

Agnès **Dutheil**

La psychologie positive

avec les enfants

**Pour que vos enfants
donnent le meilleur
d'eux-mêmes**



EYROLLES

Tous les parents sont confrontés à des questions et dilemmes éducatifs complexes : doit-on faire preuve d'autorité ? Qu'est-ce que c'est « agir pour le bien » de son enfant ? Comment lui donner confiance en lui ? Comment le soutenir lorsqu'il se trompe et le responsabiliser ?

Dans ce guide pratique inspiré par les ateliers de parents qu'elle anime, Agnès Dutheil nous propose de nous approprier les principes et outils de la psychologie positive. Créer notre mission de famille, établir une démocratie familiale, se recentrer sur les valeurs que nous voulons transmettre à nos enfants sont autant de moyens de les guider vers l'autonomie. En cultivant l'amour, la bienveillance, la confiance et l'empathie, nous leur faisons le plus beau des cadeaux, celui de devenir les adultes épanouis de demain.

© Philippe Ulliac



Maman de cinq enfants, plusieurs fois grand-mère, Agnès Dutheil est certifiée en psychologie positive. Elle conduit des psychothérapies et des coachings individuels et anime à Nantes des ateliers éducatifs destinés aux parents, les Ateliers du Positif...

« Tout parent devrait lire cet ouvrage,
écrit autant avec le cœur qu'avec
la raison »

Jacques Lecomte



En cadeau,
le poster pour dessiner
votre mission
de famille.

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : G56239

ISBN : 978-2-212-56239-2

Illustrations : Charlotte Fillonneau
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AVEC LES ENFANTS

Groupe Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en page : Caroline Verret

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56239-2

Agnès Dutheil

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AVEC LES ENFANTS

Pour que vos enfants donnent le meilleur d'eux-mêmes

Illustrations de Charlotte Fillonneau

EYROLLES



SOMMAIRE

Remerciements.....	VIII
préface	IX
introduction - Pour que nos enfants donnent le meilleur d'eux-mêmes.....	XI

Chapitre 1- Donner du sens à sa famille.....15

Des valeurs fortes pour nous guider	15
La famille, source de plaisir ou source de sens ?	20
L'éducation, un engagement	26
Concentrez-vous sur l'essentiel !	28
Des rituels qui créent du sens au fil du temps.....	31

Chapitre 2 - Amour, bienveillance, confiance, empathie : quatre piliers pour une famille37

Aimer ses enfants pour ce qu'ils sont	37
Comment cultiver la bienveillance envers nos enfants ?	40
Que signifie vraiment l'empathie ?	42
Le cercle vertueux de la confiance.....	48

Chapitre 3 - Être autoritaire ou faire autorité ?55

L'autoritarisme, une pratique révolue	55
Vers une autorité positive.	60
Les conflits, menace ou opportunité ?	61
De l'obéissance à la responsabilité.....	65

