peut monter sur le toboggan avant de partir.

18. Discutez des conflits avec votre enfant.

Si un conflit se répète souvent, discutez-en avec votre enfant, expliquez-lui vos propres besoins et sentiments, et invitez-le à vous aider à trouver une solution qui soit acceptable pour tous. Déterminez les règles ensemble. Organisez des conseils de famille.

19. Modifiez vos attentes.

Les petits enfants ressentent des émotions intenses et des besoins très forts. Ils font souvent du bruit et ils sont naturellement curieux, désordonnés, déterminés, impatients, exigeants, créatifs, distraits, anxieux, égocentriques, et pleins d'énergie.

Essayez de les accepter tels qu'ils sont.

20. Prenez un moment pour vous.

Si vous vous sentez en colère, sortez de la pièce et faites ce qu'il faut pour retrouver votre calme. (ex : téléphonez à un(e) ami(e), pleurez, criez dans un coussin, méditez, prenez une douche, etc.).

Aletha Solter

Que faire quand votre bébé pleure?

Les bébés qui pleurent sont une source d'inquiétude pour beaucoup de parents. Quand votre bébé pleure et que vous ne savez pas pourquoi, cela peut éveiller en vous des sentiments d'anxiété, d'impuissance, de frustration, d'incompétence et même de colère et d'hostilité. Il existe beaucoup de conseils à propos des bébés qui pleurent, mais la plupart ne savent pas expliquer les raisons réelles des pleurs, et font des suggestions qui nuisent au développement émotionnel de votre bébé.

Les bébés pleurent pour deux raisons profondes. D'une part, ils essaient de communiquer un besoin ou une gêne. Ils peuvent avoir faim, s'ennuyer, avoir froid ou bien ils ont simplement besoin d'être tenus. Quelquefois, il est difficile de saisir de quoi ils ont besoin. Le rôle des parents ou des soignants est d'essayer de combler les besoins du bébé aussi rapidement et précisément que possible. Les bébés ne peuvent pas être "gâtés". Il est impossible de leur donner trop d'amour, d'attention et de contact physique.

La seconde raison des pleurs durant l'enfance est moins bien comprise. Beaucoup de bébés continuent à pleurer quand tous leurs besoins fondamentaux ont été comblés, et alors même qu'ils sont tenus. Ce genre de pleurs, qui culmine aux alentours de six semaines, a été nommé "colique." Cela peut durer plusieurs heures par jour. L'explication traditionnelle pour ces pleurs a été centrée sur d'éventuels problèmes physiques tels que des gaz ou des troubles digestifs. Cependant, des recherches ont montré que la plupart des bébés qui ont la "colique" ne présentent rien au niveau de leur digestion, et sont la plupart du temps en excellente santé. Il est donc nécessaire de prendre en considération de possibles raisons émotionnelles qui provoquent les pleurs.

Les bébés sont extrêmement vulnérables et ont une quantité considérable de souffrances émotionnelles qui résultent d'une accumulation d'expériences stressantes. Une détresse peut être due à une naissance traumatisante ou à des difficultés après la naissance. Les bébés font l'expérience de la confusion alors qu'ils essaient de comprendre le monde et ils sont facilement effrayés ou sur-stimulés. De plus, ils éprouvent des frustrations lorsqu'ils s'efforcent de développer de nouvelles capacités et tentent de communiquer. Tout cela provoque un désordre émotionnel qui est enregistré dans le corps.

Heureusement, les bébés naissent avec cette capacité naturelle de guérison que sont les pleurs, qui leur permettent de surmonter les effets du stress. Des recherches ont montré que les gens de tous âges tirent bénéfice d'une bonne crise de larmes, et que les larmes aident à restaurer l'équilibre chimique du corps après un stress. Un nouveau-né, qui a été isolé dans une couveuse sans contact humain pendant plusieurs jours, peut avoir besoin de pleurer et d'exprimer sa rage pendant des heures, durant plusieurs mois, dans le but de soulager la souffrance émotionnelle causée par cette expérience tellement effrayante et

déconcertante. Un enfant de trois mois peut avoir besoin de pleurer longuement après une réunion de famille pendant laquelle il a été tenu par de nombreuses personnes qui ne lui sont pas familières. Un enfant de six mois qui a essayé d'avancer en rampant toute la journée et qui n'a réussi qu'à reculer, peut avoir besoin, à la fin de la journée, d'exprimer ses frustrations en pleurant de rage avant de pouvoir s'endormir tranquillement. Dans ces exemples, ce n'est pas le fait de pleurer qui blesse. *Pleurer, c'est le processus par lequel le bébé se guérit de ses blessures.*

Que peuvent faire les parents? D'abord, il est important de veiller aux besoins ou aux gênes du moment, tels que la faim ou le froid. Mais si votre bébé ressent toujours une gêne, alors que vous avez satisfait ses besoins fondamentaux, il est tout à fait approprié de le tenir avec amour et de lui permettre de continuer à pleurer. Les bébés ont besoin de proximité et d'attention quand ils pleurent. *Jamais un bébé ne devrait être laissé seul quand il pleure*. Même si vous vous sentez inutile en tenant votre bébé quand il pleure, sachez qu'en réalité vous lui apportez le soutien émotionnel dont il a tant besoin quand il soulage son stress de cette manière. Votre bébé ne vous rejette pas quand il pleure. Au contraire, il se sent suffisamment en sécurité pour vous montrer ce qu'il ressent, exactement comme si vous-même éclatiez en sanglots alors qu'un ami sincère posait son bras sur vous et reconnaissait que vous avez eu une journée difficile. Les parents qui tiennent leurs bébés et qui leur permettent de s'exprimer de cette manière remarquent généralement que leurs bébés sont détendus et satisfaits après la période de larmes, et qu'ils dorment mieux pendant la nuit.

