



Ensemble, C'EST TOUT



Éliminer le time-out
de son quotidien

par Catherine Dumonteil-Kremer

Illustration Lise Desportes

La chambre, BOUÉE DE SAUVETAGE des parents ?



« MON ENFANT M'ÉNERVE !!! IL VEUT TOUT ET N'IMPORTE QUOI, ME SOLLICITE SANS CESSER, J'EN AI ASSEZ... IL VEUT, IL VEUT, IL VEUT... Quand je lui dis "Non", je fais face à un tsunami de colère et de tristesse... Dans ces moments-là, je me sens aussi très en colère et je l'envoie dans sa chambre... OUF, me voilà soulagée. »

Ces situations sont très fréquentes dans notre vie de parent. Parfois la colère de nos enfants réveille notre propre colère, nous nous sentons pris par **des émotions intenses**, et dans ce contexte, **isoler l'enfant nous semble une sorte de bouée de sauvetage**.

POURQUOI isolons-nous nos enfants ? Peut-être avons-nous été isolés quand nous étions enfants et que nos émotions dérangent nos parents. Peut-être avons-nous peur de notre colère et de ce qu'elle pourrait nous amener à faire. Peut-être aussi considérons-nous que les émotions qui s'expriment chez notre enfant ne sont pas légitimes, pas acceptables.

Parfois, nous avons honte de nos propres émotions de tristesse et de colère. **Il arrive aussi que nous ayons peur** de

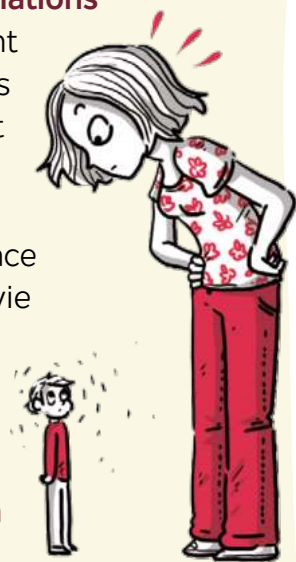
ces manifestations émotionnelles bruyantes car nous avons peut-être été frappés lorsque, enfant, nous étions en proie à une colère intense. Il est vraiment difficile d'identifier toutes ces problématiques car elles ont souvent eu lieu autour de notre deuxième année : c'est le moment où nous avons un pouvoir considérable – celui de la marche – qui nous donnait la possibilité d'explorer, de découvrir, et à ce moment-là nos parents mettaient des limites comme il était d'usage de le faire : punitions, fessées, tapes sur la main, privations diverses.

Le livre *The good life* relate les résultats d'une étude de Harvard sur la vie de 724 adultes et leurs 1300 descendants. Selon cette étude, ce qui fait une différence significative dans la vie de ces personnes, ce sont les relations. Les relations les protègent dans une certaine mesure des vicissitudes de l'existence, augmentent leur sentiment de bien-être, la qualité de leur vie, leur santé ; la vision qu'ils ont d'eux-mêmes en est améliorée.

La capacité à créer des liens et à vivre des relations

de qualité semble très liée à un attachement sécurisant mis en place pendant les premières années de notre vie. On peut voir l'isolement comme une rupture incompréhensible de cette relation.

C'est **ensemble** que parents et enfants font face aux nombreux défis qui se posent dans la vie de famille. **La relation parent-enfant est asymétrique : le parent est une personne capable de se mettre à l'écoute de son enfant, il apporte aide et soutien, il se montre disponible quand son enfant en manifeste le besoin.**

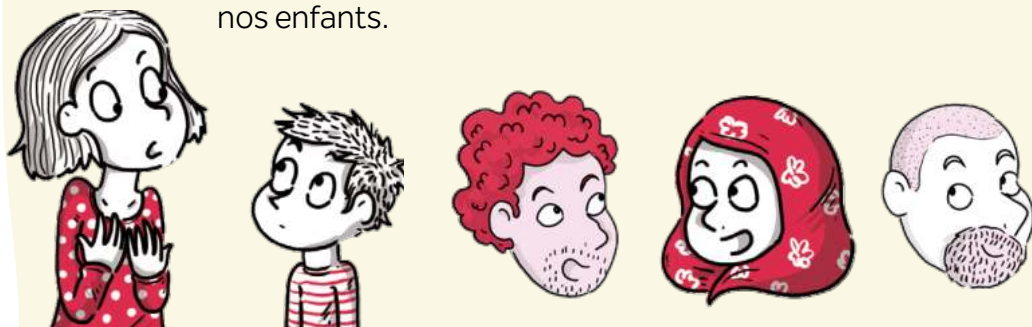


« Ensemble, c'est tout »

Parce que leurs besoins sont entendus et comblés, les enfants grandissent et gagnent en confiance et en estime d'eux-mêmes, sachant que **toutes leurs émotions sont acceptables** et qu'ils peuvent se reposer sur la clarté et la compréhension de leurs parents.

