

Pour approfondir le sujet :

# DÉCOUVREZ PEPS

LE MAGAZINE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE



**PEPS** est le premier magazine dédié à la parentalité positive. **68 pages trimestrielles** d'une bonne dose de peps pour accompagner petits et grands avec bienveillance. Vous y trouverez des astuces, des idées, des infos, des expériences pour aider les enfants à devenir eux-mêmes et vous aider à centrer votre vie de famille sur la joie de vivre.

[www.pepsmagazine.com](http://www.pepsmagazine.com)

Se former, trouver des ateliers de parents :

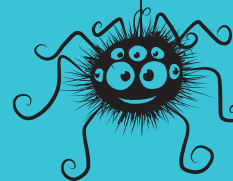
[www.parentalitecreative.com](http://www.parentalitecreative.com)

Participer ou s'informer sur la Journée  
de la non-violence éducative du 30 avril :

[www.lamaisondelenfant.net](http://www.lamaisondelenfant.net)

foissec.olivier@neuf.fr

# SANS fessée COMMENT faire ?

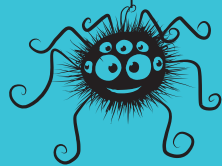


Catherine Dumonteil-Kremer

Édité par PEPs magazine

Vous avez  
peut-être remarqué,  
si vous êtes parents,  
que le fait de vivre  
avec un enfant  
est une aventure complexe

à LAQUELLE  
NOUS NE SOMMES  
PAS PRÉPARÉS...



Nos attentes

CORRESPONDENT

RAREMENT à LA RÉALITÉ,

et passé les premiers  
jours de vie de notre bébé,  
quand la magie qui entoure  
la naissance se dissipe,  
nous pouvons  
être confrontés à de

GROSSES  
SURPRISES.

La plupart du temps,  
nous souhaitons  
ce qu'il y a de meilleur  
pour notre enfant.

Nous avons conscience  
qu'il est dépendant  
de nous,

et qu'il a besoin

de **SOUTIEN**

et de **PROTECTION.**



POURTANT,  
NOUS AVONS PARFOIS  
**BEAUCOUP**  
**DE DIFFICULTÉS**  
à RÉPONDRE  
à SES BESOINS.



NOUS SOMMES QUELQUEFOIS

**SURPRIS PAR NOS RÉACTIONS**

qui ne correspondent pas  
à ce que nous aurions souhaité.

SOUS L'EMPRISE  
DE LA COLÈRE,

il nous arrive de les

**FRAPPER,** de les **HUMILIER,**

de les **PUNIR,** de leur faire **PEUR.**



NOUS SAVONS AUJOURD'HUI  
QUE LA PEUR N'EST PAS UN MOTEUR  
EFFICACE POUR L'APPRENTISSAGE,  
**BIEN AU CONTRAIRE.**

EFFRAYÉ, UN ENFANT EST SIDÉRÉ  
ET IL NE PEUT PAS COMPRENDRE  
CE QUE L'ON ATTEND DE LUI.

DE PLUS, LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES  
À LONG TERME SUR SA SANTÉ,  
SON COMPORTEMENT, SA CAPACITÉ  
À ÊTRE EN RELATION AVEC LES AUTRES  
ONT ÉTÉ CLAIREMENT DÉMONTRÉES  
ET S'AVÈRENT DÉCISIVES  
POUR **SON AVENIR.**

Nous manquons parfois d'outils  
pour faire autrement,  
mais la réflexion des parents  
et leur expérience dans ce domaine  
commencent à s'étoffer.

Nous vous proposons  
quelques pistes  
issues à la fois d'ouvrages  
traitant de ce sujet  
et du travail de groupes  
de parents sur ce thème.

VOICI  
QUELQUES  
SUGGESTIONS...

## De manière générale

### ABANDONNEZ L'IDÉE QUE VOTRE BÉBÉ VOUS MANIPULE

- Réconfortez votre bébé et répondez à ses besoins quand ce dernier les manifeste.
- Ne laissez jamais votre bébé pleurer seul, restez avec lui, il a d'autant plus besoin de vous qu'il traverse une émotion difficile.  
→ Essayez de trouver une réponse appropriée.
- Les pleurs de votre enfant vous mettent en colère ou déclenchent de la violence : faites appel à votre partenaire ou peut-être à un(e) ami(e) qui pourra vous aider à écouter votre enfant et/ou à prendre un peu de recul.

