

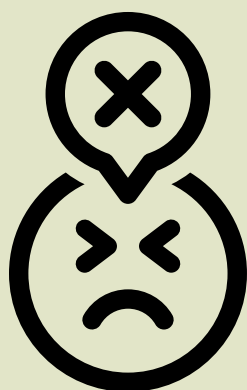
# 1. J'AI REÇU DES FESSÉES ET J'EN SUIS PAS MORT, JE REMERCIE MÊME MES PARENTS DE M'AVOIR BIEN ÉLEVÉ !



De nombreuses victimes de traumatisme se sont résignées à leurs symptômes (tels que maux de ventre ou de dos, sommeil difficile, humeur instable, ou encore faible taux d'énergie).

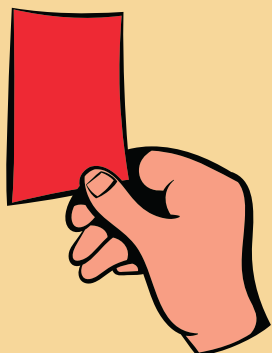


Le déni et l'amnésie jouent un rôle important dans le maintien de cet état de résignation. Ces personnes vont alors nier avoir été traumatisées, clamer qu'il ne leur est rien arrivé, affirmer avec fermeté qu'elles n'ont pas eu peur (et toujours pas peur maintenant) et qu'elles n'ont pas eu mal (certains enfants le disent d'ailleurs déjà : "Même pas mal !")



Ce déni est en lui-même un symptôme du traumatisme. Le déni aide à préserver la vie et le fonctionnement de la personne. C'est précisément le déni de la souffrance éprouvée dans le passé qui pousse les personnes qui ont reçu des fessées et des punitions à dire qu'ils n'en sont pas morts et qu'ils remercient leurs parents de leur avoir fait du mal "pour leur bien".

## 2.SANS PUNITION, J'AURAIS MAL TOURNÉ. L'ÉDUCATION SANS PUNITION FABRIQUE DES ENFANTS ROIS CAPRICIEUX.



L'inefficacité des punitions peut sembler paradoxale car on imagine que, si les effets de la punition sont suffisamment désagréables, l'enfant ne va plus vouloir le subir et donc ne plus reproduire le comportement en cause. Pourtant, l'effet "quand le chat n'est pas là, les souris dansent" va s'appliquer : quand il n'y a pas de menace, les enfants n'auront pas développé un sens de la responsabilité et une éthique suffisamment solides pour s'autodiscipliner.

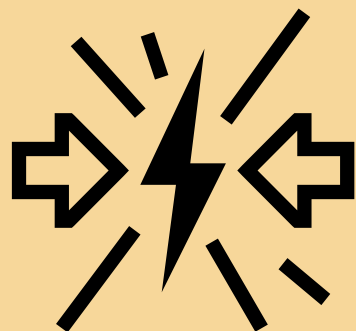


« La punition ne décourage pas l'inconduite. Elle ne fait que rendre le coupable plus prudent dans l'accomplissement de ses crimes, plus adroit à dissimuler ses traces et plus habile à éviter qu'on le détecte. Quand un enfant est puni, il prend la résolution de devenir plus prudent, non celle de devenir plus honnête et plus responsable. » – Haïm Ginott (psychologue des enfants)



Accompagner les enfants sans punition ne veut pas dire tout permettre. On peut écouter les émotions, tout en maintenant un « non » parce que ce non est aligné avec nos valeurs et nos besoins, parce que nous nous sentons solides et compétents en tant que parents, parce que les enfants se sentent pris au sérieux.

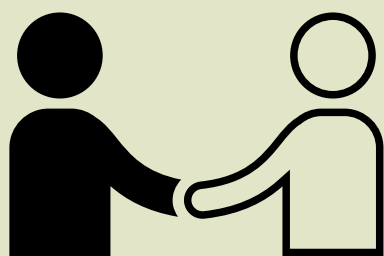
### 3. IL FAUT PRÉPARER LES ENFANTS À LA DURETÉ DE LA VIE.



Les personnes critiques de l'éducation bienveillante disent que les enfants ne rencontreront pas que des personnes gentilles dans la vie et qu'il faut les préparer à vivre dans une société violente. Cet argument sert en général à justifier la coercition. Or la violence ne fait que perpétuer la violence. Quand un adulte frappe un enfant (fessée, tape sur les mains, claque, oreilles tirées, pichenette sur la tête, cheveux tirés...), il lui apprend la violence.

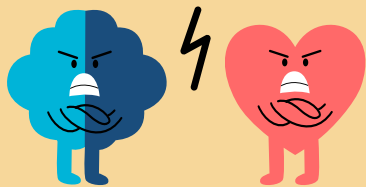


Nous pouvons choisir de faire partie de la solution plutôt qu'entretenir le problème. Nous pouvons décider de ne plus faire preuve de quelque sorte de violence que ce soit envers les enfants (violences physiques, punitions, chantage, menace, retrait d'amour, isolement, cris...). Nous pouvons décider de ne plus entretenir une société violente.



Des enfants élevés avec bienveillance ne sont pas mal préparés à la vie adulte. Ils peuvent être des modèles de résolution des conflits pour les autres enfants, être suffisamment émotionnellement mûrs pour s'affirmer sans s'imposer. Même s'ils rencontrent des difficultés, savoir qu'ils peuvent compter sur des parents capables d'entendre leurs émotions douloureuses et de leur assurer un soutien leur permet de construire une sécurité affective qui les suivra à vie.

