

Véronique Maciejak

# 1, 2, 3, je me mets à l'éducation positive

Pourquoi ça marche,  
comment et pour qui



# 1, 2, 3, je me mets à l'éducation positive

*En quoi l'éducation positive renouvelle-t-elle les fondamentaux des principes éducatifs ? Aide-t-elle vraiment les parents au quotidien ? Quels sont ses bénéfices pour les enfants et comment la mettre en œuvre concrètement ?*

Ce livre consacré à l'éducation positive changera votre regard sur l'éducation et vous aidera à établir un cadre enrichissant à la maison, au sein duquel vos enfants pourront s'épanouir. Ni répressive ni laxiste, l'éducation positive ou parentalité positive, envisage les difficultés comme des occasions de dialogue et d'apprentissage. Elle se concentre sur les forces de chaque enfant et lui permet de gagner en autonomie et en responsabilité, dans le respect de son développement et de son potentiel. Grâce aux outils et aux exercices de ce livre vous pourrez mettre en pratique au quotidien l'éducation positive au sein de la famille.

Ce livre propose :

- *Des activités et exercices pour comprendre l'éducation positive*
- *Un cahier ludique détachable en fin d'ouvrage pour l'appliquer à la maison*
- *Des réponses aux questions sur les problèmes éducatifs les plus fréquents*
- *Le point de vue d'enfants, d'ados et de parents*
- *Des outils pour passer de la découverte à la mise en œuvre*



[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles  
Illustrations de couverture : © Leslie Plée

Code éditeur : 056669  
ISBN : 978-2-212-56669-7

Véronique Maciejak

1, 2, 3, je me mets à  
*l'éducation positive !*

*Pourquoi ça marche,  
comment et pour qui*

EYROLLES



*À mes filles, Emma, Chloé et Léa  
qui m'aident chaque jour à me rapprocher un peu plus  
de la mère que j'aspire à être.  
Leur amour me porte au-delà de ce que j'aurais pu imaginer.*

*À mon mari, Olek, pour sa confiance et  
son soutien indéfectibles depuis près de vingt ans.*

*V. M.*

Groupe Eyrolles  
61, boulevard Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration d'Alice Breuil  
Illustrations originales Leslie Plée : Couverture et personnage "Dubitania"  
Illustrations originales de Flora Czternasty [Pomkipik.com]  
Mise en pages et maquette : Flora Czternasty [Pomkipik.com]

Dépôt légal : septembre 2017  
[Imprimé en Slovaquie par DZS]

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, 2017  
ISBN : 978-2-212-56669-7

# Sommaire

Avant-propos ..... p. 4

Introduction ..... p. 6

## 1. Je comprends l'éducation positive

À l'origine ..... p. 10

Les grands principes ..... p. 18

Les grands noms ..... p. 25

Et... ça marche vraiment ? ..... p. 33

## 2. J'essaie l'éducation positive

Un nouveau regard sur la parentalité ..... p. 44

Face aux comportements difficiles ..... p. 129

Comprendre les émotions ..... p. 108

## 3. J'approfondis l'éducation positive

L'enfant intérieur ..... p. 122

Le soutien entre adultes ..... p. 129

Prendre soin de soi ..... p. 133

Le bonheur en famille, ça se cultive... ..... p. 137

Conclusion ..... p. 146

Table des outils pratiques ..... p. 147

Tables des activités ..... p. 148

Ressources ..... p. 149

Fiches imprimable ..... p. 151

# Avant-propos

*« Que pouvez-vous faire pour promouvoir la paix dans le monde ? Rentrer chez vous et aimer votre famille ! » (Mère Teresa)*

Quand j'ai appris que j'étais enceinte de mon premier enfant, la joie et l'excitation m'ont immédiatement submergée tant j'avais attendu ce moment avec impatience. Je baignais dans un nouveau bonheur qui m'enveloppait de chaleur. Je m'imaginai vivre un rêve éveillé et j'avais envie de crier cette nouvelle au monde entier. Hélas, cet état de grâce euphorique n'a duré que quelques minutes.