La chambre utilisée comme bouée de sauvetage pour les parents peut être remplacée par d'autres pratiques :

- ✓ **Voir le comportement de notre enfant comme un message**, essayer de le comprendre.
- ✓ **Se mettre à l'écoute** des manifestations de frustrations, rester avec son enfant, en particulier quand il est en proie à des émotions complexes.
- ✓ **Se mettre à l'écoute de soi** : à quel moment suis-je tenté·e d'envoyer mon enfant dans sa chambre ? Que se passe-t-il en moi à ce moment-là ?
- ✓ Lorsque l'on sent que notre colère nous emporte, **s'isoler** pour taper ou crier dans un coussin, pour faire baisser le niveau de pression.
- ✓ **Appeler la ligne SOS Parentalité** pour obtenir de l'écoute.
- ✓ **Rejoindre un groupe de parents** pour partager les difficultés quotidiennes que nous rencontrons avec nos enfants.



« Ensemble, c'est tout »



Nous commençons seulement à percevoir la complexité du rôle de parent et ses retentissements essentiels pour notre société. La créativité des humains les pousse à chercher mille alternatives à la violence éducative, et de nombreuses idées existent. Nous savons poser des limites, dire « non » et écouter ce qui se passe pour notre enfant. **Poser des limites sans violence, c'est possible...**

Ce fascicule vous invite à partager vos réflexions à la lecture des articles... Merci de le diffuser autour de vous. 😊

Catherine Dumonteil Kremer



« Ensemble, c'est tout »

L'ISOLEMENT

De quoi parle-t-on ?

- ✎ Envoyer un enfant dans sa chambre, au coin, lui intimer de s'asseoir sur une chaise en silence ou à l'écart pour se calmer et « réfléchir » quand il se comporte « mal ».
- ✎ L'autoriser après un certain temps à revenir dans le groupe ou à rejoindre la famille, à condition qu'il se comporte « bien ».

« Sous la surface,
la mise à l'écart temporaire est une approche autoritaire, et, en tant que telle, elle ne peut fonctionner qu'avec des enfants
**ENTRAÎNÉS À SE SOUMETTRE
AU POUVOIR ET L'AUTORITÉ DES ADULTES.**
Les enfants entraînés à se conformer à de telles mesures savent que les conséquences de la désobéissance sont pires que celles liées au fait d'adhérer aux injonctions. »

Aletha Solter, Les désavantages de la mise à l'écart temporaire (« time-out »)



« Ensemble, c'est tout »

Sommaire

La chambre, bouée de sauvetage des parents	2
L'isolement, de quoi parle-t-on?	6
Anatomie d'un caprice	8
Les conséquences de l'isolement	13
Non violent l'isolement?	19
Bibliographie et ressources	25

Anatomie d'un caprice

Catherine Dumonteil-Kremer

PEPS n° 22, 2018

Quand je dissèque le caprice, je me rends compte qu'il n'est ni plus ni moins qu'un désir ou un besoin que nous ne trouvons pas légitime. Peut-être parce que cette demande surgit de manière tout à fait inattendue.

Et quand nous ne répondons pas à cette demande, elle devient alors souvent répétitive, associée à des manifestations émotionnelles que nous jugeons envahissantes.

Nous tentons alors de les faire cesser comme nous pouvons.

Ce que nous appelons caprice peut intervenir absolument n'importe où, parfois en public. En fin d'après-midi, lorsque, fatiguées par une journée bien remplie, nous faisons nos courses, en plein supermarché notre enfant nous demande quelque chose et notre refus déclenche sa rage. Mais cela peut arriver aussi lors de réunions familiales. Ces décharges cataclysmiques nous plongent souvent dans une perplexité mêlée de honte. Sommes-nous des bons parents alors que notre enfant a ce genre de comportement ?