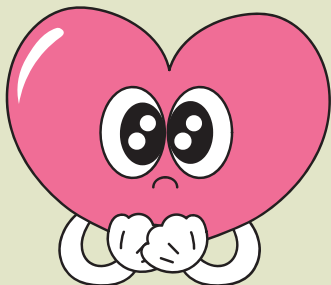
## 4. LA PARENTALITÉ BIENVEILLANTE, C'EST CULPABILISER LES PARENTS PARCE QUE C'EST IMPOSSIBLE D'ÊTRE TOUT LE TEMPS CALME.



Haïm Ginott disait déjà dans les années 1960 que ce dont on parle est d'une direction, pas de la perfection. personne ne demande aux parents d'être des maîtres zen ou des moines bouddhistes. Toutes nos émotions sont légitimes et nous avons le droit d'être en colère. Tout l'apprentissage consiste à utiliser l'énergie de colère pour affirmer des limites personnelles sans agresser ni accuser les enfants et pour servir nos besoins insatisfaits.



Il y a une grande différence entre le fait de se pardonner une erreur occasionnelle (une punition, une parole blessante, un abus de pouvoir...) puis de s'en excuser auprès des enfants et celui de ne même pas avoir conscience que c'est effectivement une erreur, qui dégrade la santé de l'enfant, qui brouille son sens éthique et qui nuit à la qualité de la relation entre parents et enfants.



Une fois que nous sommes conscients des éléments qui nous maintiennent dans un modèle éducatif traditionnel empreint de violence, nous devenons capables de regarder en face les points sur lesquels nous pourrions travailler.

## 5. C'ÉTAIT MIEUX AVANT, QUAND LES ENFANTS SAVAIENT QUI COMMANDAIT.



Quand on apprend à un enfant à fonctionner sous la menace (punition) ou par la promesse d'une gratification (récompense), on dégrade sa motivation interne (sa capacité à faire les choses en fonction de ses valeurs, de ses besoins, de son élan) ainsi que son éthique (il "obéit" à l'autorité sans comprendre le sens de la règle ni pour lui-même ni pour les autres).



Nous pouvons plutôt considérer un mauvais comportement comme une occasion de résoudre un problème et d'enseigner des compétences, non comme une infraction pour laquelle l'enfant doit être soumis à des "conséquences" sous formes de punitions.



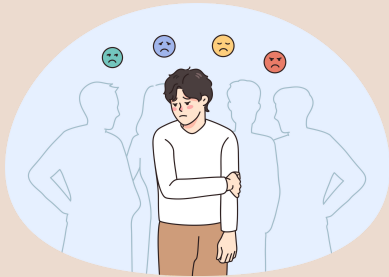
De plus, voir au-delà du comportement de l'enfant afin de comprendre ses motifs (émotions, sensations, besoins) et ses motivations positives (à quoi l'enfant dit-il "oui" ?) permet d'apporter des réponses adaptées.



## 6.SI TU ES TROP GENTIL, ILS TE BOUFFERONT À L'ADOLESCENCE.



Quand un parent fait preuve d'autoritarisme avec un enfant, celui-ci développera des comportements de défiance. C'est précisément en étant trop autoritaire qu'un parent risque de faire face à de la révolte de la part de son enfant à l'adolescence.



Muriel Salmona, psychiatre, qualifie la violence d'aliénante car elle a un impact considérable sur la santé et le devenir d'un enfant. Et elle a le pouvoir de le "coloniser" et de le détourner de ce qu'il est, et de ses potentialités, d'autant plus si elle est exercée par un parent avec qui l'enfant est condamné à vivre pendant de longues années, et parfois presque toute sa vie, sans que jamais elle ne soit dénoncée, ni reconnue et réparée.



Muriel Salmona paraphrase Gilbert Cesbron : laisser un enfant subir des violences c'est une vie exceptionnelle qu'on assassine. C'est priver un enfant de l'avenir qui aurait pu être le sien et qu'il aurait pu choisir en toute liberté, et priver le monde de toutes ses potentialités, de toutes les réalisations qu'il aurait pu apporter, au lieu de s'épuiser à lutter pour sa survie. C'est se priver d'un monde meilleur et plus juste.

# BRISER LE CERCLE DE LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE : DIFFICILE MAIS POSSIBLE



Bien sûr qu'il est difficile de briser le cercle de la violence éducative ordinaire et de sortir des mécanismes violents hérités de l'enfance. Bien que cela soit difficile, cela reste possible.

Des pistes pour y parvenir :



- Décider solennellement de ne plus utiliser les violences éducatives : prendre un engagement envers soi-même et envers d'autres (notamment les enfants et le/la conjoint.e)
- Corriger les comportements quand il y a dérapage vers les violences éducatives : revenir avec les enfants sur ce qui a été dit ou fait, présenter des excuses, accueillir les émotions des enfants (qui peuvent être en colère contre l'adulte, la colère étant leur manière de restaurer leur intégrité).
- Expliquer aux enfants que notre changement de comportement est en cours.

- Demander aux enfants d'aider à souligner ce qui est violent pour eux.
- Si les mécanismes sont trop difficiles à dépasser, il est possible faire appel à un.e professionnel.le (thérapeute, coach parental, atelier de communication parents/enfants...)
- Se poser la question : "Quelle raison je souhaite que mon enfant ait pour faire ce que je voudrais qu'il fasse ?" Si la réponse tend du côté de l'intérêt personnel, du plaisir, du partage, de l'autonomie, de la satisfaction de réussir, alors il devient évident que les rapport de force n'ont pas leur place .