Chapitre 4 - Les jugements qui asservissent, la gratitude qui libère.....71

Les compliments	71
La gratitude	80

Chapitre 5 - Choisir ensemble les règles de l'harmonie.....91

Comment permettre à chacun de respecter les règles fixées ? 91

Les lois, les règles et le contrat 95

Chapitre 6 - « Chouette, il a fait une erreur, il va grandir ! » 105

L'erreur, une étape riche et incontournable dans tout apprentissage ! 105

Accompagner notre enfant pour qu'il répare lui-même ses erreurs..... 108

Acceptez votre colère et prenez votre temps !..... 115

Un lieu pour accueillir la colère et la réflexion 117

Tirer les conclusions de son erreur pour assimiler l'expérience 119

Chapitre 7 - Punir ou sanctionner ? 129

Faut-il souffrir pour apprendre ?..... 129

Comment décider d'une conséquence ?..... 132

Chapitre 8 - Nos enfants ont du talent ! 141

Exercer ses talents pour donner sens à sa vie..... 145

**Chapitre 9 - Instaurer une « démocratie familiale »
avec le conseil de famille 151**

Organiser un conseil de famille 152

Chapitre 10 - Inventer sa « Mission de famille » 159

Concrètement, comment s'y prendre ?..... 161

Conclusion - Non, tout ne se joue pas avant six ans ! 169

Bibliographie 173

Merci à mes enfants, David, Jérémie, Sara, Nathan et Joseph. Vous êtes mon soleil et ma raison de vivre. Votre amour, vos colères, votre courage, votre indépendance d'esprit, votre force de caractère, votre humour, sont le soutien de ma vie. Vous êtes mes merveilles, et vos enfants la lumière et l'espoir de ma vie.

Agnès Dutheil

REMERCIEMENTS

Merci à toi, Jean-Claude Willig, sans qui ce bouquin n'aurait peut-être pas encore de corps aujourd'hui... Ta générosité de présence, de temps, de partage de tes compétences, m'ont permis, semaine après semaine, de m'atteler à la rédaction de ce livre, avec confiance. Tu as su avoir les mots justes ainsi qu'un accompagnement rigoureux et bienveillant.

Merci à toi, Jacques, pour ce cadeau extraordinaire que tu me fais en préfaçant ce livre. Je sais ton emploi du temps « surbooké », je sais aussi combien tu es toi-même pris dans les tourments et l'exigence de l'écriture. Tu m'as dit « Oui », tout simplement. Et c'est bon.

Merci à tous les parents qui me font confiance et dont les histoires, les joies et les peines émaillent ce livre. Grâce à vous, j'ai la confiance qu'un monde meilleur, responsable et humain peut exister. Vous avez été mon soutien joyeux et stimulant. Et je sais que nous allons encore passer de sacrés bons moments forts et émouvants dans notre travail quotidien, pour être des parents simplement « acceptables » !

Merci à vous, Stéphanie Ricordel, ma responsable éditoriale, pour l'enthousiasme avec lequel vous avez reçu mon manuscrit. Et merci à vous aussi, Élodie Dusseaux, pour votre indulgence et votre compréhension, face à toutes mes peurs et incompréhensions de ce monde si « passionnément particulier » qu'est celui de l'édition.

Merci à toi, Charlotte, pour ton coup de crayon joyeux et tendre. Je nous espère une collaboration longue et fructueuse !

Merci à toi, Xavier, dont l'amour, l'intelligence, la générosité et l'appui sans faille ont contribué à faire de moi la femme et la mère que je suis aujourd'hui.

Merci à mes parents sans qui rien de tout cela n'aurait été possible, finalement... Merci à toi, ma mère, de m'avoir initiée à ce chemin salvateur de la résilience. Merci à toi, mon père, de m'avoir confrontée à l'abandon et à la solitude.

Merci à toi, Jean, pour ton humble soutien. Tes sauvetages informatiques, tes petits plats préparés avec amour, tout ce quotidien dont tu t'es chargé pour alléger le mien... Tes yeux pleins d'amour me soutiennent dans le moment présent.

PRÉFACE

Tout parent devrait lire cet ouvrage, écrit autant avec le cœur qu'avec la raison. C'est tout d'abord son cœur de mère de cinq enfants aujourd'hui adultes qui a incité Agnès Dutheil à améliorer sa manière d'être avec ceux-ci. J'ai été touché par la sincérité de ses propos, par exemple lorsqu'elle reconnaît humblement avoir parfois demandé à ses enfants de ne pas crier alors même qu'il lui arrivait de hurler, de ne pas se disputer alors qu'elle se querellait avec leur père. Quel parent ne se reconnaîtrait pas dans ces contradictions ?

