

# La parentalité positive.....

Au soutien du développement de l'enfant

Symposium sur la petite enfance  
16-11-2021

Par : Rachid Chebbani



**SYMPOSIUM SUR LA PETITE ENFANCE**  
(AGIR ENSEMBLE POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT)

THÈME  
"UN QUARTIER SÉCURITAIRE POUR MON ENFANT"

MARDI  
16 NOVEMBRE  
2021

DE 8H30 À 12H

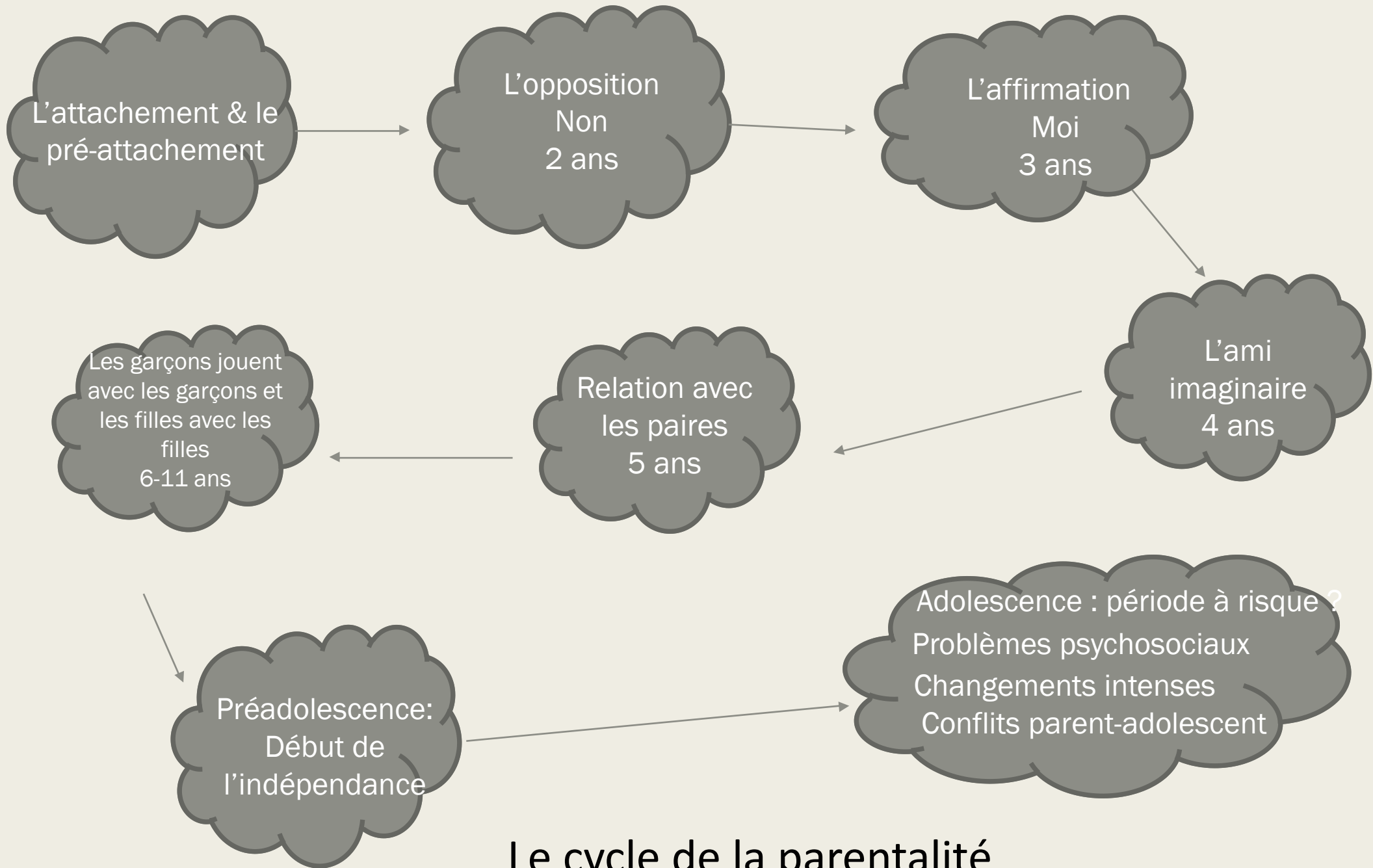
AU  
9093 16E AVENUE  
(CHALET DU PARC  
STE-LUCIE)

