



"LIBÉREZ LE POTENTIEL DE L'ENFANT, ET VOUS TRANSFORMEREZ
LE MONDE AVEC LUI" - MARIA MONTESSORI

L'EDUCATION POSITIVE

SANS PRESSION

PAR OLIVIA MYSTILLE



L'éducation positive sans pression

Est-ce vraiment pour moi ?

Si vous avez téléchargé cet ebook c'est que vous êtes comme moi un parent super motivé pour bien faire et pourtant au quotidien ça devient parfois compliqué ! Les mauvaises habitudes reviennent en force ! On crie, on punie, on a même parfois envie de lever la main.

Pourquoi cela paraît si facile dans les livres, sur les blogs de parentalité positive ou même chez la voisine et à la maison on perd pied ?

Je suis Olivia, thérapeute en sophrologie-relaxation, professionnelle de la petite enfance et avant tout MAMAN depuis 7ans d'un garçon dit « hypersensible » et « à haut potentiel intellectuel ». Je vous vois déjà avec vos réflexions ou interrogations : « elle a déjà toutes les clés professionnelles pour y arriver, c'est facile ! » ou encore « un enfant HP ! Il comprend vite du coup, tranquille l'éducation ! »

Et bien malheureusement ce n'est pas aussi simple. Bien entendu que mon métier de sophrologue et de professionnelle de la petite enfance a ouvert mon regard sur cette éducation positive et j'en vois les bienfaits au quotidien. Mais éduquer son enfant va au-delà de notre profession car elle implique une introspection. Cela veut dire qu'on va certainement remettre en cause notre façon de voir les choses, mais aussi l'éducation que nous avons reçue.



« Moi j'ai été éduqué à la dure et je n'en suis pas mort ! »

En discutant avec les personnes qui m'entourent d'éducation positive, voici souvent la phrase que j'entends. Alors je l'écoute avec non-jugement mais je la comprends également car l'éducation qu'on a reçu aussi différente soit-elle en fonction de notre culture, notre religion, notre milieu social fait ce que nous sommes aujourd'hui.

Pouvons-nous remettre en question l'éducation que nous avons-nous même reçue ?

Certains d'entre nous ont eu une éducation assez stricte avec peut-être punitions, fessées, cris ... d'autres ont déjà été élevés dans une famille où l'éducation positive était déjà mise en place même si elle n'était pas encore identifiée comme telle.

Quoiqu'il en soit, lorsque nous devenons adultes, on se dit souvent : « quand j'aurais des enfants, je les éduquerais de telle ou telle façon ». Et puis, on devient parent... et le quotidien avec son enfant est plus compliqué que ce qu'on avait imaginé. Puis vient le 2^{ème} enfant voir le 3^{ème} ... Alors là c'est encore autre chose.

Je suis née dans une famille de 4 enfants... et j'ai remarqué que d'un enfant à l'autre l'éducation reçue est différente dans une même famille. Alors quand c'est à son avantage on se dit : « j'ai eu de la chance » mais quand c'est le contraire on a tendance à critiquer et se dire : « à ton âge les parents ne m'auraient jamais laissé une telle liberté ! etc. etc. ... ».

Le parent évolue et bien heureusement d'ailleurs. L'expérience du 1^{er} enfant, la maturité... mais aussi le caractère des enfants sont autant de critères qui font que l'éducation se modifie au fil du temps.

Bref... il est juste temps de se dire que nos parents ont fait de leur mieux au moment où nous sommes arrivés dans leur vie. Nous ne sommes pas là pour juger l'éducation reçue, on va partir du principe que nos parents étaient capables et qu'ils ont fait de leurs mieux avec leurs moyens et leur propre éducation, culture, et connaissances.

Si aujourd'hui je me pose la question d'éducation positive c'est que certes on en parle de plus en plus, on a maintenant suffisamment de recul pour en retirer les retours positifs, l'évolution de la recherche en matière de neurosciences montre également les effets sur le développement de l'enfant. Mais surtout et je tiens à le souligner, je suis née avec une culture, une religion, une éducation, dans un milieu social « A », mon mari avec lui, son éducation « B » et nous avons un fils qui se retrouve avec une double éducation « AB », un peu perdu entre ce que je lui dis et ce que son père lui dit ... en plus de cela il est hypersensible donc il faut aujourd'hui trouver notre recette commune pour qu'il s'épanouisse. La « violence » qu'elle soit verbale ou non n'a un effet perturbateur sur notre fils c'est un fait. Nul besoin d'être hypersensible pour cela d'ailleurs.