Pourquoi est-il si difficile de tenir un bébé qui pleure et d'accepter les pleurs? Probablement parce que peu de gens ont eu le droit de pleurer autant qu'il leur aurait été utile lorsqu'ils étaient petits. Vos parents ont peut-être essayé d'arrêter vos pleurs quand vous étiez bébé. Peut-être vous ont-ils donné une tétine, ou vous ont-ils nourri, bercé ou balancé chaque fois que vous pleuriez, en pensant que c'était ce dont vous aviez besoin à ce moment-là. Peut-être ont-ils essayé de vous distraire avec des jouets, de la musique ou des jeux alors que tout ce que vous désiriez était leur entière attention et leur amour de façon à ce que vous puissiez continuer à pleurer. Ils peuvent avoir demandé au médecin des sédatifs pour vous calmer, ou vous avoir laissé pleurer seul, en pensant qu'il n'y avait rien d'autre à faire. Peut-être même vous ont-ils frappé ou ont-ils hurlé parce qu'ils étaient emplis de frustration et de désespoir. Quand vous étiez un peu plus grand, peut-être avez-vous connu encore des distractions ou des punitions de la part de vos parents ou de vos maîtres lorsque vos tentatives pour vous soulager de vos sentiments par vos larmes les ont irrités.

Vos parents ne sont pas à blâmer, parce qu'ils manquaient d'information quant à l'importance des larmes. Cependant, à cause de ce conditionnement de votre enfance, vous pouvez trouver pénible de reconnaître ce besoin chez vos enfants, et vous pouvez vous sentir poussé à arrêter leurs larmes par des moyens

similaires à ceux qu'utilisaient vos parents. Il faut du temps pour se défaire du conditionnement de toute une vie. Peut-être avez-vous besoin vous-même d'une bonne crise de larmes. Mon conseil est de vous autoriser cette libération. Si vous pouvez trouver quelqu'un pour vous écouter, cela sera d'autant mieux. Vous vous sentirez beaucoup mieux ensuite, et les pleurs de votre bébé vous sembleront un peu plus acceptables. Si vous êtes frustré et épuisé parce que votre bébé pleure beaucoup, vous méritez alors toute l'aide et tout le soutien que vous pourrez trouver.

Note: Ce conseil ne doit pas être utilisé comme un substitut à un avis ou à un traitement médical. Si vous suspectez une maladie ou une douleur physique, consultez absolument un médecin.

Aletha Solter

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent.

Adèle FABER et Elaine MAZLISH

Aider les enfants aux prises avec leurs sentiments (les enfants ont besoin qu'on accueille et qu'on respecte leurs sentiments)

1. Vous pouvez écouter en silence et avec attention
 2. Vous pouvez accueillir leurs sentiments à l'aide d'un mot
 3. Vous pouvez nommer un sentiment
 4. Vous pouvez utiliser l'imaginaire pour leur offrir ce qu'ils souhaitent
- On peut accueillir tous les sentiments, on doit limiter certaines actions.*

Pour susciter la coopération d'un enfant

1. Décrivez ce que vous voyez ou décrivez le problème
2. Donnez des renseignements
3. Dites-le en un mot
4. Décrivez ce que vous ressentez
5. Ecrivez une note

Pour résoudre un problème (par étapes)

1. Parlez des sentiments et des besoins de l'enfant
2. Parlez de vos propres sentiments et de vos propres besoins
3. Faites ensemble un brainstorming pour trouver une solution mutuellement acceptable
4. Choisissez les suggestions que vous aimez, celles que vous n'aimez pas, et celles auxquelles vous prévoyez de donner suite.

Au lieu de punir

1. Exprimez vos sentiments avec vigueur sans attaquer la personnalité de l'enfant
2. Exprimez vos attentes
3. Montrez à l'enfant comment redresser la situation
4. Offrez un choix à l'enfant
5. Passez à l'action
6. Utilisez la résolution de problème.

Pour encourager l'autonomie

1. Offrez des choix
2. Montrez à l'enfant que vous respectez ses efforts
3. Ne posez pas trop de questions
4. Ne vous pressez pas de répondre aux questions
5. Encouragez l'enfant à utiliser des ressources à l'extérieur du foyer
6. Ne supprimez pas l'espoir

Compliments et estime de soi (remplacez l'évaluation par la description)

1. Décrivez ce que vous voyez
2. Décrivez ce que vous ressentez
3. Résumez en un mot le comportement digne de louange.

Aider un enfant à se dégager d'un rôle qui l'empêche de s'épanouir

1. Rechercher les occasions de lui présenter une nouvelle image de lui-même
2. Placez-le dans des situations qui lui permettent de se voir d'un œil différent
3. Faites en sorte qu'il vous entende dire des choses positives à son sujet
4. Donnez vous-même l'exemple du comportement que vous souhaitez lui inculquer
5. Soyez le coffre aux trésors de ses bons coups
6. Quand son comportement reflète l'ancienne image qu'il avait de lui-même, exprimez vos sentiments et vos attentes.