Un enfant se doit d'être calme, et quand il ne l'est pas, il est très souvent stigmatisé comme mal élevé. On va souvent dire de certains enfants que ce sont des « petits sauvages » incapables de se soumettre aux demandes des adultes. Que deviendront-ils

alors ? Des délinquants dont le moindre désir, s'il n'est pas assouvi, donnera lieu à des explosions de violence ? C'est ce que certains « spécialistes » nous promettent en tout cas, et c'est méconnaître la véritable nature de l'enfant, pour reprendre le titre d'un livre de Jan Hunt¹.

1. Jan Hunt,
*La véritable nature
de l'enfant*, éditions
L'instant présent.

Qu'est-ce qu'un enfant finalement ? Un chercheur assidu qui a besoin de notre soutien pour accomplir son travail. Un soutien affectif inconditionnel : nous nous préoccupons de combler ses besoins psychoaffectifs afin qu'il puisse découvrir le monde par le biais d'expérimentations successives. Il ne recherche ni calme, ni tranquillité, contrairement à certains adultes qui poursuivent ces objectifs constamment, un peu comme si leur vie était tellement contraignante qu'ils cherchent le moindre espace de liberté pour simplement ne rien faire.

Les enfants agissent, explorent, découvrent, testent. Ils sont tellement passionnés qu'ils ne veulent pas s'arrêter, même pour dormir, car la vie est si excitante qu'ils vont au-devant d'elle avec une avidité sans limite. Ils viennent se recharger dans nos bras. Ils ont besoin de notre bienveillance, et repartent aussitôt vers un autre projet de recherche, non sans avoir laissé en plan le précédent avec conviction.

Tout ceci nous agace parfois et vient bousculer le rythme familial bien établi.

Comment faire coïncider cette passion d'apprendre avec des journées dont le contenu est bien établi à l'avance et ne laisse parfois pas de place à l'expression de la fantaisie et de la créativité d'un enfant ?

Nous avons été ainsi, plein de vitalité, de désir et de volonté. Comment nos parents ont-ils canalisé le flot (il est tentant de faire un jeu de mots avec le *flow* qui indique que nous sommes dans un état de concentration intense, que nous sommes immergés dans une activité qui nous fait perdre toute notion du temps) des recherches que nous souhaitions entreprendre ?

Comment ont-ils limité la course de nos petites jambes se dirigeant vers l'objet de notre désir, ou de notre besoin ?

Quand nous avons subi de la violence, nous avons tendance à la répercuter sur nos enfants alors qu'ils ne font que leur travail d'enfant : accumuler des expériences différentes pour mieux connaître le monde et son fonctionnement.

Toutes les expériences ne sont pas forcément bonnes à vivre si elles mettent en péril la vie d'un enfant, ou si elles ont des retentissements conséquents, destructeurs.

Et dans ce cas nous sommes face à un problème de limites. Mais quelquefois il arrive aussi que le refus que nous formulons permette à l'enfant de décharger une accumulation de rage et de colère liée à d'autres circonstances difficiles de sa vie.

C'est ainsi que cela fonctionne également pour nous adultes, nous ne sommes pas si différents des enfants dans le fond.

J'ai le souvenir d'un tout-petit qui découvrait les spaghettis, et pour lui faciliter la tâche son père les avait coupés : un drame épouvantable s'ensuivit quand le petit bambin découvrit qu'on ne pouvait plus revenir à la situation initiale. Ils étaient à présent de toute petite taille mais il continuait à demander qu'on les « recolle ». C'est le genre de découverte qui va donner lieu à une manifestation

de tristesse. C'est une perte qui a dû apprendre beaucoup à ce petit enfant sur le fait que dans certaines situations on ne peut pas revenir en arrière. Mais peut-être avait-il en lui-même quelques émotions à exprimer sur un autre sujet, et cet événement lui aura donné l'opportunité de vider son vase émotionnel. Finalement, nous sommes extrêmement bien conçus, nous les êtres humains. Même si nous ratons le coche, d'autres circonstances nous aideront à exprimer ce que nous avons sur le cœur.