Un immense vide s'est rapidement emparé de moi, cédant ensuite la place à une angoisse indescriptible. Je me suis mise à trembler de tout mon être ; mon cœur cognait dans ma poitrine si fort et si vite que j'en ai eu la respiration coupée. Des dizaines de questions et de doutes ont alors envahi mon esprit. Aux problématiques purement logistiques (Comment annoncer ma grossesse à mon employeur ? Quel régime alimentaire suivre ? Où accoucher ?...) se sont ajoutés des questionnements plus profonds autour de mon nouveau statut de femme enceinte.

Tout au long de ma grossesse, j'ai ressenti le besoin d'être très informée, voire surinformée. Mon médecin d'alors réprouvait ma curiosité, l'assimilant à de la déformation professionnelle – j'étais journaliste –, et il refusait de répondre à la majorité de mes requêtes. Il voulait que je « lâche prise », que je m'interroge moins. Il n'avait pas compris que ma soif de réponses concrètes n'avait pour objectif que de satisfaire mon besoin de sécurité.

Je me persuadai qu'une fois devenue maman les choses seraient plus évidentes et que mes appréhensions se dissiperaient d'elles-mêmes. Je pensais qu'en

serrant mon enfant dans mes bras les réponses à mes questions me viendraient *naturellement*. Hélas quand je suis devenue maman, rien ne s'est produit comme je l'avais espéré et mes hésitations n'ont fait que croître.

Je me suis alors plongée à corps perdu dans tous les livres éducatifs que j'ai trouvés, tout en m'abonnant aux magazines familiaux les plus connus. À la radio où j'officialiais, j'eus même l'idée de créer une rubrique intitulée « Parents » pour pouvoir réaliser des interviews de spécialistes de l'enfance. Petit à petit, mon métier et mon statut de mère n'ont fait qu'un. J'informais le plus grand nombre pour mieux *me* former à mon nouveau rôle de maman. Mais rapidement je me suis retrouvée désabusée devant les avis divergents des multiples professionnels que je rencontrais. Il m'arrivait dans la même journée d'entendre ou de lire tout et son contraire. Alors que faire ? Qui croire ? Quelle voie suivre ?

Mon premier enfant a également été l'occasion de voir surgir en moi une certaine forme de violence que je ne soupçonnais pas. Toute ma bonne volonté pour répondre aux besoins de ma fille pouvait voler en éclats sans que je comprenne pourquoi. Malgré tous mes efforts, une conclusion inévitable s'est rapidement imposée à moi : je n'étais pas la mère que j'aspirais à être. Je devais faire mes propres recherches pour avancer et trouver mon chemin.

Quand j'ai découvert l'éducation positive, tout a enfin trouvé un sens pour moi. Depuis plusieurs années maintenant, je poursuis dans cette voie qui a bouleversé bien plus que ma vie de mère. L'éducation positive a non seulement changé ma vision de la parentalité, mais aussi ma conception de la vie en général.

*Véronique Maciejak*

# Introduction

Depuis quelques années, l'éducation positive rencontre un véritable engouement. À chaque nouvelle rentrée littéraire, les étals des libraires regorgent de nouveautés. À la télévision et dans la presse, les journalistes évoquent régulièrement ce phénomène. Alors que beaucoup d'adultes, parents ou éducateurs, s'interrogent sur la pertinence de ce concept, tous ont leur avis sur son devenir. Certains disent qu'il s'agit d'un simple effet de mode, d'autres y voient une vraie révolution en marche.

**Mais que se cache-t-il vraiment derrière ce que l'on nomme « éducation positive » ?**

• **À qui s'adresse-t-elle ?**

• **Quels sont les outils pour démarrer ?**

• **Et puis surtout, est-ce que ça marche ?**

Autant de questions auxquelles nous tenterons de répondre dans cet ouvrage alliant théorie et pratique, où se croisent activités, réflexions personnelles et outils concrets. Tout au long de ce livre, vous retrouverez également Dubitania, une jeune femme virtuelle qui s'interroge sur le bien-fondé de l'éducation positive. Mère de deux enfants de 10 et 14 ans, elle se permettra d'intervenir de temps à autre pour poser des questions ou faire un commentaire. Chaque parent ayant reçu une éducation dite « traditionnelle » peut se retrouver en Dubitania qui est curieuse mais aussi inquiète des dérives possibles de l'éducation positive.