Informations et inscription  
Maison de la Famille de St-Michel  
(514) 955-3717

- Partager de l'information et de la connaissance sur le contexte actuel du développement de l'enfant
- Contribuer à développer des pistes d'action pour outiller et soutenir les milieux au développement de l'enfant
- Sensibiliser les milieux sur l'impact des pratiques inappropriées sur le développement et la sécurité de l'enfant

Maison de la Famille de St-Michel inc. Desjardins Club de Gestion de Montréal ISPVM Montréal

« La parentalité désigne l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent. C'est un processus qui conjugue les différentes dimensions de la fonction parentale, matérielle, psychologique, morale, culturelle, sociale. Elle qualifie le lien entre un adulte et un enfant, quelle que soit la structure familiale dans laquelle il s'inscrit, dans le but d'assurer le soin, le développement et l'éducation de l'enfant. Cette relation adulte/enfant suppose un ensemble de fonctions, de droits et d'obligations (morales, matérielles, juridiques, éducatives, culturelles) exercés dans l'intérêt supérieur de l'enfant en vertu d'un lien prévu par le droit (autorité parentale). Elle s'inscrit dans l'environnement social et éducatif où vivent la famille et l'enfant ».



Le cycle de la parentalité

La parentalité positive n'est pas du laxisme,  
C'est trouver le bon équilibre

“Oh que cet enfant manque de limites !”.

“Vous êtes beaucoup trop gentils avec lui !”.

Qu'il est difficile d'entendre ce genre de phrases de la part  
de votre entourage !...

L'enfant n'est pas roi.

Les cadres et les règles sont fondamentales. Elles sont juste transmises différemment.

**L'enfant est concret, il a besoin de gestes et de modèles**

Plus l'enfant est jeune, plus il a tendance à fonctionner selon le principe de plaisir. En psychologie , on décrit ce principe comme la « tendance à chercher des satisfactions immédiates et à éviter les efforts, sans s'adapter à la réalité »

Mais lors des crises, je n'arrivais pas à me souvenir des astuces que j'avais apprises.

Encore moins à les mettre en pratique.

Et le problème, c'est que les conseils et astuces ne me permettaient pas de VRAIMENT comprendre ce qu'il se passait réellement pendant les moments de crises.

**En fait, jamais, dans toute l'histoire de ma vie, on ne m'avait appris à être parent.**

Personne ne m'avait appris à décoder les comportements de mes enfants, à avoir le comportement adapté à leurs besoins, à savoir quoi faire pour qu'ils coopèrent avec enthousiasme.

**Lors des moments de crises de mon enfant Je ne comprenais pas ce qu'il se passait**

**Derrière chaque situation conflictuelle, il y a deux choses :**

- **mon enfant, et son comportement débordant ;**
- **moi, et mes réactions excessives.**

**J'ai appris à gérer les crises avec bienveillance  
et construisez la parentalité qui vous correspond**

**Grâce à l'accompagnement**

"JE DOIS RÉPÉTER 10 FOIS AVANT QUE LOU METTE SES CHAUSSURES"