En revanche, que se passe-t-il lorsque nous apprenons à ne surtout pas exprimer nos émotions ? Elles travaillent en nous de manière très différente en fonction du degré de coercition que nous avons subi. Il arrive que nous nous sentions envahis par les tensions, et ces tensions nous donnent souvent des comportements totalement inadaptés, et elles se retournent quelquefois contre nous sous la forme de dépression, de maladie, d'addiction, etc.

Pour conclure, j'ai le sentiment, si caprices il y a, que nous en faisons beaucoup, nous les adultes, avec nos enfants.

Nous voulons pour eux et nous voulons parfois qu'ils agissent instantanément ! C'est un vestige de notre éducation, les enfants devaient s'exécuter à la seconde dans une non-prise en compte de leurs besoins et de leur manière d'être.

Quand nous parlons de caprices, j'ai le sentiment d'un rendez-vous manqué entre les adultes et les enfants. Le caprice est le résultat d'une incompréhension de ce que veut l'enfant, de ce qu'il est dans toute l'expression de sa vitalité.

Le changement de regard devient fondamental car il nous aide à voir l'importance de ce que vivent nos enfants. Tous ces désirs et ces besoins formulés sans artifice deviennent alors légitimes et nous y répondons de notre mieux tout en nous affirmant avec clarté et tendresse quand il nous semble impossible et inapproprié de répondre. Alors notre enfant est parfois déçu, triste, en colère, et il nous faut puiser dans tout ce que nous avons d'amour et de compréhension pour écouter ces manifestations de deuil. Et lorsqu'elles sont écoutées, ils rebondissent avec énergie et passent à un autre projet. •

*« Le patriarcat empêche de percevoir
la vérité de tous nos sentiments,*
ce qui représente une entrave à une fonction humaine
majeure. Que ces sentiments proviennent de violence,
de maltraitance ou de négligence, que ce soit dans leur
famille ou dans leur culture en général,

LES HOMMES ET LES FEMMES ONT HONTE DE CE QU'ILS RESSENTENT.

Ce sentiment de honte vient de la croyance patriarcale que
*les sentiments sont un signe de faiblesse et
doivent être réprimés. »*

*Webster, Bethany, Être une mère pour soi-même.
Devenir une femme libre et puissante (French Edition)*

« Ensemble, c'est tout »

Les conséquences de l'isolement de Catherine Dumonteil Kremer.

Pour grandir les enfants ont
besoin de trois engrais :

♥ La présence ♥ L'attention ♥ La compréhension



Nous les utilisons pour aider
nos enfants idéalement sans
aucune condition.



Il arrive que nous posions des limites
lorsque notre enfant se met en
danger ou lorsque son comportement
nuît aux autres par exemple.



Les moyens que nous
utilisons sont aussi
importants que la fin.
Ils sont riches
d'enseignement pour
notre bambin.



Parfois excédé.e par les
comportements inappropriés et les
manifestations émotionnelles
bruyantes, nous isolons notre
enfant espérant qu'il «réfléchira»
à une autre manière de se
conduire.



En réalité c'est
une solution que
nous avons
trouvée pour
éviter les
escalades et
peut-être la
violence.

Finalement nous savons bien pour
l'avoir nous-mêmes expérimentés que
les prises de conscience et les
apprentissages ne se font pas dans
le stress, l'impuissance, la tristesse,
la colère que l'on peut ressentir
lorsque l'attention, la présence et la
compréhension dont nous avons tant
besoin nous sont retirés.



L'isolement est parfois aussi un simple automatisme que nous reproduisons car nous l'avons vécu dans notre famille.



Abandonner cette manière de faire ne nous empêche nullement de poser des limites.



Après un refus la frustration s'exprime souvent sous la forme de tristesse ou de colère et nous pouvons nous entraîner à l'accueillir.



Notre enfant apprend que ses émotions l'aident à relâcher les tensions en lui, et il retrouve alors un équilibre plein d'enthousiasme.



Quand ils sont isolés les enfants tirent une conclusion :

Quand je suis en proie à des émotions difficiles, je ne peux compter que sur moi.



Si on y réfléchit ce message est très valorisé dans une société individualiste basée sur le profit économique.



Dans une telle société les demandes d'aide sont vues comme des manifestations de faiblesse, les émotions comme des marques d'un manque de maîtrise de soi.



Ce type de société valorise les rapports de domination sans toutefois le reconnaître.