Mais c'est aussi la raison qui parle dans ce livre, grâce à une longue expérience professionnelle d'accompagnement de parents. L'auteure a créé à Nantes les Ateliers du positif, qui donnent l'occasion à des parents de réfléchir ensemble, dans une atmosphère bienveillante, au sens de leur vie et de leurs actes quotidiens. Ils y apprennent aussi des techniques de communication et de gestion des conflits, en s'appuyant sur les apports de la psychologie positive.

Après avoir longuement et consciencieusement glané au fil des ans, en se formant dans les meilleures institutions, Agnès Dutheil sème maintenant le fruit de ses récoltes, au travers de cet ouvrage. Tout est à savourer, qu'il s'agisse d'apports pédagogiques ou de présentations d'expériences concrètes vécues par des parents. Sans oublier, bien sûr, les multiples exercices pratiques faciles à mettre en œuvre, qui permettent à chacun de mieux se situer sur le plan des valeurs personnelles et des émotions, et d'évoluer à son rythme vers une meilleure compréhension des besoins des enfants et de la manière d'y répondre.

Cet ouvrage, vous le lirez soit d'une traite avec enthousiasme (ce que j'ai fait), soit lentement, pour mettre chaque jour à profit une nouvelle découverte. Parmi d'autres pépites, j'ai particulièrement apprécié le passage où Agnès Dutheil s'est étonnée, comme beaucoup de parents, de constater que ses enfants se considéraient souvent comme nuls, alors qu'elle passait beaucoup de temps et d'énergie à leur renvoyer une image positive d'eux-mêmes. Oui mais voilà, nous dit-elle, l'essentiel était absent. Car il ne suffit pas de dire : « Ton dessin est superbe » pour que l'enfant en soit convaincu. Il faut lui expliquer pourquoi nous le trouvons superbe, ce qu'elle appelle des « compliments descriptifs » : l'harmonie des couleurs, la maison qui ressemble à celle de la famille, les papillons qui laissent penser que c'est le printemps, etc.

Ce sont toutes sortes de petits détails comme celui-ci qui caractérisent la pédagogie positive décrite dans ce livre.

L'auteure invite aussi les parents à lâcher prise, à ne pas systématiquement chercher à résoudre tous les problèmes des enfants et à éviter de projeter leurs attentes sur leur devenir. Bref, à savoir être une grande oreille disponible, plutôt qu'une grande bouche qui donne toutes les « bonnes » réponses ou une grande main qui fait à la place d'autrui.

Et ça marche ! Par exemple, l'auteure peut être légitimement fière de constater qu'aujourd'hui, ses grands enfants répondent très rarement du tac au tac à une question qui les engage : ils prennent du temps pour le faire, après l'avoir vu faire par leur mère.

Cette éducation familiale positive est aussi un bel apprentissage de la citoyenneté. Agnès Dutheil propose par exemple de formuler des engagements réciproques entre parents et enfants sur des problèmes récurrents dans la famille ; ou encore d'organiser des « conseils de famille » destinés à se mettre d'accord sur les règles à adopter, la façon de résoudre les conflits, d'instaurer des rituels, etc. Dès l'âge de 4-5 ans, un enfant peut être président du conseil !

Finalement, je n'ai qu'un regret après avoir refermé ce livre, c'est de ne pas l'avoir lu plus tôt, mes enfants étant maintenant adultes. Mais je vais leur en faire cadeau, c'est sûr !

Jacques Lecomte

Docteur en psychologie

Président d'honneur de l'Association française et francophone
de psychologie positive

INTRODUCTION

POUR QUE NOS ENFANTS DONNENT LE MEILLEUR D'EUX-MÊMES

Je suis maman de cinq enfants et déjà plusieurs fois grand-mère. Comme vous, probablement, je me suis interrogée mille fois sur ce qu'était ma famille, j'ai souffert mille peurs et traversé beaucoup de nuits blanches.