## Les repas

- Si vous le pouvez, ne tentez pas de « réguler » ses besoins physiologiques. Un bébé ou un bambin sait instinctivement ce dont il a besoin, au moment où il en a besoin. Il sait quand il a froid ou faim, il le sait d'autant plus et d'autant mieux que ses parents lui permettent de faire ses propres expériences.
- Par convention, nous mangeons à une heure précise ; les enfants, eux, mangent quand leur corps le réclame. À lire certains spécialistes de la nutrition, ils sont sur la bonne voie !  
Bien des luttes pourraient être évitées si, par exemple, nous acceptions que notre enfant ait faim ou pas au moment des repas, mais aussi en dehors des heures prévues.  
→ Votre rôle pourrait consister à proposer des aliments sains ; votre enfant, lui, choisira la quantité, la fréquence et les aliments.

## Votre ENFANT grandit et commence à se déplacer...

- Il veut toucher à tout, c'est tout à fait normal, il accomplit son travail d'être humain en développement.

Certains parents ont choisi d'adapter leur environnement en conséquence, et cette période de découverte a été plus reposante pour eux. D'autres ne l'ont pas souhaité, et ont eu beaucoup plus de limites à poser... La plupart ont opté pour une solution mixte qui a permis à leurs enfants de se familiariser progressivement avec la fragilité de certains objets.

→ Les confrontations surviennent d'autant plus que la curiosité et la mobilité de votre enfant augmentent et le poussent à l'exploration : il a un monde à découvrir.



### QUELQUES IDÉES

pour accompagner votre enfant dans ses expériences :

- Un bambin (parfois à partir de 2 ans) aime beaucoup participer aux activités de la maison : rincer des légumes, apprendre à les éplucher, à les couper, balayer, nettoyer le sol ou les vitres...

Lorsqu'un enfant est nourri par une activité qu'il aime, il peut être très concentré, votre vigilance vous semblera moins nécessaire.

- Lorsqu'il s'empare d'un objet que vous ne souhaitez pas qu'il touche, essayez d'en trouver un autre moins dangereux ou fragile et qui présentera autant d'intérêt pour lui.

- S'il persiste à vouloir « toucher maladroitement » quelque chose de délicat qui est précieux pour vous, empêchez-le fermement mais tendrement de s'en approcher.

- Il est possible qu'il se mette alors à pleurer ou qu'il fasse une crise de rage, c'est la conséquence logique de la frustration. Écouter ces manifestations très intenses de déception pourra peut-être constituer pour vous un véritable défi, mais la plupart des crises ne durent pas plus d'une quinzaine de minutes.

→ Il est essentiel de protéger votre enfant du danger ; le contenir peut aider, des explications claires et concises également.



Les solutions sont aussi nombreuses  
que les difficultés qui se présentent chaque jour,  
il suffit de se poser ces questions :

Que puis-je mettre en œuvre  
qui ne soit ni violent, ni punitif, ni excluant ?  
Quelle solution créative, légère  
pourrais-je trouver ?

Cela permet très souvent d'amorcer le processus, et on devient de plus en plus capable de trouver des idées en dehors de nos conditionnements éducatifs qui nous poussent à revenir inconsciemment aux anciennes « méthodes » et qui reviennent finalement à blesser les enfants.



→ Vous trouverez d'autres options en réfléchissant avec votre partenaire, vos amis engagés sur la même voie que vous, d'autres parents qui travaillent au sein de groupes de soutien. Une sélection de livres à la fin de ce fascicule vous aidera également sur ce chemin.

## Les «BONNES» habitudes

Chaque famille  
a ses PROPRES RÈGLES DE VIE.  
COMMENT LES TRANSMETTRE AUX ENFANTS  
SANS MENACES, CHANTAGE OU PUNITION ?  
C'est UNE QUESTION COMPLEXE...

### ... VOICI UN EMBRYON DE RÉPONSE :

- Dans une situation classique de pose de limites, n'hésitez pas à dire « non », et, en même temps, soyez prêts à écouter la tristesse, la déception ou la colère de votre enfant après ce refus.
- Permettez à votre enfant d'exprimer un « non », il apprendra ainsi à se positionner en toute sécurité.
- Lorsque votre enfant commet une maladresse lors de ses explorations, ou parce qu'il est fatigué ou stressé, il peut réparer tout simplement. Veillez à ce que cette réparation soit compatible avec son développement psychomoteur, proposez-lui toujours de l'aide.
- Jouez aussi fréquemment que possible avec lui, le jeu est un moyen très efficace de se connecter à lui et de lui donner de l'attention.