Certains d'entre nous sont pourtant en train de construire une autre société où le soutien mutuel aidera les humains à passer des étapes dans un monde en perpétuelle évolution.



Les problèmes environnementaux vont nous pousser à changer notre mode de vie, à être plus proches les uns des autres, à savoir demander de l'aide.



Les décharges émotionnelles seront/sont vues comme des processus de guérison qui nous aideront à faire notre deuil de l'ancien monde.



L'émergence de ce type de société préoccupée par les besoins des êtres vivants, par l'équilibre écologique, serait grandement facilité si les rapports de domination disparaissaient entre parents et enfants.



Cette domination vécue depuis le plus jeune âge a pu faire le lit de nombreux autres «poisons» de notre société: le sexisme, le racisme, le validisme, l'âgisme, le classisme, etc.

Le message



Tu peux compter sur moi, je suis avec toi quel que soit ton état émotionnel.



est donc essentiel.

J'ajoute qu'être parent nous isole parfois et nous décourage. Nous sommes fatigués et usés par les situations répétitivement frustrantes qui se déroulent chaque jour avec notre enfant.



Oui mais vous savez quoi? Dans cette société que nous essayons de faire évoluer, le travail des parents ne sera plus invisibilisé mais au contraire sera valorisé, et nous en comprendrons enfin toute la complexité.

Dans cette société je pourrais aller chercher mon voisin de palier pour m'aider à écouter la crise de rage de mon enfant.

HELP



Il pourrait venir me demander de l'écoute après une situation qui l'aurait désespérée.

Dans mon quartier il y aurait des groupes de parents échangeant leurs trucs pour poser les limites autrement.



Ce monde existe déjà, puisqu'il dépend simplement de nous, de notre énergie, de notre enthousiasme, de notre désir de partager notre expérience avec d'autres.

Je vous encourage à avoir l'audace de le faire exister en vous, dans votre famille, dans votre environnement proche.



Quel premier pas pourriez-vous poser?

Montrer ce qu'est l'écoute à vos voisins?

HELP

Créer un groupe de soutien mutuel dans votre quartier?



Travailler sur votre posture en famille?



Penser à pleurer régulièrement pour retrouver votre vitalité ;)

Quand on s'y met toutes on y arrive ♥

« L'expérience concrète
et les perceptions de la réalité ont
beaucoup plus d'impact que la parole.

Être isolé et ignoré est interprété comme
"Personne ne veut être avec moi en ce moment."
Donc je dois être mauvais et pas aimable."

Aucun mot d'amour, pourtant sincère,
NE PEUT SURPASSER CE SENTIMENT DE REJET. »

*Aletha Solter, Les désavantages de la mise
à l'écart temporaire (« time-out »)*



« Ensemble, c'est tout »

Non violent l'isolement ?

Brigitte Guimbal

PEPS n° 7, 2014

Heureusement, fessées et autres violences physiques sont de moins en moins acceptées comme moyen de discipline. Mais alors, par quoi les remplacer ? La réponse la plus répandue actuellement, c'est l'isolement. Faisons le point sur cette méthode très en vogue...

L'isolement, ou « time-out », ou encore « retrait », c'est un peu comme mettre au coin, mais pas tout à fait. En principe, il devrait s'agir de la privation d'un renforcement positif (en général, d'exercer une activité agréable avec les autres), d'un temps d'arrêt pour que l'enfant se calme, et non d'une punition. Sous sa forme la plus légère, l'enfant pourrait rester dans le groupe mais ne participerait plus à l'activité. Il peut aussi être assis sur une chaise à l'écart, ou même placé seul dans une pièce. Dans tous les cas, il est recommandé de ne pas laisser l'enfant trop longtemps isolé (de l'ordre d'une minute par année d'âge), ni trop souvent d'ailleurs, sous peine de nuire à l'efficacité de la méthode.

Dans la pratique, la nuance semble très subtile. Ainsi, il y a quelque temps, à Toulouse, un élève de CM1 a passé plusieurs récréations dans un « carré d'isolement » de deux mètres de côté tracé à la craie dans la cour, pour avoir frappé un autre élève avec un stylo¹. La décision en a été prise sans que les parents en soient informés.

1. « Toulouse: un élève de CM1 mis à l'isolement », *Le Figaro*, 2 décembre 2011.

