

La Parentalité Bienveillante et Respectueuse

Des parents bienveillants... mais bien maladroits

Les parents «malveillants» n'existent pas : nous souhaitons tous le bonheur et le bien-être de nos enfants. Les parents sont tous «**bienveillants**»... mais ils sont aussi «**bien maladroits**» ! (Sophie Benkemoun - l'Atelier des parents)

Il faut dire que le métier de parent est un métier difficile ! Un métier dans lequel nous sommes engagés «à vie», **sans diplôme ni formation**, et avec comme seul «modèle» l'éducation parentale que nous avons nous-même reçue. Qui ne s'est jamais surpris à dire où à faire, avec ses enfants, des choses qu'il s'était pourtant promis de ne pas reproduire ?

Malheureusement, le modèle parental le plus répandu dans notre société s'apparente plus à un «**dressage**» des enfants (ou la fin justifie les moyens), qu'à l'**accompagnement** dont ils ont vraiment besoin pour apprendre à devenir des adultes autonomes, responsables et épanouis.

En effet, de manière, quasi automatique et inconsciente, **la majorité des parents briment en permanence leurs enfants**. Certains de le faire «pour leur bien», pour les adapter aux règles de la vie en société, ils utilisent allègrement la panoplie des seules «techniques éducatives» qu'ils connaissent, celles pratiquées depuis la nuit des temps, et qu'ils considèrent d'ailleurs comme parfaitement «acceptables», puisqu'ils les ont eux-mêmes subies (une fessée n'a jamais fait de mal à personne !). Ils sont **autoritaires**, imposent des **limites**, des **interdits** et des **sanctions**. Faute d'alternatives qui leur auraient été enseignées, ils pratiquent aussi sans complexes le **chantage**, les **menaces**, les **punitions**... quand ce ne sont pas les **humiliations** ou les **châtiments corporels** (tape sur la main, fessées etc.).

Pourtant, il a été clairement démontré que toutes ces pratiques sont **contreproductives et néfastes** pour l'épanouissement des enfants. Il y a de fortes chances d'ailleurs qu'elles soient à l'origine de la violence de notre société actuelle. C'est en tout cas ce que démontrent les ouvrages d'Alice Miller ou d'Olivier MAUREL à propos de la **violence éducative ordinaire**.

En réaction à ces méthodes traditionnelles «**autoritaires**», d'autres parents préfèrent le **laxisme** à la violence. Mais nous savons aujourd'hui que ce «**laisser faire**» n'est pas plus bénéfique à l'enfant que l'autoritarisme : sans repères, sans guides, l'enfant risque de se sentir abandonné, ce qui est source d'angoisses et de comportements négatifs.

Pour 56% des parents aujourd'hui, **la parentalité est vécue comme un rôle difficile à jouer** (IPSOS 2011) ! Perdus entre les deux extrêmes que sont «l'autoritarisme» et le «laxisme», ils ont besoin de **nouveaux outils relationnels**, de **nouvelles compétences parentales**. Ils ont besoin d'alternatives aux méthodes éducatives traditionnelles, qui tiennent compte des nouvelles données scientifiques, comme du fait que l'environnement et le quotidien des enfants d'aujourd'hui n'ont rien à voir avec celui d'hier

La Parentalité Bienveillante et Respectueuse, se veut un «guide» pour tous les parents souhaitant apprendre et pratiquer ces outils et compétences parentales.

Les Fiches Outils du Parent Bienveillant

par www.Les-Supers-Parents.com



La Parentalité Bienveillante et Respectueuse, c'est l'ensemble des connaissances et des compétences que les parents peuvent acquérir et appliquer pour favoriser le bon développement psychomoteur affectif et social de leurs enfants et les accompagner dans leur épanouissement.

10 points clés de la Parentalité Bienveillante

1. **Prendre conscience de l'impact** (positif ou négatif) que peuvent avoir sur nos enfants nos **mots** et nos **attitudes** (cf. fiche 2) ainsi que les «**étiquettes**» que nous leurs collons (cf. fiches 15 et 16).
2. **Faire le point sur sa propre histoire** (ai-je des blessures d'enfant à guérir, quel modèle d'éducation parentale ai-je reçu, quel type de parentalité ai-je envie de pratiquer avec mes enfants ? etc.)
3. **Connaitre et s'employer à respecter les besoins fondamentaux de l'enfant** (fiches 3 et 4), conscient du fait que chaque comportement de l'enfant a une cause, une origine, qui n'est autre que l'expression d'un besoin.
4. **S'intéresser aux étapes du développement de l'enfant**, afin d'adapter nos attentes et exigences aux compétences de l'enfant (cf. 20 fiches gratuites du développement de l'enfant de 0 à 6 ans).
5. **Chercher à développer l'autonomie** (fiche 14), la **confiance** et l'**estime de soi** des enfants (fiches 19 et 20 du set «Grands Thèmes de l'enfance»)
6. **Etablir une relation basée sur la confiance** plutôt que sur les rapports de force (qui ne fonctionne que grâce à la crainte, mais engendre des adultes soumis ou rebelles). La véritable autorité est celle que comprennent et acceptent nos enfants... pas celle qu'on les force à respecter !
7. **Apprendre à mieux communiquer**, à écouter «vraiment» (cf. fiche 5)
8. **Accueillir avec bienveillance tous les sentiments et émotions**... y compris ceux qui nous dérangent : colère, peur, tristesse etc. (cf. fiches 6 et 7)
9. **Remplacer punitions, chantage, menaces et châtements corporels** par des alternatives respectueuses et apprendre à **poser efficacement les règles et consignes de vie** (cf. fiches 8, 9, 10, 11, 12)
10. **Apprendre à trouver «ensemble» des solutions aux conflits parent-enfants** (cf. fiche 19), à **gérer les disputes dans la fratrie** (cf. fiches 17 et 18) et apprendre aux enfants à **gérer leur propres conflits** (cf. fiche 20)



Validé par
Isabelle FILLIOZAT