**Cet ouvrage est découpé en trois parties distinctes pour vous permettre d'entrer progressivement dans l'éducation positive :**

**1. « Je comprends l'éducation positive »,**

**2. « J'essaie l'éducation positive »,**

**3. « J'approfondis l'éducation positive ».**

Dans une première partie, il s'agira de se concentrer sur l'origine et les fondements de ce principe éducatif. Dans la deuxième partie, beaucoup plus pratique, vous pourrez découvrir des outils concrets à mettre en place au quotidien au sein de votre famille ou au travail. Enfin, dans la dernière partie, des pistes seront proposées pour vous donner la possibilité d'aller encore plus loin dans cette démarche.

Vous trouverez également à la fin de ce livre des fiches détachables : elles vous aideront à réaliser certains exercices pratiques ou à vous rappeler des principes de vie essentiels en éducation positive.

Ce livre s'adresse à toute personne s'intéressant de près ou de loin à l'éducation, et d'une manière plus générale à la communication et au mieux-vivre ensemble.

*L'éducation positive, est-ce que ça marche vraiment ? Serait-ce un nouveau terme pour évoquer une éducation laxiste où l'enfant serait roi ? J'avoue que c'est ma grande crainte... Comme je ne veux pas juger sans connaître, je suis d'accord pour en savoir un peu plus.*





Développement naturel

Non-violence

Autonomie

# 1

## Je comprends l'éducation positive

Besoins

Communication

Bon sens

Épanouissement

Écoute empathique

Bienveillance

Modèle gagnant-gagnant

# À L'ORIGINE

Depuis des décennies, la société n'a cessé d'évoluer, tout comme l'éducation des enfants. Auparavant, les parents étaient seuls maîtres à bord et le père dirigeait d'une main de fer la famille tout entière. N'entendait-on pas les mères argumenter : « Tu vas voir ce que va dire ton père quand il rentrera ce soir ! » Le chef de famille avait une place bien définie et les règles étaient clairement établies. Le célèbre adage « C'est qui qui commande dans cette maison ? » était souvent répété aux enfants qui cherchaient un peu trop à s'opposer à leurs parents. Quand un enfant commettait une bêtise, les mises à l'écart, les punitions, voire les châtiments corporels étaient inévitables. Il s'agissait de le remettre dans le droit chemin « pour son bien ». Cette éducation dite « traditionnelle » s'oppose aujourd'hui à ce que l'on nomme « éducation positive », davantage centrée sur l'écoute des enfants, les consensus et les recherches de solutions. Le parent n'est plus perçu comme un chef omnipotent mais plutôt comme un guide bienveillant qui ajuste ses pas au gré de l'évolution de l'enfant. Depuis l'émancipation de la femme et l'apparition de nouveaux schémas familiaux (famille monoparentale, famille recomposée...), l'éducation positive a pris de l'ampleur, séduisant de plus en plus d'adultes. Cependant les théories et les concepts qui en découlent sont loin d'être tous novateurs. Ils s'appuient sur des recherches menées dès le XIX<sup>e</sup> siècle, voire bien avant pour certaines, alors que l'éducation traditionnelle n'était pas encore remise en question. Bien plus qu'une histoire de mode du XXI<sup>e</sup> siècle, l'éducation positive est avant tout une réflexion éducative de chercheurs en quête d'une pédagogie plus adaptée au développement de l'enfant. Connaître son historique semble pertinent pour qui souhaite mieux la comprendre et l'appliquer au quotidien.



# QUIZ

VOUS AVEZ DIT « ÉDUCATION POSITIVE » ?

*Selon vous, que se cache-t-il derrière le terme de « parentalité positive » ? Choisissez parmi les quatre propositions suivantes.*

- A.** Comme son nom l'indique, il s'agit d'être un parent « positif ». On oublie les difficultés du quotidien et on ne retient que ce qui va bien.
- B.** C'est un dogme qu'il faut suivre à la lettre avec une méthode pour chaque problème éducatif rencontré.
- C.** Une idée de la chanteuse Lorie Pester datant des années 2000 et rendue populaire grâce au titre « La Positive attitude ».
- D.** Une représentation idéale de l'autorité familiale énoncée par le Conseil de l'Europe dès 2006.