Les 12 obstacles à la communication selon Thomas Gordon

Dans la relation, il y a des comportements qui sont utilisés et qui nuisent à la communication. Voici 12 obstacles à la communication qui peuvent nuire en relation :

1. Donner des ordres, diriger, commander : La personne dit aux autres quoi faire, elle impose son idée en étant convaincue que c'est la chose à faire. Cela peut amener un rapport de force dans la relation et provoquer de la peur ou de la révolte chez la personne qui le subit.

Exemples : *Tu dois! Fais ceci! Tu as intérêt à faire ce que je te demande. Tu vas partir de toute façon, par conséquent, tais-toi.*

2. Avertir, mettre en garde, menacer : La personne utilise cet obstacle dans le but de contrôler l'autre. Cela peut provoquer chez l'autre de la peur, l'impression qu'il doit se soumettre et peut faire naître la rancœur, la colère et le goût de tester les limites.

Exemples : *Fais attention, tu ferais mieux de ... Si tu continues ainsi tu vas te planter. Si tu ne cesses pas de pleurnicher, je te donnerai une bonne raison de te plaindre*

3. Moraliser, prêcher, faire la leçon : La personne utilise cet obstacle pour amener l'autre à changer par des explications sans fin. Cela peut provoquer chez l'autre personne la culpabilité, la tendance à se justifier et l'impression que l'autre ne lui fait pas confiance.

Exemples : *C'est de ta faute ..., Tu aurais dû.... C'était pourtant simple, il n'y avait qu'à! Comment se fait-il que vous ne soyez pas plus loin? « Les enfants sages ne pleurnichent pas ainsi. Au contraire, tu devrais être toute contente de partir en vacances chez grand-maman »*

4. Ne pas écouter avant de conseiller et donner des solutions : La personne a de la difficulté à prendre le temps d'écouter l'autre, suite à un malaise intérieur (impuissance, colère, peur, inquiétude...) ; elle va conseiller et donner ses solutions à l'autre. De cette façon, l'autre peut croire qu'il est incapable de résoudre lui-même le problème. Cela peut aussi l'empêcher de réfléchir à son problème pour le régler et peut l'amener à être dépendant de la personne qui règle toujours ses problèmes.

Exemples : *A ta place je ferais ainsi... Tu n'as qu'à faire ceci et puis cela... Essaye donc... Je sais ce qui s'est passé, je te connais... « Ce que tu devrais faire, c'est penser à autre chose. Tu te sentiras mieux. Pourquoi ne pas sortir du sac tes crayons de couleur et ton album pour dessiner? »*

5. Argumenter, expliquer, persuader par la logique : Par l'argumentation et la logique, la personne tente de convaincre l'autre que c'est elle qui a raison. Elle oblige l'autre à argumenter et à se défendre. Cela amène les 2 personnes à déduire qui a tort, qui a raison. De ce fait, cela peut provoquer chez la personne qui se fait persuader le sentiment d'infériorité et d'incompétence.

Exemples : *Voilà pourquoi tu as tort et que cela ne marche pas... blabla blabla blabla. Ben oui c'est logique car... Plus que trois heures et nous serons chez grand-maman*

6. Juger, critiquer, blâmer : La personne reprend, critique, blâme l'autre personne car elle pense qu'elle ne fait pas la bonne chose, qu'elle se trompe ou qu'elle n'est pas correcte. L'autre personne développe un sentiment de n'être jamais à la hauteur, elle peut se sentir incompétente, stupide, pas correcte... et peut décider de se refermer sur elle-même, car elle a trop peur d'être jugée.

Exemples : *T'es vraiment nul, tu aurais dû t'y prendre autrement. Ce n'est que toi qui fait cela... Ha là là quelle tristesse». Tu ne raisonnes pas avec tout ton bon sens... Tu es la petite fille la plus désagréable de l'aéroport !*

7. Complimenter, approuver dans le sens de flatter : La personne utilise la flatterie pour obtenir quelque chose de l'autre ou parce qu'elle est trop mal à l'aise pour mettre ses limites par peur de déplaire. Ce qui peut amener la personne à être frustrée intérieurement et à accumuler. L'autre personne peut se sentir mal à l'aise et se demander pourquoi il ou elle me dit cela, qu'est ce qu'elle veut?

Exemples : *Oui, là, tu fais bien..., tu as bien raison... Cela va aller , t'es un battant! Tu trouveras toujours bien une solution. Je te connais. Tu es une grande fille très intelligente!*

8. Humilier, ridiculiser, dire des mots « méchants » : La personne dit des remarques négatives ou des noms blessants à l'autre personne (qui peut être seule ou devant d'autres personnes) dans le but de faire une blague, de l'attaquer ou de se venger. L'autre peut développer un sentiment de rejet et d'infériorité. De plus, cela peut détruire l'estime de soi. Exemples : *T'es vraiment nul, idiot et j'en passe... Tu es un bon à rien, tu ne feras jamais rien de bon dans la vie, t'es un idiot comme ton père ... Tu n'es qu'un gros bébé*

9. Interpréter, psychanalyser, diagnostiquer : La personne analyse l'autre, elle interprète ses gestes ou ses paroles et elle est convaincue que sa vision est la bonne. Elle peut aussi tenter de jouer au thérapeute en diagnostiquant le comportement de l'autre. L'autre personne peut se sentir mise à nu et incomprise.

Exemples : *Ton problème c'est que tu prends trop les choses à cœur, au sérieux.*

Tu ne voulais pas dire ça, je le sais, mais ceci ou cela. J'ai entendu une conférence et je sais ce qu'il faut faire dans ton cas... Ton problème vient de ton passé... Tu veux simplement me faire honte devant tout le monde.