## Situation conflictuelle

**Mes réactions**  
**Mon comportement**

LA COLÈRE MONTE, JE FINIS PAR CRIER

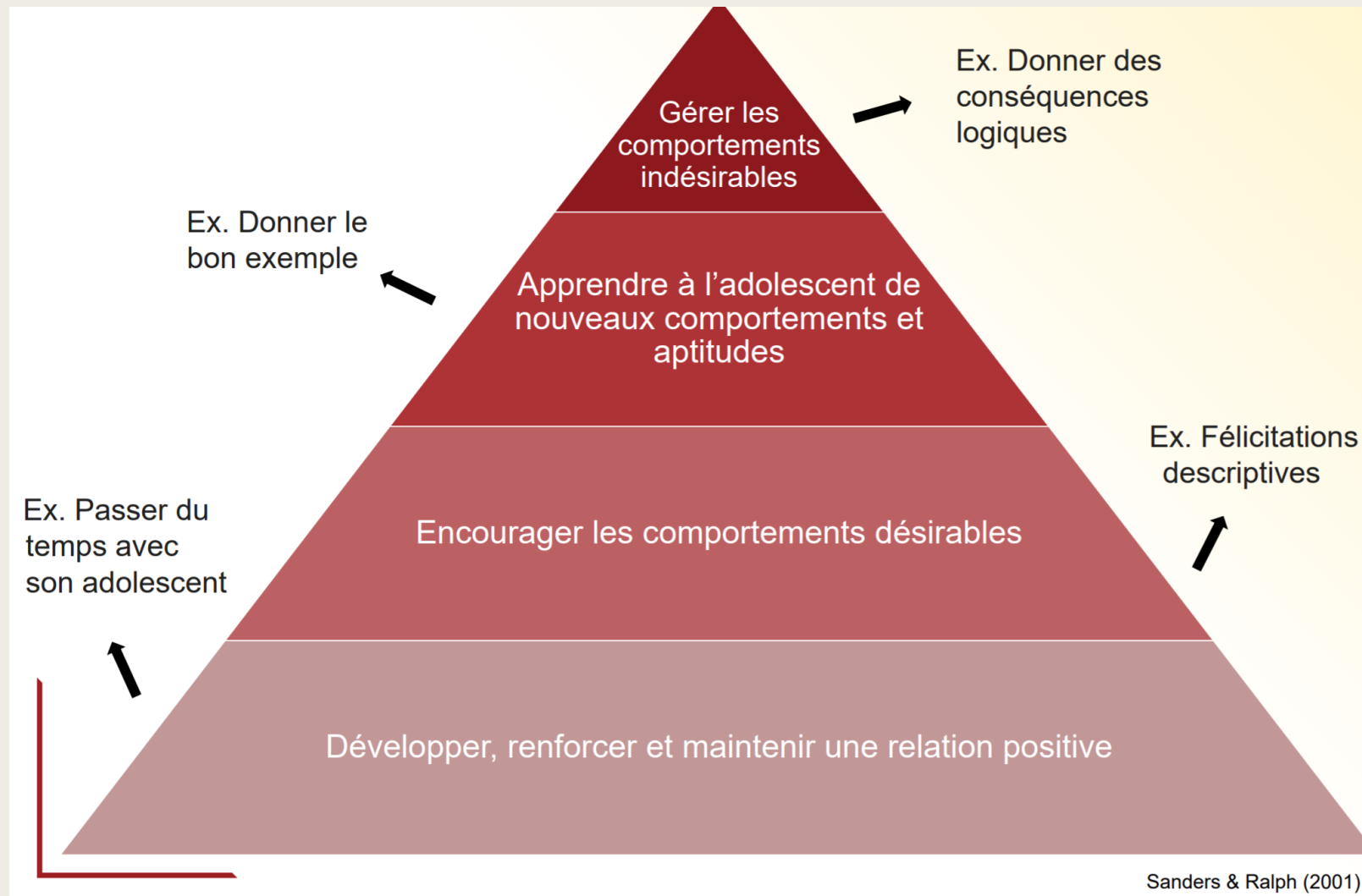
**Mon état émotionnel**  
**Mon passé**

**Le comportement**  
**de mon enfant**

LOU NE METS PAS SES CHAUSSURES

**Ses vrais**  
**Besoins**





**1- Comprendre l'origine de vos propres réactions excessives est le premier pas vers la bienveillance.**

**Cette colère, ce stress, c'est physiologique.**

- Le cerveau des parents ayant reçu une éducation bienveillante et respectueuse y réagit en activant la zone "je prends soin de".
- Chez les autres parents (ayant reçu une éducation basée sur les rapports de force), **la zone qui s'allume face aux situations de crise ... c'est celle des circuits de stress.**