De toute façon il était clair qu'une éducation autoritaire n'était pas concevable mais nous ne voulions pas élever un « enfant roi ». J'ai toujours cette hantise des enfants qui font des crises de nerfs dans le supermarché et cette maman qui baisse complètement les bras face à ce comportement honteux.



Ma vision de l'éducation positive

Qu'est-ce que pour moi d'éducation positive ? La parentalité positive est-elle synonyme de laxisme ou de démission ? Que signifie réellement être un parent bienveillant ? Cela veut-il dire que mon enfant va devenir un enfant roi ? Est-ce que si je mets à l'éducation positive je perdrais mon autorité parentale ? Et si je ne mets pas à l'éducation positive, mon enfant sera-t-il forcément perturbé ?

Voici quelques-unes des questions que je me suis posée. Peut-être est-ce votre cas également ou en avez-vous d'autres encore ? On va essayer d'y répondre ...

Tout d'abord, avant de traiter le principe en lui-même, je trouve intéressant de s'arrêter sur les termes utilisés :

EDUCATION + POSITIVE

L'**éducation** est un bien grand mot qu'on a du mal à définir brièvement. Il représente beaucoup de choses différentes. Je suis sûre que si j'ouvrais le débat, nous aurions tous une définition différente. En y réfléchissant bien, je me suis rendue compte que je n'arrivais même pas à définir correctement ce terme. On pense à des synonymes, à des exemples ou des mots clés mais une définition générale ? Non moi je ne l'ai pas alors j'ai cherché pour vous...

« L'éducation signifie étymologiquement : « guider hors de », c'est-à-dire développer, faire produire. Il signifie maintenant plus couramment l'apprentissage et le développement des facultés intellectuelles, morales et physiques, les moyens et les résultats de cette activité de développement. L'éducation humaine inclut des compétences et des éléments culturels caractéristiques du lieu géographique et de la période historique (...) L'éducation est considérée comme un élément important du développement des personnes, d'où le développement d'un [droit à l'éducation](#) » - WIKIPEDIA

« Conduite de la formation de l'enfant ou de l'adulte. Formation de quelqu'un dans tel ou tel domaine d'activité ; ensemble des connaissances intellectuelles, culturelles, morales acquises dans ce domaine par quelqu'un, par un groupe. Mise en œuvre de moyens propres à développer méthodiquement une faculté, un organe. Connaissance et pratique des bonnes manières, des usages de la société ; savoir-vivre » - LAROUSSE



« Art de former une personne, spécialement un enfant ou un adolescent, en développant ses qualités physiques, intellectuelles et morales, de façon à lui permettre d'affronter sa vie personnelle et sociale avec une personnalité suffisamment épanouie ». – Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales

J'aime particulièrement la dernière (CNRTL) qui définit l'éducation comme un art. C'est-à-dire qu'il faut connaître un ensemble de connaissances, de procédés pour arriver à un résultat désiré. L'éducation aide l'enfant à développer ses qualités pour qu'il puisse s'épanouir personnellement et dans la société.

L'éducation implique donc des actions de la part des parents pour arriver à un résultat épanouissant pour l'enfant. J'éloigne donc mon interrogation de savoir si l'éducation positive était synonyme de laxisme ou de démission. Un parent pas motivé aura du mal à éduquer.

On a évoqué que le résultat de l'éducation c'est l'épanouissement de l'enfant. L'épanouissement est donc un résultat positif, ce qui nous amène à évoquer le terme « POSITIVE ».

Le mot **positif** peut être simplement défini comme le contraire du négatif. Mais on pourrait évoquer également la progression, le développement de soi, l'assurance ...

Du coup, l'éducation positive est un pléonasme par définition. Dans le Larousse oui mais dans la vraie vie c'est autre chose.

Je vais essayer de vous résumer ma vision de l'éducation positive en quelques mots clés :

1. **Bienveillance**
2. **Communication**
3. **Respect**
4. **Développement Personnel**
5. **Lâcher-Prise**

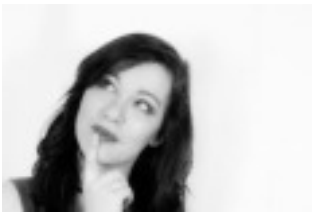
J'ai divisé ce grand principe d'éducation en 5 parties, 5 domaines où l'éducation positive nous aide à faire progresser notre enfant mais aussi nous aide dans notre rôle de parent et pas que...

1. La bienveillance

Bien entendu quand on parle d'éducation positive on pense tout de suite à la bienveillance.