10. Rassurer, consoler : La personne va tenter d'enlever rapidement l'émotion désagréable (la culpabilité, la peine, la peur ...) de l'autre personne en la rassurant ou en la consolant. Souvent, elle-même vit une émotion désagréable (impuissance, peur, peine...) ce qui l'a poussé à réagir rapidement. L'autre personne peut se sentir incomprise et penser que ce n'est pas bien d'être comme ça, de ressentir de la peine ou de la peur.

Exemples : Ne t'inquiète pas, ça ira mieux demain..., Allons courage! Je suis là pour te consoler, te dorloter, veiller sur toi. Après la pluie, vient le beau temps. Pauvre chou ! C'est pénible de prendre l'avion, n'est-ce pas?

11. Enquêter, questionner, interroger : La personne va poser plusieurs questions sans rapport avec la situation. Elle va le faire par curiosité sans trop se soucier de l'autre. Cela peut amener l'autre à avoir des craintes, car elle ne se sent pas écoutée et ne sait pas où l'autre veut en venir.

Exemples : Pourquoi as-tu fais ça ? Qui t'a poussé à faire ça ? Qu'as-tu dit, qu'as-tu fait alors ? Qu'est-ce qui t'a pris? Tu étais habillé comment? Tu as employé quel langage ? Mais pourquoi te comportes-tu de cette manière juste au moment de l'embarquement?

12. Distraire, blaguer, esquiver : La personne fait des blagues ou commentaires dans le but de distraire ou d'esquiver un problème car elle ressent un malaise émotionnel ou n'a pas envie de parler de ce sujet-là. L'autre peut comprendre que c'est mieux d'éviter les difficultés au lieu de les affronter et cela peut lui laisser croire que les problèmes sont banals, insignifiants, sans importance.

Exemples : Parlons de choses plus agréables. Cela passera avec le temps, viens te changer les idées et boire un verre. Un(e) de perdu(e) et 10 de retrouvé(e)(s). Ne te tracasse pas. Ce n'est pas grave ! Oh regarde le gros ballon rouge du petit garçon là-bas!

Nocivité des Punitions Corporelles

Ashley Montagu, ethnologue, notait déjà il y a 50 ans que les sociétés relativement non-violentes, bien qu'elles diffèrent énormément entre elles, avaient en commun l'éducation non-violente de leurs enfants, sans châtiments corporels. Il concluait ainsi ses travaux : « fesser un bébé est semer la graine de la guerre ».

Aux États Unis, Eron, dès 1960, montrait que les enfants les plus sévèrement punis par leurs parents étaient les plus agressifs à l'école. Puis Muller, interrogeant 953 étudiants et leurs parents (séparément), sur leurs comportements plus ou moins agressifs, note que le rôle de l'éducation pour expliquer les comportements agressifs des étudiants paraît beaucoup plus en rapport avec les faits que le rôle de la génétique. Brenner découvre de son côté que les adeptes des punitions corporelles déplorent chez leurs enfants des problèmes de comportement qui sont de 20 % plus élevés que chez les parents qui ne les utilisent pas. Tandis qu'Hoffman décèle que plus les enfants reçoivent de punitions corporelles, plus ils sont égoïstes et moins ils ont de considération pour les autres.

Toujours aux États Unis, Murray Straus prouve chez 807 mères d'enfants de 6 à 9 ans que plus elles utilisent la fessée pour corriger des conduites anti-sociales telles que mensonges, agressivité et vols, plus ces conduites sont élevées. Quand ces mères n'utilisent plus les punitions corporelles et les remplacent par d'autres modes de discipline, les conduites anti-sociales diminuent. Les punitions corporelles sont encore utilisées à l'adolescence à l'encontre d'un jeune américain sur deux : chez ces enfants longtemps battus, Murray Straus trouve à l'âge adulte un risque accru de dépression, de tentative de suicide, d'abus d'alcool, d'actes d'agression sexuelle et de violence envers le conjoint. On note aux USA des taux de violences et d'homicides plus forts dans les états qui autorisent les châtiments corporels à l'école... qui sont d'ailleurs les mêmes que ceux qui possèdent le plus grand nombre d'armes individuelles !

En France, Marie Choquet, chercheuse au CNRS, dirigeait en 1994 une étude portant sur plus de 12.000 jeunes. Elle note que « les filles, mais surtout les garçons, qui ont été victimes de violences sont eux-mêmes plus violents que ceux qui n'ont pas subi ces atteintes... la violence subie est associée aux conduites les plus autodestructrices (dépression, suicide, toxicomanie)... on a constaté une forte liaison entre toutes les formes de violence (sur soi, sur autrui et subie) ». Cette scientifique s'étonne qu'en France très peu de recherches soient conduites sur la violence subie par les adolescents alors que les autres thèmes sont très largement explorés.

Georges Ménahem, lui aussi chercheur au CNRS, note le parallélisme entre le nombre des accidents et le nombre moyen de maladies et de symptômes, événements en rapport avec "le manque d'affection ressenti dans l'enfance". Alors qu'Odile Bourguignon avait déjà montré une violence parentale multipliée par trois dans les familles où un enfant avait été victime d'un accident mortel.