En tant qu'infirmière en milieu scolaire j'ai côtoyé ces ados qui refusent de ranger le chaos de leur chambre. J'ai entendu ces jeunes qui ne voient plus de sens à aller au collège. J'ai vécu avec ces « adolescents » qui cherchent dans l'alcool et les pétards un peu de plaisir... et beaucoup d'oubli. Et, souvent, je me suis posé ces questions douloureuses et obsédantes : « Qu'est-ce qui ne va pas, qu'est-ce que je peux faire d'autre ? » Ou même, plus simplement : « Qu'est-ce que je dois faire ? »

Submergée par des tâches matérielles ingrates, des emplois du temps surchargés, j'ai souvent ressenti cette culpabilité récurrente de *ne pas être une assez bonne mère* ; cette sensation d'écartèlement entre ma vie de femme, mon rôle de maman, mes désirs de liberté et d'envol ; cette impression de ne pas tout comprendre mais de ne pas savoir faire autrement. Dans le même temps, j'avais des moments de bonheur intense et un appétit de vivre insatiable... Et, en toile de fond, cette question lancinante : « C'est quoi, le sens de tout ça ? » J'avais besoin de mieux comprendre quel est le rôle d'une mère, hormis faire des courses et des lessives, faire réciter les leçons, courir après le temps – et, Dieu merci, profiter d'un petit câlin de temps en temps ! En somme, je voulais savoir ce que veut dire « éduquer des enfants ».

Par ailleurs, je n'étais fondamentalement pas d'accord avec ce qui m'avait été transmis, et je me demandais comment « faire du nouveau »... Je pressentais qu'au-delà de mes reproches permanents (« Il faut mettre tes chaussons ! », « Tu ne travailles pas assez tes maths ! »), j'avais autre chose à offrir à mes enfants.

Je voulais les aider à éveiller leur conscience, afin qu'à leur tour ils soient à même de prendre des décisions responsables dans leurs vies d'adultes. Je percevais que je pouvais leur donner *le pouvoir d'avoir du pouvoir*, d'abord sur eux-mêmes ! J'avais à leur transmettre des références qui leur serviraient de modèle et de « colonne vertébrale », à les accompagner pour qu'ils découvrent le sens qu'ils voulaient donner à leur vie, à stimuler chez eux la capacité à prendre librement des décisions authentiques. Mon rôle consistait donc à leur permettre de construire leur projet de vie, en toute indépendance. Et, dans cette démarche, l'essentiel n'était pas ce que j'allais leur dire, mais ce que j'allais leur donner à voir de moi-même.

Peu à peu, en poursuivant ma réflexion, j'ai eu envie d'acquérir de nouvelles connaissances en sciences de l'éducation et en psychologie. J'étais infirmière dans un service d'oncologie, et j'ai quitté mon emploi pour un poste d'infirmière scolaire qui me laissait mes soirées, mes week-ends et les vacances scolaires pour reprendre des études. J'ai étudié la Gestalt-thérapie, la communication non violente (avec Marshall Rosenberg *himself* !), la psychologie positive (avec Jacques Lecomte et David Cooperrider). J'ai aussi suivi différentes formations complémentaires dans tout un tas de domaines, avec des gens passionnants...

Après mes études, j'ai ouvert un cabinet de psychothérapie. J'ai reçu des enfants et des ados, et puis des adultes et des couples. En écoutant les uns et les autres, j'ai souvent été émue d'être le témoin d'autant d'amour et, dans le même temps, d'autant d'incompréhension réciproque. Rapidement, je me suis aperçue que nous, parents, avons tous les mêmes difficultés, et que nos demandes se ressemblaient ! L'éducation est une tâche ardue, aux enjeux incommensurables. Songez par exemple que les enfants qui naissent aujourd'hui seront à la retraite vers... 2080 ! Dans le même temps, nous ne savons pas à quoi ressemblera notre monde dans cinq ans. Dès lors, comment savoir vers quel diplôme ou quel métier orienter nos filles et nos fils ? Nous ne pouvons pas répondre à cette question, mais chaque parent a l'intuition que son enfant aura à s'adapter à la société qui vient...