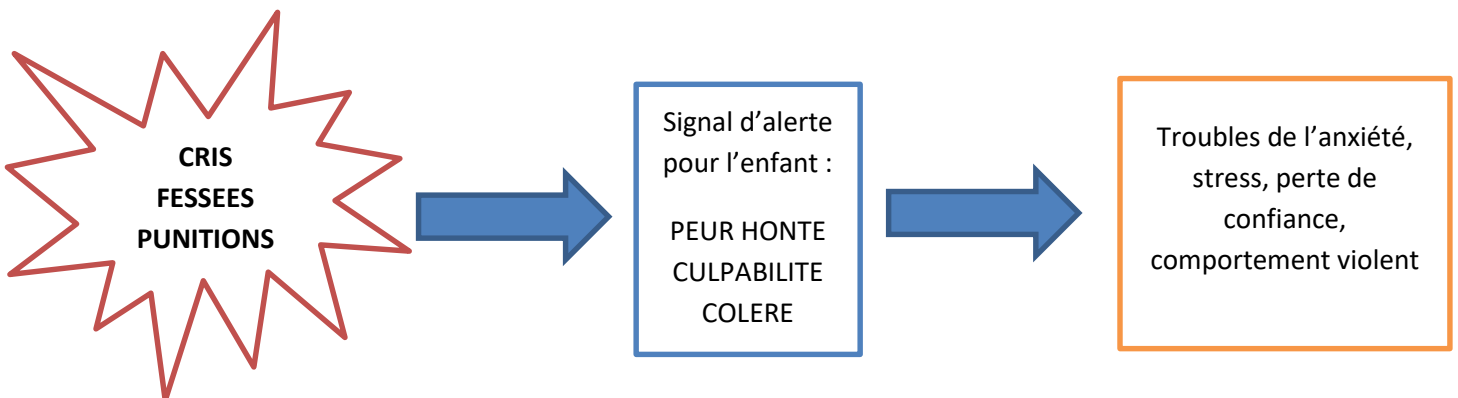
STOP aux fessées ! STOP aux cris ! STOP aux punitions !

La violence qu'elle soit physique ou verbale n'a jamais résolu quoique ce soit. On le voit clairement au fil du temps.



« Wouah mais au quotidien comment je fais ? Je suis d'accord sur le principe de ne pas lever la main sur mon enfant mais il faut bien qu'il comprenne quand il va trop loin qu'il y a des conséquences ! Alors je le punie ou je crie un bon coup !! »

La bienveillance ce n'est pas **que** ça ... Mais on va en parler un peu quand même !



Lorsque les parents crient sur l'enfant régulièrement, l'enfant a peur et son cerveau enregistre ce message d'alerte. Plus le signal d'alerte est répété et plus il peut provoquer des troubles de l'anxiété. La punition quant à elle n'engendre que de la honte et du stress, les conséquences sont désastreuses quant au développement intellectuel, émotionnel et social.

Et du coup qu'est-ce que je fais lorsque mon enfant fait une bêtise ?

On fait preuve de bienveillance envers son enfant mais aussi envers soi...

Concrètement avant de crier, taper, punir je me remets en question : qu'est-ce qui se passe en moi maintenant ? Pourquoi suis-je dans tous mes états ? Ai-je eu peur pour mon enfant ? Suis-je fatigué ? Autre chose qui me contrarie t'il ? Qu'est-ce que cela va changer au problème ?



**Je respire un bon
coup !
Je prends le recul
nécessaire**



**Je me pose les bonnes
questions et j'essaie de
comprendre le geste
de mon enfant**

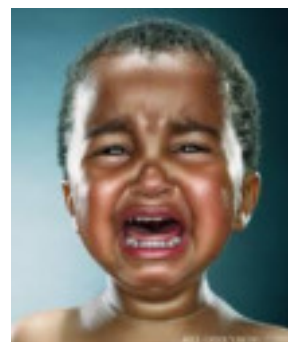
C'est faire preuve de bienveillance envers soi que de prendre le recul nécessaire face à l'émotion que nous envahie. On écoute ses émotions ! Notre réaction excessive est souvent de la peur déguisée : peur que notre enfant se blesse, peur de ne pas être reconnue en tant que parent...

Et puis en plus, avouons-le après on est plein de remords mais trop fier pour revenir sur son comportement abusif. Et puis en plus notre enfant est déjà passé à autre chose, en tout cas en surface car l'alerte de stress lui, il s'est bien ancré dans son cerveau !

Et c'est faire preuve de bienveillance envers son enfant que d'essayer de comprendre son geste ou son comportement plutôt que de le punir d'une façon ou d'une autre car la plupart du temps il ne se rend même pas compte de ce qu'il fait.