---

## PRENONS L'EXEMPLE DU BROSSAGE DES DENTS

Vous avez peut-être commencé à brosser les dents de votre enfant quand il était bébé avec une brosse spéciale. En grandissant, il souhaite le faire lui-même. Tout va bien.

Que faire si votre situation n'est pas aussi idyllique ?  
(Et nous sommes nombreux dans ce cas !)

### VOUS POUVEZ

- Jouer à vous brosser les dents ensemble pendant un temps déterminé par une minuterie de cuisine ; quand elle sonne, c'est terminé.
- Vous brosser les dents assidûment. Votre enfant apprend surtout par imitation.
  - Lui brosser les dents vous-mêmes, y compris s'il est grand, sans le forcer, plutôt en jouant, cela risque de le faire beaucoup rire !
- L'accompagner chez un dentiste afin qu'il lui explique le bien-fondé de l'hygiène dentaire, et la manière de s'y prendre. L'avis d'un professionnel a souvent plus de poids que nos récriminations désespérées.
- Le faire activement participer à la recherche de solutions.

# Que faire si LA COLÈRE VOUS SUBMERGE ?

**Isolez-vous** si cela est possible.  
Certains parents se défoulent alors en criant  
ou en tapant dans un coussin,  
d'autres préfèrent partir faire un tour...

**Respirez** profondément.

**Grognez** comme un animal sauvage,  
ça peut aider aussi.

**Téléphonez** à un(e) ami(e) et racontez-lui  
combien c'est difficile.

**Éloignez-vous** toujours de votre enfant  
si vous sentez de la violence monter en vous.

**Une fois la colère passée,**  
essayez de retrouver ce qui l'a déclenchée,  
cela vous aidera pour les prochaines crises.

## Prenez SOIN DE VOUS

### CHACUN D'ENTRE NOUS POSSÈDE UN RÉSERVOIR affectif

- Lorsqu'il est plein, notre seuil de tolérance est très haut, nous vivons chaque événement avec optimisme et enthousiasme. On pourrait dire que tout va bien dans notre vie.

→ Par contre, lorsque notre réservoir affectif est vide, notre seuil de tolérance est bas, nous sommes fatigués, parasités par les soucis de la vie quotidienne, nous devenons alors infiniment moins compréhensifs.

### POUR UN ENFANT, C'EST EXACTEMENT LE MÊME PROCESSUS qui est à L'ŒUVRE

- Lorsque ses besoins sont comblés, y compris les besoins d'attention et de contact, il est joyeux et coopératif.

→ À l'inverse, lorsque son réservoir est vide, il n'a que peu de moyens de demander clairement ce dont il a besoin. Il peut devenir agressif ; cette agressivité n'est qu'un appel au secours. Paradoxalement, il ne nous donne pas envie d'aller vers lui au moment où il a le plus besoin de nous .



## SURTOUT...

Ne vous attendez pas à un résultat immédiat. Quand on essaie d'établir une relation de confiance avec son enfant, qu'on ne le frappe plus et qu'il n'est pas puni, on peut avoir le sentiment de sans cesse remettre notre ouvrage sur le métier. Nous ne soumettons plus notre enfant, nous n'attendons plus de lui une obéissance automatique. **Nous sommes plutôt là pour l'aider à grandir, et grandir ne signifie pas apprendre à se soumettre.** Cela signifie plutôt être en contact avec soi et les autres, apprendre à rechercher un équilibre entre nos besoins et ceux des autres, savoir établir des priorités, devenir conscient... Il faut du temps pour apprendre le monde !

### Comprendre notre propre enfance

Dans son livre *La connaissance interdite*, Alice Miller disait qu'en chacun de nous se trouve une pièce où sont enfermés tous nos vieux monstres (toutes nos blessures d'enfant), et elle ajoutait que seuls nos enfants détiennent la clé de cet endroit terrifiant. Nos enfants réactivent nos vieilles blessures ; à nous de les identifier et de les travailler afin de ne plus être entravés par elles. Nos bambins nous mettent parfois brutalement face à nous-mêmes et à notre histoire, c'est l'occasion de prendre conscience de ce qu'a été notre vie d'enfant.