Il y a effectivement privation du moment de jeu que représente la récréation. Mais il s'y ajoute l'humiliation d'être ainsi exposé devant tous les élèves. De plus, l'isolement a été répété plusieurs jours d'affilée, donc hors contexte de l'événement déclencheur, ce qui souligne encore son caractère punitif.

Éviter les comportements indésirables

L'isolement est la méthode de discipline préférée de Super Nanny², qui ne se prétend certes pas un modèle de non-violence, mais tout de même un modèle d'éducation. Dans l'une des émissions³, on l'entend dire à une fillette de deux ans qui refuse de manger ce qu'elle a dans son assiette : « Si tu ne veux pas goûter, tu vas aller dans ta chambre réfléchir ! ». Plus tard, la mère, désireuse d'appliquer ses leçons, s'énerve sur ses filles qu'elle trouve moqueuses et va les coucher. Commentaire : « Après avoir laissé réfléchir ses filles toutes seules dans leur chambre pendant une heure, les esprits se sont calmés. »

Ainsi est mise en avant l'idée que l'enfant isolé est supposé « réfléchir à ce qu'il a fait ». Ce serait un moyen pour l'enfant de prendre du recul par rapport aux conséquences de ses actes, donc pas une punition... mais ça en a quand même bien la couleur et le goût !

Le Conseil de l'Europe a édité un rapport intitulé « La parentalité positive dans l'Europe contemporaine »⁴. Ce texte commente très largement les dangers des fessées et des méthodes de discipline

2. Éducatrice vedette de l'émission du même nom, diffusée sur NT1. La personne qui tient se rôle actuellement se nomme Sylvie.

3. « Au secours, nous sommes devenus les esclaves de nos trois filles. » Personnellement, certaines des interventions de Sylvie m'ont beaucoup choquée.

4. *Évolution de la parentalité: enfants aujourd'hui, parents demain*, édité par M. Daly d'après les travaux de S. Janson, C. Lalière, N. Pecnik, M. B. Saether, M. Sandbaek (mai 2006).

basées sur les châtiments corporels, et prône activement une éducation non-violente.

Or l'isolement et le retrait de privilèges y sont présentés comme les solutions les plus efficaces pour éviter que les « comportements indésirables [...] se généralisent », sans que les mécanismes de cette efficacité soient mis en question.

Ainsi, on peut y lire que l'enfant en isolement va faire « une démonstration de comportement émotionnel », mais que si le parent ne réagit pas, « la fréquence de ces crises diminue ». « De cette façon, les sentiments de l'enfant ne nuisent pas à l'estime qu'il a de lui-même, malgré les réactions parfois intenses. » On y lit aussi : « Avec les enfants en âge préscolaire, on a constaté que l'isolement (qui consiste généralement au retrait de l'attention parentale positive) renforce l'obéissance (de 25 % à 80 % environ). »

Ce que je comprends au travers de ces lignes, c'est que l'enfant en isolement exprime sa détresse par des pleurs et des hurlements intenses, manifestations qui se retrouvent qualifiées de « crises » ; et qu'il est demandé aux parents de ne pas réagir⁵, afin que l'enfant désespéré cesse d'essayer d'obtenir de l'aide, et que les « crises » disparaissent donc. Ensuite, sur la base de cette souffrance, il va effectivement devenir plus obéissant !

Une méthode incompréhensible et blessante

Une étude portant sur le time-out appliqué à des enfants de deux à quatre ans dans le cadre de l'école⁶ a montré trois points importants :

5. Le fait de ne pas réagir aux comportements de l'enfant que l'on désapprouve porte un nom : c'est « l'ignorance intentionnelle ». Comme l'isolement, c'est une méthode injustement présentée comme non-violente.

6. « Young children's perceptions of time out », C.A. Readdick et P.L. Chapman, *Journal of Research in Childhood Education*, volume 15, Number 1 (2000).

- que les enfants éprouvaient lors de l'isolement des sentiments de tristesse, de peur et de solitude, qu'ils se sentaient rejetés des enseignants et abandonnés des autres enfants;
- que plus de la moitié ne savaient pas pourquoi ils avaient été mis en time-out;
- que les enseignants utilisaient cette méthode dans des situations ne la justifiant pas (envers des enfants qui ne répondaient pas à leurs demandes).