En faisant ces constats, j'ai eu envie de réunir les parents pour qu'ils puissent travailler ensemble. Au début, j'ai partagé les ateliers Faber et Mazlish, imaginés au Québec en 1980. Cette approche reste une avancée majeure dans l'aide à la parentalité ; cependant, beaucoup de savoirs se sont développés depuis, notamment dans les domaines des neurosciences et de la psychologie

positive. Alors, en incluant ce que j'avais glané sur mon parcours, j'ai imaginé les Ateliers du positif, avec la conviction que l'essentiel, en matière d'éducation, était la transmission d'un «fil intérieur». Éduquer passe d'abord par une réflexion sur le sens de sa propre vie, sur ce que l'on veut donner à ses enfants (valeurs, connaissance de soi-même, etc.). Ensuite, on peut acquérir des outils de pédagogie qui nous aident à bâtir une vie familiale harmonieuse et gaie, source d'épanouissement et de plénitude.

L'intérêt des ateliers, c'est que les parents y apprennent des techniques de communication et de gestion des conflits, en s'appuyant sur les apports des neurosciences et de la psychologie positive. De plus, ils s'écoutent, se «nourrissent» mutuellement, s'épaulent et s'entraident. Et surtout, ils s'interrogent sur des aspects existentiels fondamentaux, sur leur rôle de parents, dans un cadre bienveillant – et souvent en couple. Ainsi, sur plusieurs jours, je leur propose un programme qui s'articule autour de thèmes variés : rôle de la famille, définition et transmission de nos valeurs essentielles, réflexion sur ce que l'on veut transmettre ou pas de sa propre éducation, construction de la confiance en soi, compliments et gratitude, autorité et discipline positives, disputes entre frères et sœurs, etc.

Ce livre est riche de toute cette expérience. Son ambition est de vous proposer un «processus éducatif» qui rendra vos enfants plus autonomes, confiants, créatifs, fiables et responsables. Ils sauront résoudre leurs problèmes par eux-mêmes, acquerront l'esprit d'initiative et pourront mieux gérer leurs priorités. En un mot, vous leur permettrez de donner le meilleur d'eux-mêmes !



CHAPITRE 1

DONNER DU SENS À SA FAMILLE

Des valeurs fortes pour nous guider

« Ça sert à rien ! »

« J'm'ennuie... »

« J'm'en fous ! »

Combien de parents sommes-nous à avoir entendu ces phrases dans la bouche de nos ados résignés et apathiques ou, au contraire, révoltés et rebelles ? Face à des réactions de ce type, nous nous sentons totalement démunis. C'est parce que ces mots révèlent à quel point nos enfants ressentent le *vide*, le *manque de sens* caractéristiques de notre société consumériste... Une société qui prône la quête effrénée du plaisir immédiat, la recherche désespérée du bonheur « maintenant et tout de suite » !

Qu'est-ce que tout cela signifie ? Comment expliquer cette situation ?

Oui, éduquer nos enfants devient de plus en plus complexe !

Nos aïeux n'avaient pas besoin de « manuels d'éducation » et n'imaginaient sûrement pas qu'un jour, nous inventerions des « ateliers d'aide à la parentalité » ! Pour eux, les valeurs morales (de la religion notamment) transcendaient toutes les générations, structuraient toutes les institutions, à commencer par l'école (je me souviens bien des « cours de morale » que nous suivions chaque matin, en arrivant en classe !). Puis nous avons assisté à l'écèlement de ces cadres parce que, à tort ou à raison, nous les avons jugés trop modélisants, trop liberticides, trop « enfermants », trop autoritaires.

Dans ma famille, par exemple, l'autorité était clairement portée par mon père. Et, comme beaucoup de personnes de ma génération, j'ai assisté à l'effondrement du « socle », du refuge, que représentait la famille. Les crises économiques, la mondialisation, les avancées technologiques, l'évolution des mentalités ont