**Réponse A :** Il serait extrêmement réducteur de résumer la parentalité positive au seul fait de voir la vie en rose. Les défis familiaux et les conflits du quotidien ne se dissipent pas tel un courant d'air. En revanche, il est vrai que la parentalité positive offre un nouveau regard sur l'éducation : le parent est invité à se concentrer avant tout sur ce qui marche et sur les compétences de l'enfant.

**Réponse B :** Raté. Chaque parent est unique et chaque enfant l'est tout autant. Pour tout problème rencontré il n'existe pas une seule réponse standardisée. La vie serait bien trop simple si tel était le cas (même si cela nous aiderait bien de temps en temps, avouons-le).

**Réponse C :** Peut-être... Il est en effet tout à fait possible que la chanteuse Lorie ait déjà eu quelques notions de parentalité positive au début des années 2000.

**Réponse D :** Bonne réponse ! Les ministres européens chargés des affaires familiales ont réfléchi à l'éducation la plus épanouissante au regard de différents travaux de recherche et d'expériences empiriques. Le Conseil de l'Europe définit la parentalité positive comme « [...] un comportement parental fondé sur l'intérêt supérieur de l'enfant, qui vise à l'élever et à le responsabiliser, qui est non violent et lui fournit reconnaissance et assistance, en établissant un ensemble de repères favorisant son plein développement\* ». Ce concept de parentalité positive se fonde sur la série de principes fondamentaux : « Les parents devraient apporter à leurs enfants :

- une éducation affective – en répondant à leur besoin d'amour, d'affection et de sécurité ;
- des structures et des orientations – en leur donnant un sentiment de sécurité, en instaurant des règles de vie et en fixant les limites voulues ;
- une reconnaissance – en les écoutant et en les appréciant en tant qu'individus à part entière ;
- une autonomisation – permettant de renforcer chez eux le sentiment de compétence et de contrôle personnel ;
- une éducation non violente – excluant tout châtiment corporel ou psychologiquement humiliant.

Les châtimements corporels constituent en effet une violation du droit de l'enfant au regard de son intégrité physique et de sa dignité humaine. »

Le 13 décembre 2006, le comité des ministres européens a voté une recommandation destinée aux gouvernements des États membres qui propose de « reconnaître le caractère essentiel des familles et de la fonction parentale, de créer les conditions nécessaires à une parentalité positive [...] ».

\* 29<sup>e</sup> Conférence du Conseil de l'Europe des ministres chargés des affaires familiales, juin 2009 ([www.coe.int/t/dc/files/ministerial\\_conferences/2009\\_family\\_affairs/Positive\\_Parenting\\_fr.pdf](http://www.coe.int/t/dc/files/ministerial_conferences/2009_family_affairs/Positive_Parenting_fr.pdf)).

# BON À SAVOIR

## UNE LOI SUR LES VIOLENCES ÉDUCATIVES



Le 22 décembre 2016, l'Assemblée nationale a adopté en lecture définitive le projet de loi « Égalité et citoyenneté » qui modifiait notamment l'article 371-1 du Code civil relatif à l'autorité parentale. Il était spécifié que l'autorité parentale excluait « [...] tout traitement cruel, dégradant ou humiliant, y compris tout recours aux violences corporelles ». Cette loi civile avait pour but de faire évoluer les mentalités et les comportements parentaux autour des violences physiques (fessées, gifles, tapes). Elle avait pour vocation d'être inscrite dans les livrets de famille et lue lors des cérémonies de mariage civil.

La France devenait ainsi le 22<sup>e</sup> pays de l'Union européenne à voter une loi contre les violences faites aux enfants. Cette loi à forte visée symbolique était attendue par le Conseil de l'Europe qui avait condamné la France en 2015 pour ne pas avoir interdit les châtiments corporels. L'idée n'était pas de culpabiliser les parents, ni de les sanctionner, mais de les informer sur la portée non éducative de toutes formes de violence. Hélas, le 26 janvier 2017, le Conseil constitutionnel a censuré cet article qui n'apparaît donc plus dans le projet de loi initiale. La censure a porté sur la forme et non sur le fond du texte, le Conseil constitutionnel ne souhaitant pas que cet article figure au programme d'une loi intitulée « Égalité et citoyenneté ». À l'issue de ce désaveu, de nombreuses voix d'élus, de parents et de professionnels se sont élevées pour qu'une nouvelle loi soit votée rapidement.