Les résultats de cette étude ont conduit divers organismes à mettre en garde les parents contre l'utilisation de cette méthode avec les jeunes enfants, et à préconiser que ces derniers ne soient jamais séparés pour des raisons de discipline des adultes qui en prennent soin⁷.

7. Par exemple, the Australian Association for Children Mental Health.

En ce qui concerne les enfants plus grands, il semble assez évident que, loin de réfléchir à leurs « fautes », ils vont plus probablement tourner dans leur tête leur chagrin, leur rancœur, leurs sentiments d'injustice et leurs peurs. Ils se sentent rejetés et cela détruit leur estime d'eux-mêmes.

Pour eux, l'isolement est humiliant car il montre qu'ils ne sont pas considérés comme des interlocuteurs valables.

J'entends par là que lorsqu'un adulte a un comportement déplacé, on ne va bien sûr pas le mettre sur une chaise d'isolement. Pourquoi pas ? Parce que nous pensons que nous devons le traiter avec un certain respect. Ce qui n'est donc pas le cas de l'enfant placé en isolement.

Des opposants motivés

Si l'on peut trouver en faveur du time-out un grand nombre de personnes plus ou moins professionnelles, il existe aussi quelques auteurs qui s'y opposent avec énergie. Parmi eux, je citerai Aletha Solter⁸ :

« La mise à l'écart temporaire est une approche autoritaire, et, en tant que telle, elle ne peut fonctionner qu'avec des enfants entraînés à se soumettre au pouvoir et à l'autorité des adultes. Les enfants entraînés à se conformer à de telles mesures savent que les conséquences de la désobéissance sont pires que celles liées au fait d'adhérer aux injonctions. [...] Bien que la méthode semble assez innocente, elle nécessite un passé d'autoritarisme punitif pour produire des enfants suffisamment dociles pour obéir. [...] Rien n'est plus effrayant pour un enfant que le retrait d'amour. »⁹

L'isolement est incompréhensible pour les jeunes enfants, humiliant pour les plus grands, blessant pour tous.

L'obéissance d'un enfant ne peut s'obtenir que par la contrainte, et toute contrainte est une forme de violence. Il est utopique de penser que l'on peut obtenir avec des méthodes non violentes le même genre de résultats qu'avec les châtiments corporels. Si nous voulons arriver à une éducation non-violente, c'est le fondement même de la discipline que nous devons remettre en question. •

8. Le PEPS n° 7 contient un interview d'Aletha Solter.

9. Voir l'article complet sur le site d'Aletha Solter : www.awareparenting.com/timeoutfrench.htm ou sur celui de la Maison de l'enfant : tinyurl.com/ovc7qpv



« Ce n'est pas une mince affaire quand
LES BLESSURES DE NOTRE ÉDUCATION
nous envoient constamment
DES MESSAGES DU GENRE :
“Tu vas en faire un enfant mal élevé”,
“on n’a pas toujours ce qu’on veut dans la vie”... »

Catherine Dumonteil-Kremer
« Tu n'en as pas besoin! », *PEPS* n° 22, 2018

Bibliographie et ressources

Pour poser des limites autrement

- **Une nouvelle autorité sans punition ni fessée**, Catherine Dumonteil-Kremer, Nathan
- **Aimer nos enfants inconditionnellement**, Alfie Kohn, Éditions l'Instant Présent
- **Le mythe de l'enfant gâté**, Alfie Kohn, Éditions l'Instant Présent
- **J'ai tout essayé**, Isabelle Filliozat, Marabout
- **Parents respectueux, enfants respectueux**, Sura Hart et Victoria Kindle Hodson, La Découverte
- **Écoute**, Patty Wipfler et Tosha Schore, Lattès
- **Frères et sœurs sans rivalité**, Faber et Mazlich, Éditions du Phare

Pour comprendre les besoins de nos enfants

- **Bien comprendre les besoins de son enfant**, Aletha Solter, Jouvence
- **Élever son enfant... autrement**, Catherine Dumonteil-Kremer, La Plage
- **La parentalité Créative, guide dessiné de la naissance à six ans**, Catherine Dumonteil Kremer, illustration Lise Desportes, First
- **Parents imparfaits et débordés, et alors?** Anne-Marie Bosems, Mardaga
- **Être père, une place à prendre au quotidien**, Olivier Foissac, Mango