C'est alors que Jacqueline Cornet, effectuant en 1995 une recherche sur 300 jeunes accidentés de la route, met en évidence une relation très forte entre l'importance des punitions corporelles reçues en famille et le nombre des accidents subis dans l'enfance et l'adolescence. La différence est déjà notable entre les enfants jamais battus et ceux qui n'ont reçu que des coups "légers et rares". La gravité des accidents est aussi en relation avec l'importance des coups reçus, et les plus souvent battus sont aussi les plus gravement malades. De plus, comme cela avait déjà été montré par ailleurs, on note que les parents qui utilisent fréquemment les punitions corporelles ont eux-mêmes été beaucoup battus dans leur enfance. Mais au-delà, on s'aperçoit que les parents qui ont été élevés dans des dictatures battent nettement plus que ceux qui ont été élevés dans des démocraties : un véritable cercle vicieux de la violence semble ainsi se mettre en place, entraînant l'enfant, la famille et la société dans laquelle ils sont inclus.

Cette recherche est confirmée par celle de J.T. Lau faite au centre hospitalo-universitaire de Hong Kong et démontrant, chez 3.335 jeunes chinois du secondaire, que les enfants battus ont un taux plus important de maladies psychosomatiques, d'accidents et d'hospitalisations que les non battus.

Au Japon, Sakuta étudiait en 1994 des délinquants de 14 à 16 ans. Il découvre que 70 % d'entre eux vivaient avec leurs deux parents et 90 % dans des familles financièrement stables. Mais 30 % étaient considérés comme "élevés sévèrement" et seulement 173 % comme "gâtés".

Le suédois Edfeldt vient d'établir, dans 10 pays européens, un parallèle entre l'approbation de la fessée par les parents (et les enseignants) et le taux d'homicides et d'infanticides. On trouve aussi dans les différents pays d'Europe une corrélation entre le taux d'approbation de la fessée et le taux de femmes agressées.

Au Canada, tout récemment, Harriet MacMillan faisait une recherche sur près de 5.000 adultes. Elle découvre que ceux qui ont reçu des fessées de leurs parents se retrouvent deux fois plus nombreux à être alcooliques ou toxicomanes.

En Australie, le "Comité National contre la Violence", faisant un rapport en 1990 sur les causes de la violence des jeunes, note en premier lieu la violence familiale.

Quelques années plus tard, le Comité de Los Angeles pour la prévention de la délinquance arrive lui aussi à la même conclusion.

Tandis qu' en Allemagne la "Commission sur la Violence" proposait comme prévention de la violence des jeunes l'interdiction des punitions corporelles dans l'éducation (conseil écouté puisqu'une loi interdisant les punitions corporelles était votée en Allemagne en juillet 2.000).

La relation entre violence subie dans l'éducation et recours à l'homicide est par ailleurs