Affaire à suivre...

*Personnellement, j'ai déjà donné quelques fessées à mes enfants et je ne me sens pas maltraitante pour autant. J'ai moi aussi reçu quelques tapes quand j'étais petite et je n'en suis pas morte. Je ne suis pas à l'aise avec l'idée de l'instauration d'une loi qui s'immisce dans la vie privée des parents.*



## NON À LA FESSÉE !

Les violences éducatives quelles qu'elles soient n'éduquent en rien l'enfant, elles le blessent dans son estime de soi et l'obligent à se soumettre à l'adulte par crainte des représailles. Vous n'êtes pas morte sous les fessées ou les gifles de vos parents, et c'est tant mieux, mais est-ce là votre seul objectif en tant qu'éducatrice ? Mesurer l'intensité des punitions corporelles que vous infligez à vos enfants pour ne pas risquer de les tuer ? Si l'on choisit d'avoir recours aux tapes, quels sont les critères de référence ? Peut-on commencer à la naissance quand le bébé pleure et que ses cris sont si difficiles à supporter ? Ou durant la petite enfance quand l'enfant construit son identité et commence à dire non aux adultes ? Finalement, y a-t-il un bon âge pour commencer à donner des fessées et un autre pour apprendre à arrêter ? Y a-t-il un rythme à respecter : une fois par semaine, une fois par mois ? Il n'y a pas de bonnes réponses à ces questions puisque la première tape, aussi petite soit-elle, n'est jamais bénéfique. Chaque jour, en France, deux enfants meurent sous les coups de leurs parents ou à cause de punitions trop brutales. Il ne faut pas croire que ces enfants disparus trop tôt soient nécessairement victimes de violences quotidiennes. Parfois, il s'agit d'un coup parti un peu trop vite sous l'emprise de la colère. Une loi contre les violences éducatives, expliquée et répétée aux parents, pourrait sans doute sauver quelques vies. Les violences physiques ou psychologiques font mal et nous avons le devoir d'en prendre conscience pour protéger les enfants.



## LE POINT DE VUE DE...

Marie, maman de Juliette 9 ans, de Jade 6 ans,  
et de Bérénice 1 an

*Quand Juliette avait 2 ans, je lui ai donné quelques fessées. Pas beaucoup, pas souvent, mais oui, je l'avoue aujourd'hui, je l'ai frappée. Quand je lui donnais des tapes, je sentais au fond de moi que ce n'était pas une bonne approche mais je ne savais pas quoi faire d'autre. J'étais très en colère et ma fille m'énervait au plus haut point. Je me rassurais en me disant que tout le monde donnait des fessées, que ça ne devait pas être si grave. J'ai vraiment eu le déclic d'arrêter net toute violence en entendant les dommages que cela pouvait entraîner sur le développement de l'enfant. J'ai ensuite fait des recherches approfondies pour connaître toute la portée de ce que je croyais être une « simple tape correctrice ». Voici quelques raisons qui m'ont définitivement convaincue d'arrêter toutes violences, aussi minimales soient-elles :*

- parce que j'ai pris connaissance d'études (américaines et canadiennes) qui montraient que des adultes ayant reçu des fessées étaient plus enclins à développer des comportements addictifs avec les drogues et les alcools. Ils seraient également plus violents et davantage victimes de dépression ;*
- parce que les fessées n'entraînent chez les enfants que des sentiments négatifs comme le retrait, la rébellion, la revanche ou encore une baisse de l'estime de soi ;*
- parce que taper son enfant sur les fesses, c'est toucher sans son consentement à un endroit très intime de son corps ;*
- parce que donner une fessée nous met clairement nous, parents, en position de dominants face à nos enfants « soumis ». Je souhaite être un guide pour mes enfants et non un être supérieur qui leur fait peur ;*
- parce que je veux être un modèle pour mon enfant : or comment montrer à ma fille que la violence est à bannir si j'y ai moi-même recours ? Comment lui apprendre à maîtriser ses colères si je ne suis même pas capable de contenir les miennes ?*
- parce qu'une fessée fait mal et que mon rôle est de protéger mon enfant, pas de le blesser ;*
- parce que la fessée ne sert à rien excepté à évacuer ma colère d'adulte.*