Magazine destiné aux parents

Les 38 numéros de PEPS (visibles sur pepsmagazine.com) ont traité tous les sujets de la parentalité et sont en vente auprès de clairekremer5@gmail.com



Beaux livres pour se reconnecter à l'enfance

- **La vie c'est quoi?** Aldebert, Maud Roegiers, Alice Jeunesse
- **Grandir**, Emmanuelle Houdart, Laetitia Bourget, les fourmis rouges
- **Abri**, Emmanuelle Houdart, les fourmis rouges
- **Ma mère**, Emmanuelle Houdart, Stéphane Servant, les fourmis rouges



Pour un début de travail sur soi

- **Le drame de l'enfant doué**, Alice Miller, PUF
- **Le nouveau journal créatif**, Anne-Marie Jobin, Marabout
- **Manuel de self thérapie: guide d'exercices pour pratiquer étape par étape le modèle du système familial intérieur**, Bonny Weiss, les éditions du non-A
- **Quand le corps dit non, le stress qui démolit**, Gabor Maté, Editions de l'homme
- **Que se passe-t-il en moi?** Isabelle Filliozat, Lattès
- **Le livre noir des violences sexuelles**, Muriel Salmona, Dunod
- **Une révolution intérieure, renforcer l'estime de soi**, Gloria Steinem, Harper et Collins
- **Être une mère pour soi-même, devenir une femme libre et puissante**, Bethany Webster, Robert Laffont
- **Oui, la nature humaine est bonne**, Olivier Maurel, Robert Laffont

Tribunes contre le « time-out »

- « **À quand une éducation non-violente en France?** », L'Obs, novembre 2022
- « **Le recours à une éducation répressive est défavorable au développement de l'enfant** », Le Monde, mars 2023
- « **Lettre ouverte à Caroline Goldman à propos de son interview dans Le Monde** », Olivier Maurel, février 2023



Trouver du soutien avec SOS parentalité

- **Le groupe facebook du réseau Parentalité Créative** est ouvert à toutes, d'accès gratuit
- **La ligne téléphonique SOS parentalité**

09 86 87 32 62

15 MINUTES
POUR  RELACHER LA PRESSION

Gratuite et confidentielle,
elle est ouverte tous les jours sauf le
dimanche de 14 h à 17 h.

Pour rejoindre

la communauté Vivre et Grandir Ensemble (groupe pour organiser la journée de la non violence éducative, cercle de femmes, ressources diverses sur la Parentalité Créative), **c'est ici**

Pour s'engager

contre la violence éducative ordinaire:
L'Observatoire de la violence éducative
ordinaire (OVEO), **www.oveo.org**

« Ensemble, c'est tout »

Cours en ligne

sur le site parentalitecreative.com

- **Wahou**, journal créatif et parentalité : la parentalité positive en 40 vidéos et pdf
- **Kintsugi**, réparer une relation difficile avec un enfant



Ressources en vidéo (entre autres...)

- **« La charge mentale des enfants »**



La web-série financée par le ministère de la Santé : **« Sans fessée comment faire ? »** (3 épisodes)



- **« Obéir ou comprendre »**



- **Épisode 1** : Les courses au supermarché, une aventure périlleuse
- **Épisode 2** : La jungle urbaine
- **Épisode 3** : Les émotions des parents

- **« Tout savoir sur la pose de limites »**



« Ensemble, c'est tout »

« La méthode d'éducation la plus efficace par laquelle nous influençons nos enfants est
L'EXEMPLE QUE NOUS LEUR DONNONS
par tous nos comportements,
bien davantage que par nos leçons de morale.
Leur mimétisme inné fait que nos comportements,
bons ou mauvais, s'impriment dans nos enfants. »

Olivier Maurel, « Lettre ouverte à Caroline Goldman à propos de son interview dans *Le Monde* », 2023

Ensemble, C'EST TOUT

Éliminer le time-out de son quotidien



Pour approfondir le sujet,
découvrez les anciens numéros du magazine PEPS

Se former, trouver des ateliers de parents:

parentalitecreative.com

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

[Vivre et Grandir Ensemble](#)



© Parentalité créative, avril 2023.

Illustrations: Lise Desportes • Conception graphique: Sophie Blum