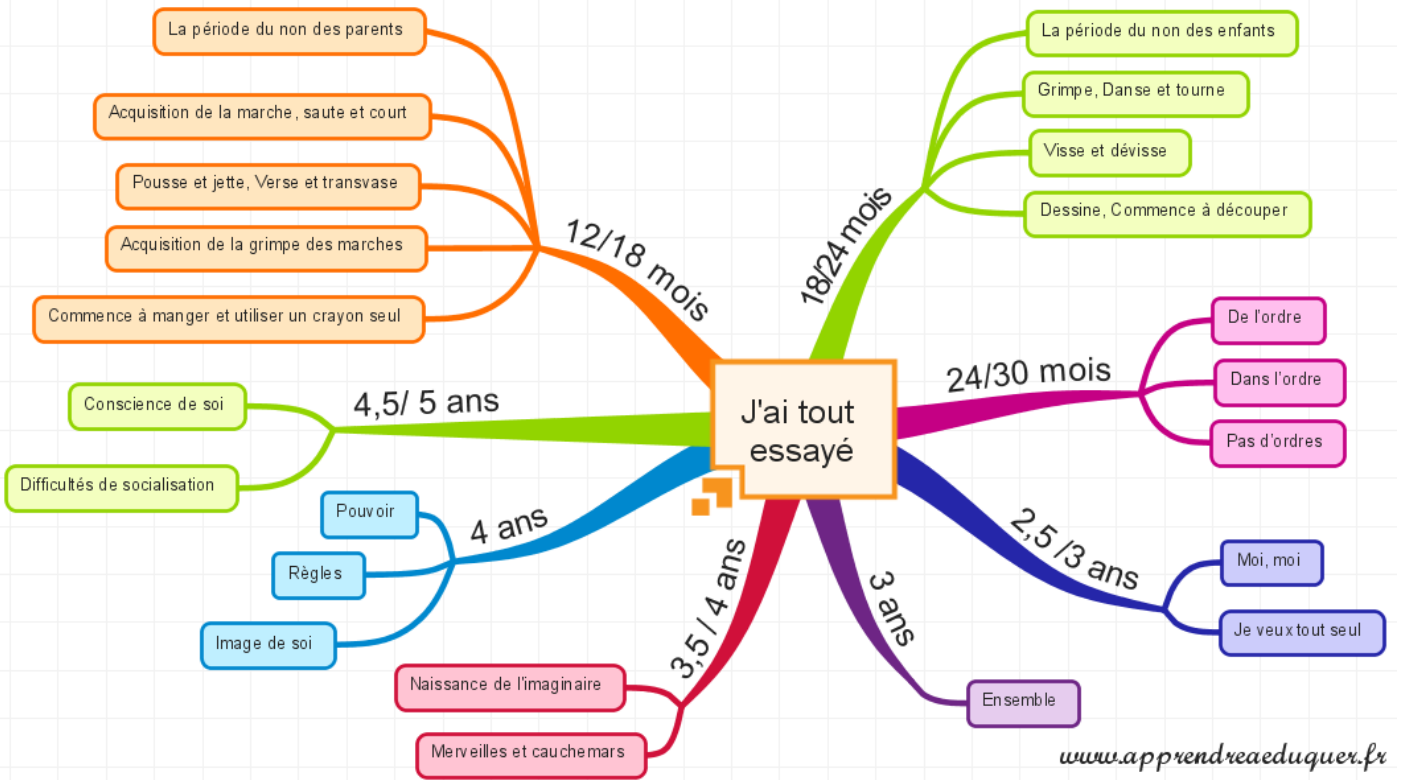
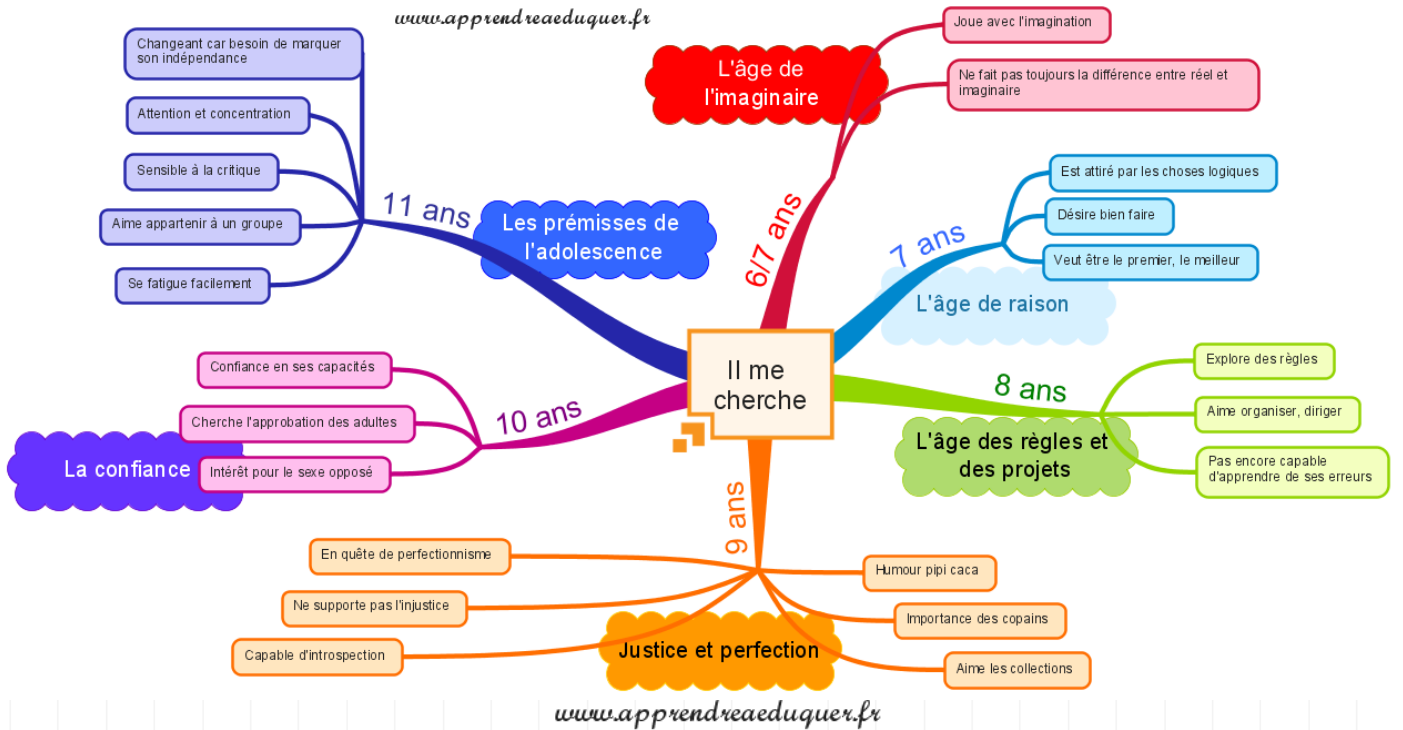
démontrée, à une beaucoup plus grande échelle, quand on examine la biographie des despotes dont la paranoïa meurtrière a endeuillé le XXe siècle : Hitler et Staline. Les ouvrages d'Alice Miller décrivent les violences dont ils avaient été eux-mêmes victimes dans leur enfance de la part de leurs parents ou éducateurs. L'écrivain Thomas Bernhard raconte à quel point, en Autriche, la violence de l'éducation était mise en pratique entre les deux guerres et combien il en avait souffert.

Treize professeurs de Pédiatrie américains ayant travaillé sur les effets des punitions corporelles et réunis en Congrès en 1996 étaient tous d'accord pour affirmer que plus durement, fréquemment et longuement les punitions corporelles sont utilisées et plus l'enfant développera des conduites agressives et anti-sociales comme adolescent ou adulte.

L'Académie américaine de Pédiatrie prenait position en 1998 pour affirmer que les punitions corporelles sont d'efficacité limitée et potentiellement délétères. Elle recommande d'aider les parents à développer d'autres méthodes éducatives que la fessée.

La Société canadienne de Pédiatrie, qui représente 2.000 pédiatres canadiens, déconseille le recours aux punitions corporelles et insiste sur le fait que "les châtiments corporels aux bébés et aux adolescents sont tout particulièrement néfastes".

De très nombreuses études existent, nous vous recommandons les ouvrages de Catherine Guéguen à ce sujet.