Le fait de vouloir leur donner ce que nous n'avons pas reçu génère bien des conflits et des tiraillements.

## N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS N'ÊTES PAS SEULS DANS CETTE AVENTURE

Essayez de ne pas vous isoler.

Pensez à votre propre soutien, organisez-le.  
Ayez confiance dans votre capacité  
à trouver des solutions respectueuses  
pour poser des limites à vos enfants.

Contactez des associations qui valorisent  
le soutien de parent à parent,  
qui organisent des groupes de parole.

Sur Internet, des groupes de soutien existent,  
ainsi que de nombreux sites  
qui publient des articles ou des témoignages  
parfois très motivants.

Lisez tout ce qui peut vous encourager  
dans votre démarche, et informez-vous !

Si vous en avez l'occasion,  
formez-vous aux techniques  
de communication interpersonnelle.

Profitez  
BIEN  
DE VOTRE VIE  
DE FAMILLE,  
LE TEMPS  
PASSE  
TRÈS VITE !

## IL N'Y A PAS DE "BONNE" fessée

Alice Miller

Pourquoi les fessées, les gifles et même des coups apparemment anodins comme les tapes sur les mains d'un bébé sont-ils dangereux ?

- Ils lui enseignent la violence, par l'exemple qu'ils en donnent.
- Ils détruisent la certitude sans faille d'être aimé dont le bébé a besoin.
- Ils créent une angoisse : celle de l'attente de la prochaine rupture.
- Ils sont porteurs d'un mensonge : ils prétendent être éducatifs alors qu'en réalité ils servent aux parents à se débarrasser de leur colère et que, s'ils frappent, c'est parce qu'ils ont été frappés enfants.
- Ils incitent à la colère et à un désir de vengeance qui restent refoulés et qui s'exprimeront plus tard.
- Ils programment l'enfant à accepter des arguments illogiques (je te fais mal pour ton bien) et les impriment dans son corps.
- Ils détruisent la sensibilité et la compassion envers les autres et envers soi-même, et limitent ainsi les capacités de connaissance.

## Quelles leçons le bébé retient-il des fessées et autres coups ?

- Que l'enfant ne mérite pas le respect.
- Que l'on peut apprendre le bien au moyen d'une punition (ce qui est faux ; en réalité, les punitions n'apprennent à l'enfant qu'à vouloir lui-même punir).
- Qu'il ne faut pas sentir la souffrance, qu'il faut l'ignorer, ce qui est dangereux pour le système immunitaire.
- Que la violence fait partie de l'amour (leçon qui incite à la perversion).
- Que la négation des émotions est salutaire (mais c'est le corps qui paie le prix pour cette erreur, souvent beaucoup plus tard).
- Qu'il ne faut pas se défendre avant l'âge adulte.
- C'est le corps qui garde en mémoire toutes les traces nocives des supposées « bonnes fessées ».
- Comment se libère-t-on de la colère refoulée ?

## Dans l'enfance et l'adolescence

- On se moque des plus faibles.
- On frappe ses copains et copines.
- On humilie les filles.
- On agresse les enseignants.
- On vit les émotions interdites devant la télé ou les jeux vidéo en s'identifiant aux héros violents. (Les enfants jamais battus s'intéressent moins aux films cruels et ne produiront pas de films atroces, une fois devenus adultes).

## À l'âge adulte

- On perpétue soi-même la fessée, apparemment comme un moyen éducatif efficace, sans se rendre compte qu'en vérité on se venge de sa propre souffrance sur la prochaine génération.
- On refuse (ou on n'est pas capable) de comprendre les relations entre la violence subie jadis et celle répétée activement aujourd'hui. On entretient ainsi l'ignorance de la société.
- On s'engage dans les activités qui exigent de la violence.
- On se laisse influencer facilement par les discours des politiciens qui désignent des boucs émissaires à la violence qu'on a emmagasinée et dont on peut se débarrasser enfin sans être puni : races « impures », ethnies à « nettoyer », minorités sociales méprisées.
- Parce qu'on a obéi à la violence enfant, on est prêt à obéir à n'importe quelle autorité qui rappelle l'autorité des parents, comme les Allemands ont obéi à Hitler, les Russes à Staline, les Serbes à Milosevic.
- Inversement, on peut prendre conscience du refoulement, essayer de comprendre comment la violence se transmet des parents à l'enfant et cesser de frapper les enfants quel que soit leur âge. On peut le faire (beaucoup y ont réussi) aussitôt qu'on a compris que les seules vraies raisons de donner des coups « éducatifs » se cachent dans l'histoire refoulée des parents.