Le cerveau n'arrive complètement à maturité qu'à 25ans !!! L'enfant est curieux de nature et tout son comportement est lié à ce désir de découverte : découverte de son environnement mais aussi de la cause à effet.

Bon ok, je ne crie pas, ne punie plus, mais comment lui faire comprendre alors que ce qu'il fait n'est pas correct ? Et être sûr qu'il ne recommencera pas ?



C'est la communication qui entre en jeu... Tout est dans la façon de lui dire les choses.

2. La communication

Communiquer avec son enfant voilà un beau programme. Selon son âge, sa compréhension nous allons bien sûr adapter notre façon de communiquer.

La communication n'est pas que verbale. Nos gestes, notre regard, même notre respiration est communication pour notre enfant. La communication est un échange, il va dans les 2 sens.

Mais comment l'enfant apprend à communiquer ? Par l'exemple des adultes qui l'entourent. Si nous, parent, avons du mal à communiquer alors ne soyons pas étonné que notre enfant soit de même.

Tout petit, l'enfant va communiquer par les pleurs, les cris, les sourires. N'ayant pas encore la faculté de la parole, ce sera sa façon à lui de communiquer avec son entourage sur ses émotions.

Comment recevons-nous ses pleurs, ses cris ou même ses sourires ?

Et là est toute la difficulté, avouons-le : déchiffrer les pleurs !!! A-t-il faim ? A-t-il froid ? Faut-il lui changer sa couche ? Est-il fatigué ou malade ? C'est parfois une vraie enquête surtout quand on est jeune parent.

Et des fois ... on ne comprend pas : tous ses besoins semblent comblés mais il continue à pleurer toutes les larmes de son corps ! Que se passe-t-il ?

Comment accueillons-nous cette situation ? Vous me direz : « tout dépend de mon état, si je suis fatiguée j'aurais beaucoup moins de patience ... »

C'est là tout le challenge du parent : accueillir l'émotion de notre enfant malgré notre propre état d'âme.

Mais cela ne signifie pas que nous devrions nous effacer, et refouler nos propres émotions. Non, surtout pas.

Pourquoi ?

- Les enfants sont de vrais éponges et détecteurs à émotions. Même si nous essayons de cacher notre tristesse, fatigue ou colère par exemple, il le ressent
- Refouler ses émotions est très très mauvais pour la santé
- C'est donner le mauvais exemple

Communiquer aussi avec votre enfant. Partagez avec lui vos émotions. Il ne s'agit pas d'utiliser son petit comme thérapeute mais exprimer lui quand vous êtes fatigués ou en colère et surtout quand vous êtes contents.

Je me rappelle d'une maman qui est venue me voir désespérée car sa petite fille de quelques mois pleurait sans cesse. Elle ne comprenait pas. Elle se disait alors que sa fille était une comédienne et une capricieuse ! Mais en discutant un peu plus avec elle, je me suis rendue compte que lorsqu'elle était enceinte, elle avait perdu sa maman. Et elle avait refoulée toute cette tristesse pour ne pas « impacter » son enfant. Pensant bien faire.

Je lui conseille donc de prendre sa petite dans les bras, et de lui expliquer sa tristesse, cette perte... d'expliquer à l'enfant qu'elle n'était pas triste à cause de sa naissance mais parce qu'elle avait perdu sa maman. Si ses larmes coulaient, elle devait laisser exprimer sa tristesse même devant sa fille.

Et bien... croyez-moi ou non mais depuis cet échange, cette communication sincère la petite a retrouvé sa sérénité.

Une anecdote pour vous expliquer le pouvoir des mots, il nous faut verbaliser les choses pour que nos enfants puissent le faire également.



Lorsque votre enfant est en âge de s'exprimer, ce sera à votre tour de l'écouter... Alors oui parfois et même souvent les histoires qu'il vous racontera vous paraîtront complètement anodines, voir même n'ayant ni queue ni tête mais dans sa tête d'enfant cela aura tellement d'importance. Trouver alors une oreille attentive et bienveillante sera la meilleure des thérapies pour lui.

Par exemple quand il vous arrive un pépin, n'avez-vous pas le réflexe d'appeler tout de suite une personne de confiance ? Vous ne cherchez même pas des conseils ou des solutions mais juste qu'on vous écoute, sans jugement, avec sincérité et bien soyons cette personne de confiance pour notre enfant.

3. Le respect

Pourquoi parler de respect ? L'éducation positive a pour objectif l'épanouissement de l'enfant mais aussi des parents.