QUELQUES BESOINS FONDAMENTAUX

SURVIE

- Abri
- Air, respiration
- Alimentation
- Évacuation
- Hydratation
- Lumière
- Repos
- Reproduction (survie de l'Espèce)
- Mouvement, exercice
- Rythme (respect du)

SÉCURITÉ

- Confiance
- Harmonie
- Paix
- Préservation (du temps et de l'énergie)
- Protection
- Réconfort
- Sécurité (affective et matérielle)
- Soutien

LIBERTÉ

- Autonomie
- Indépendance

- Émancipation
- Libre arbitre (exercice de son)
- Spontanéité
- Souveraineté

RÉCRÉATION

- Défolement, détente
- Jeu
- Récréation
- Ressourcement
- Rire

BESOINS RELATIONNELS

- Appartenance
- Attention
- Communion
- Compagnie
- Contact
- Empathie
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Amour
- Chaleur humaine
- Délicatesse, tact
- Honnêteté, sincérité
- Respect

IDENTITÉ

- Cohérence, accord avec ses valeurs
- Affirmation de soi
- Appartenance identitaire
- Authenticité
- Confiance en soi
- Estime de soi /de l'autre
- Évolution
- Respect de soi /de l'autre
- Intégrité

PARTICIPATION

- Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre
- Coopération
- Concertation
- Co-création
- Connexion
- Expression
- Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

- Actualisation de ses potentialités
- Beauté
- Création
- Expression

- Inspiration
- Réalisation
- Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
- Évolution - apprentissage
- Spiritualité

SENS

- Clarté
- Comprendre
- Discernement
- Orientation
- Signification
- Transcendance
- Unité
- Communion

CÉLÉBRATION

- Appréciation
- Contribution à la vie (des autres / de la mienne)
- Partage des joies et des peines
- Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...)
- Ritualisation
- Reconnaissance, gratitude

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont assouvis

à l'aise
admiratif(ve)
alerte
allégé(e)
amoureux(se)
amusé(e)
apaisé(e)
attendi(e)
attentif(ve)
aux anges
béat(e)
bien disposé(e)
bouleversé(e)
calme
charmé(e)
comblé(e)
confiant(e)
content(e)
de bonne humeur
décontracté(e)
délivré(e)
détendu(e)
ébahi(e)
ébloui(e)
effervescence (en)
égayé(e)
électrisé(e)
emballé(e)
émervillé(e)
émoussillé(e)
enchanté(e)
encouragé(e)
en effervescence
enflammé(e)
en harmonie avec
enjoué(e)
enthousiasmé(e)
espiègle
étonné(e)
étourdi(e)
éveillé(e)
exalté(e)
expansif(ve)
expansion (en)
extase (en)

exubérant(e)
fasciné(e)
fluide
frémissant(e)
gai(e)
gonflé(e) à bloc
grisé(e)
heureux(se)
hilaré
inspiré(e)
intéressé(e)

ragaiillard(e)
rasséréné(e)
rassasié(e)
rassuré(e)
ravi(e)
ravagoté(e)
réconforté(e)
reconnaissant(e)
régénéré(e)
réjoui(e)
remonté(e)

vivifié(e)
ou bien d'humeur...
aventureuse
câline
espiègle
insouciant(e)
pétillante

ou bien plein...
d'affection
d'amour

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont inassouvis

à bout
abattu(e)
accablé(e)
affligé(e)
affolé(e)
agacé(e)
agité(e)
alarmé(e)
amer(e)
angoissé(e)
anxieux(se)

découragé(e)
décu(e)
défensive (sur la)
démoralisé(e)
dépit(e)
déprimé(e)
dérouté(e)
désappointé(e)
déseparé(e)
désenchanté(e)
désespéré(e)

frustré(e)
furieux(se)
gêné(e)
haineux(se)
hésitant(e)
honteux(se)
horrifié(e)
horripilé(e)
impatient(e)
impuissant(e)
indécis(e)

navré(e)
nerveux(se)
paniqué(e)
peiné(e)
perplexe
perturbé(e)
pessimiste
préoccupé(e)
réticent(e)
saturé(e)
sceptique
secoué(e)
seul(e)
soucieux(se)
suspenseux(se)
stupéfait(e)
surexcité(e)
surpris(e)
terrifié(e)
tirailé(e)
tourmenté(e)
triste
troubé(e)
ulcéré(e)
vexé(e)
vidé(e)

Evaluations masquées

Les mots suivants sont souvent confondus avec des sentiments. En fait, ce sont des évaluations ou des interprétations des actions d'autres personnes ou encore des jugements de nous-même ou des autres.

Ces mots nous retirent notre responsabilité.

Accusations	Attaque	Domination	Dévalorisation	Tromperie	Rejet	Désorganisé(e)
Accusé(e)	Acculé(e)	Contraint(e)	Bafoué(e)	Bluffé(e)	Abandonné(e)	Inadéquante
Blâmé(e)	Agressé(e)	Coïncé(e)	Déconsidéré(e)	Dupé(e)	Délaissé(e)	Incapable
Blessé(e)	Agrippé(e)	Étouffé(e)	Diminué(e)	Escroqué(e)	Détesté(e)	Incompétent(e)
Culpabilisé(e)	Arraché(e)	Forcé(e), obligé(e)	Inadéquat(e)	Exploité(e)	Ecarté(e)	Indigne
Entraîné(e)	Bousculé(e)	Humilié(e)	Incapable	Floué(e)	Ignoré(e)	Médiocre
Jugé(e)	Ecrasé(e)	Maltraité(e)	Incompétent(e)	Manipulé(e)	Incompris(e)	Sot(te)
Mise en cause	Harcelé(e)	Materné(e)	Indigne	Piégé(e)	Indésirable	Stupide
Pressurisé(e)	Insulté(e)	Méprisé(e)	Intimidé(e)	Refait(e)	Invisible	
Prise en faute	Menacé(e)	Persécuté(e)	Rabaissé(e)	Roulé(e)	Largué(e)	
Suchargé(e)	Offensé(e)	Piétiné(e)	Sali(e)	Trahi(e)	Négligé(e)	
Volé(e)	Provoqué(e)	Ridiculisé(e)	Sans valeur	Trompé(e)	Nié(e)	
	Piégé(e)	Vaincu(e)		Utilisé(e)		