(Chacun est libre de diffuser ce texte, sous condition de ne rien y changer.)

## Bibliographie

### Pour comprendre e les effets nocifs des punitions corporelles

- *La fessée* - Olivier Maurel - Éditions La Plage
- *Oui, la nature humaine est bonne* - Olivier Maurel - Éditions Robert Laffont
- *Pour une enfance heureuse* - Catherine Gueguen - Éditions Pocket
- *C'est pour ton bien* - Alice Miller - Éditions Aubier
- *La connaissance interdite* - Alice Miller - Éditions Aubier
- *Faut-il battre les enfants ?* - Jacqueline Cornet - Éditions Hommes et Perspectives (épuisé)

### Pour poser les limites autrement

- *Parents efficaces* - Thomas Gordon - Éditions Marabout
- *Les mots sont des fenêtres ou bien ils sont des murs* - Marshall Rosenberg - Éditions Syros
- *Une nouvelle autorité sans punition ni fessée* - Catherine Dumonteil-Kremer - Éditions Nathan
- *Jouons ensemble autrement, poser les limites et relâcher les tensions par le jeu* - Catherine Dumonteil-Kremer - Éditions La Plage
- *Comprendre les émotions de son enfant* - Isabelle Filliozat - Éditions Marabout
- *Pleurs et colères des enfants et des bébés* - Aletha Solter - Éditions Jouvence
- *Parentalité sans violence* - Claude Suzanne Didierjean-Jouveau - Éditions Jouvence
- *J'ai tout essayé* - Isabelle Filliozat - Éditions Marabout
- *Parents respectueux, enfants respectueux* - Sura Hart et Victoria Kindle Hodson - Éditions La Découverte
- *Jalousies et rivalités entre frères et sœurs* - Faber et Mazlish - Éditions Stock

### Pour comprendre les besoins de nos enfants

- *Bien comprendre les besoins de son enfant* - Aletha Solter - Éditions Jouvence
- *Élever son enfant... autrement* - Catherine Dumonteil-Kremer - Éditions La Plage
- *Que se passe-t-il en moi ?* - Isabelle Filliozat - Éditions Lattès
- *Aimer nos enfants inconditionnellement* - Alfie Kohn - Éditions Instant présent

### Quelques journaux destinés aux parents

- **PEPS**, le premier magazine de soutien à la parentalité positive, un véritable allié pour les parents - [www.pepsmagazine.com](http://www.pepsmagazine.com)
- **L'enfant et la vie**, le magazine pour les parents et les éducateurs - [www.lenfantetlavie.fr](http://www.lenfantetlavie.fr)
- **Grandir autrement**, le magazine des parents nature - [www.grandiraument.com](http://www.grandiraument.com)

### Réseau de soutien sur le Net

- Liste de discussion *Parents conscients* [http://fr.groups.yahoo.com/group/Parents\\_conscients](http://fr.groups.yahoo.com/group/Parents_conscients)
- Collectif d'associations et personnalités pour la promotion de l'éducation bienveillante : [www.grandir-sans-violences.org](http://www.grandir-sans-violences.org)

### Autres ressources

- Le site de l'Observatoire de la violence éducative ordinaire : [www.oveo.org](http://www.oveo.org)
- Le site de la Parentalité créative : [www.parentalitecreative.com](http://www.parentalitecreative.com)
- Le site de la Maison de l'enfant : [www.lamaisondelenfant.net](http://www.lamaisondelenfant.net)
- La rubrique « Éducation » du site Regard conscient : [www.regardconscient.net](http://www.regardconscient.net)
- Le site ensemble pour l'éducation : [eduensemble.org](http://eduensemble.org)

### Ressources pour les professionnels de la petite enfance

- *Remédier aux douces violences* - Christine Schuhl - Éditions Chroniques Sociales
- *Porter un regard bien-traitant sur l'enfant et sur soi* - Arnaud Deroo - Éditions Chroniques Sociales