Chacun va essayer de respecter les besoins de l'autre pour créer une relation harmonieuse et respectueuse.

Mais le respect c'est aussi montrer à l'autre que l'on a confiance en ses capacités. L'enfant est un être à part entière, avec ses capacités, ses forces et ses faiblesses.

Votre enfant va naturellement vous respecter en tant que parent. Il sait, il a confiance en votre capacité à l'éduquer, à répondre à ses besoins... Et bien notre challenge à nous va être de croire en ses capacités, en ses forces.

Un enfant respecté pour ce qu'il est, deviendra un adulte confiant et épanoui.

4. Le développement personnel

Lorsqu'on parle de développement personnel, on ne pense pas forcément à l'éducation positive. Et pourtant...

Qu'est-ce que le développement personnel ? Certainement un nouveau concept comme celui de l'éducation positive me direz-vous ?

Le développement personnel est un ensemble de méthode et de courant de pensées ayant pour but la connaissance de soi et la valorisation de ses talents et de ses potentiels. C'est justement les objectifs de l'éducation positive. Elle permet d'accompagner l'enfant dans sa connaissance de soi et révèle ses capacités. On peut dire alors que l'éducation positive est le développement personnel des enfants.

Mais c'est aussi un travail sur la parentalité car devenir un parent n'ai pas inné et devenir un parent bienveillant est un développement de soi et son potentiel. Comme nous l'avons dit précédemment cela ouvre la porte à une introspection sur notre éducation, nos ressentis, notre recul en tant qu'adulte. On veut faire aussi bien que nos parents ou alors complètement différemment. Quoiqu'il en soit il y a un véritable questionnement qui s'ouvre à nous en devenant parent ou encore en découvrant cette façon d'éduquer.

5. Le lâcher-prise

Le dernier point et non des moindres est le lâcher-prise. Parce que je sais qu'en ayant lu les 4 points précédents vous allez certainement avoir ce genre de réflexion : « je n'y arriverais pas », « il y a encore du boulot » ou encore « ce n'est vraiment pas pour moi ».

Mais là, on relâche la pression. L'éducation positive ne s'est pas créée en 1 jour et nous ne sommes pas devenus parents en 1 jour également.

Il faut du temps pour intégrer tout cela et il y aura peut-être des loupés. Oui vous regretterez certainement d'avoir élevé la voix trop vite une fois ou une autre fois vous n'aurez peut-être pas la patience d'écouter votre fils vous racontez qu'à l'école Hugo lui a piqué son ballon et en plus à la cantine il n'a pas eu le yaourt parfum fraise ! Mais peu importe ...

L'éducation positive s'est aussi se remettre en question, c'est aussi porter un regard positif sur nos capacités de parent.

Et je suis intimement convaincu que nous avons les enfants parfaits pour nous faire progresser. Ils ont beaucoup de choses à nous apprendre. Observons-les. Parfois, ils n'ont même pas besoin de nous pour être bienveillants, respectueux. Ils savent nous montrer du doigt ce qu'il faut améliorer.

Petit à petit, un pas après l'autre sans se mettre de pression. Parce que rien de pire que le stress de vouloir bien faire ou tout changer du jour au lendemain. On est plus nous-mêmes et le naturel revient au galop !!!

NO STRESS !!! NO PRESSION !!! La parentalité positive doit être un outil pour que la famille soit épanouie et non la mettre sous tension.



Qui suis-je ?



*Je suis avant tout une femme curieuse de toujours apprendre. J'aime me faire mes propres idées des choses...
Thérapeute en sophrologie-relaxation, coach bien-être je suis désireuse d'apporter un mieux-être de manière holistique. Spécialisée dans l'enfance et l'accompagnement de la gestion du stress et des émotions, j'aime partager mes connaissances et mon expérience pour vous aider à vivre un quotidien familial plus serein. Où doit-on se sentir le mieux si ce n'est chez soi entouré de nos proches ? Car je pars toujours de ces principes : nous avons les enfants qu'il nous faut, nous sommes les parents parfaits pour nos enfants. Et bien sûr des parents sereins font des enfants plus épanouis.*

Maman d'un garçon de 8ans « diagnostiqué » HP et hypersensible, j'en fait mon combat au quotidien et je vous livre mes astuces testées et approuvées qui peuvent être adaptées à tous.

Pour en savoir plus sur l'éducation positive, mais aussi pour mieux comprendre les émotions de l'enfant pour l'accompagner. Rejoignez-moi sur le blog : www.instantpresentparolivia.com et sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram, Pinterest. Je vous partage des techniques, conseils, astuces pour un quotidien plus serein en famille.