intrigué(e)	revigoré(e)	d'appréciation	atterré(e)	désolé(e)	inerte
joyeux(se)	satisfait(e)	d'ardeur	attristé(e)	désorienté(e)	inquiet(e)
jubilant(e)	sécurisé(e)	de compréhension	blessé(e)	détaché(e)	insatisfait(e)
léger(e)	serein(e)	de courage	bouleversé(e)	écoeuré(e)	instable
libre	sidéré(e)	de curiosité	cafardeux(se)	effrayé(e)	intrigué(e)
liesse (en)	soulagé(e)	de douceur	choqué(e)	embarrassé(e)	irrité(e)
nourri(e)	stimulé(e)	d'élan	confus(e)	en colère	jalous(se)
optimiste	sûr de soi	d'énergie	consterné(e)	énervé(e)	las(sé(e))
paisible	touché(e)	d'entrain	contrarié(e)	épuisé(e)	mal à l'aise
paix (en)	tranquille	d'espoir	craintif(ve)	exaspéré(e)	malheureux(se)
passionné(r)	transporté(e)	de gratitude	crispé(e)	excédé(e)	mécontent(e)
proche	de joie	de tendresse	débordé(e)	fâché(e)	méfiant(e)
radieux(se)	vibrant(e)	de vitalité (vie)	déconcerté(e)	fatigué(e)	mélancolique
radouci(e)	vivant(e)	de zèle	décontenancé(e)	fragile	moral (qui n'a pas)

Myriam Roure-Institut de consultations et formations en Intelligence émotionnelle - www.coachplanet.net

La communication non violente

1 : J'observe la situation

Je décris la situation sans exagérer, ni accuser

2 : J'exprime mon émotion/sentiment

Je parle en mode « JE »
Je suis, je me sens...

3 : J'exprime mon besoin

J'ai besoin de ...

4 : Je fais une demande claire

Sans exiger et je vérifie que la personne accepte



L'amour n'est pas une récompense.
L'amour est un **carBURANT**.

Isabelle Filliozat

www.apprendreaeducuer.fr



Les 15 principes Que tout parent devrait savoir

L'ATELIER GORDON

1. Les enfants, comme tout le monde, **ont des besoins et pour les satisfaire, ils agissent.**

4. Les parents n'ont **pas besoin d'être constants** avec leurs enfants

7. Lorsque vous ne pouvez accepter un comportement, **proposez-en un autre que vous pouvez accepter.**

10. Pour changer les comportements inacceptables, **parlez de vous et non de votre enfant.**

13. L'autorité fondée sur le pouvoir **peut contraindre mais elle influence rarement.**

2. Les enfants ne se comportent pas «mal» : **ils se conduisent simplement de façon à satisfaire leurs besoins.**

5. Les parents **n'ont pas à présenter un front commun.**

8. **Faites savoir aux enfants comment vous vous sentez**, même si vous ne pouvez pas utiliser de mots.

11. **Les parents** qui utilisent le pouvoir le perdent lorsque les enfants deviennent adolescents.

14. Que les parents soient **autoritaristes ou laxistes, quelqu'un va perdre.**

3. Les parents **ne peuvent pas accepter TOUS les comportements** de leurs enfants.

6. Lorsque les bébés ont un comportement inacceptable, **il y a une bonne raison à cela mais vous devez la deviner.**

9. **Il est plus efficace de changer l'environnement de l'enfant que de changer l'enfant.**

12. Les enfants apprennent à gérer le pouvoir parental avec des **comportements indésirables et malsains.**

15. **Quand les conflits sont résolus sans perdant, la relation devient meilleure.**

Pour aller plus loin

Et pour cliquer sur les liens directement, téléchargez ce recueil sur la page
www.tinyurl.com/30avrilalimoges

Conférences sur Youtube

Catherine Guéguen Les neurosciences et le développement de l'enfant

<https://www.youtube.com/watch?v=DvcJtn7ZCfU>

Brigitte Oriol : Y a t-il de bonnes fessées ? <https://www.youtube.com/watch?v=IQ98-2N1los>

Isabelle Filliozat : Il n'y a pas de parents parfaits

<https://www.youtube.com/watch?v=zhlyeFOJRb0>

Podcasts émissions radio, télé

<http://www.franceinter.fr/emission-la-tete-au-carre-leducation-a-la-lumiere-des-neurosciences>

<http://www.scoop.it/t/parent-autrement-a-tahiti/p/4043132879/2015/05/23/l-adultisme?hash=0844a761-6ada-43ac-a655-4df5c84dfd0e>

On n'est pas des parents formidables mais on peut essayer

http://www.france2.fr/emissions/infrarouge/diffusions/29-10-2013_144317

Webographie

Lamaisondelenfant.net

Apprendreaeduquer.fr

Papapositive.fr