**2- Comprendre ce que cache le comportement débordant de votre enfant, pour y répondre de manière pertinente et aidante**

**Je n'ai simplement pas les bonnes informations pour décoder ces comportements.**

J'avais juste besoin de comprendre en profondeur ce qu'il se passait.

## PRINCIPES DE PARENTALITÉ POSITIVE

1. Garantir un milieu sécuritaire et invitant pour l'adolescent
2. Promouvoir un environnement favorisant l'apprentissage
3. Appliquer la discipline de manière affirmée
4. Maintenir des attentes raisonnables envers soi et l'adolescent
5. Prendre soin de soi comme parent

# Les clés qui manquent pour devenir le parent que vous rêvez d'être

Comment ?

## 1. Comprendre nos propres réactions (de parent)

**Vos réactions excessives** : les comprendre pour ne plus les subir. La méthode du masque à oxygène

Résultat :

- Briser le « cercle infernal » : « il s'énerve, je m'énerve, il s'énerve »
- Votre enfant n'aura plus le pouvoir de vous énerver, même en cas de crise. (Et ça, ça fait du bien)
- Assumer votre choix de style parental,
- L'ambiance à la maison sera déjà transformée...

## 2. Décoder les comportements de l'enfant

Pourquoi mon enfant a de telles crises de rage / une telle agressivité et comment réagir ?

Que faire quand mon enfant s'oppose à tout ?

Comment leur faire baisser le volume sonore ?

Pourquoi les comportements ne sont pas des problèmes... mais des symptômes.

**Le stress = un manque de "carburant"** chez votre enfant. Découvrez comment apaiser les décharges en remplissant son réservoir

### 3. Accueillir les émotions

**Réaction émotionnelle *naturelle* ou *parasite*** : Pourquoi (et comment) faire la différence pour aider votre enfant à s'en libérer efficacement.

Aider votre enfant à gérer sa peur et comment réagir face à ses peurs

Aider votre enfant à sentir, à gérer sa frustration, à reconnaître sa colère... et à en sortir seul.

Avoir un comportement adapté face aux différentes émotions de votre enfant (et de vous-même)

#### **4. Résoudre les jalousies et rivalités dans la fratrie**

Comment préparer efficacement un enfant à l'arrivée de son petit frère / sa petite soeur ?

Comment éviter de comparer vos enfants et de les mettre en compétition ?

Comment rassurer un enfant qui ne se sent pas assez aimé ?

Le vécu de l'enfant selon sa position dans la fratrie

Les causes de conflit dans la fratrie

#### **5. Favoriser autonomie, confiance et estime de soi**

## **6. Améliorer la relation et obtenir la coopération (partage du pouvoir)**

Donner envie de coopérer, pourquoi (et comment) renforcer “le lien” plutôt que “la loi”.

Pourquoi entrer dans un rapport de force ne fait qu’aggraver les choses, et que faire à la place.

L’importance fondamentale du cadre, des règles : la méthode pour aider votre enfant à s’intégrer au monde, en lui enseignant les règles et les consignes (qu’il aura envie de suivre) plutôt que de le frustrer en lui imposant des limites et des interdits.

Apprendre Les routines et les rituels, un cadre que les enfants adorent

Comment réagir aux transgressions, les réactions constructives à mettre en place facilement



## LA RESPONSABILITÉ PARENTALE

- Les enfants fonctionnent selon le principe de plaisir. Par nature, ils sont hédonistes. Ils cherchent avant tout à obtenir des satisfactions immédiates, à s'amuser et à éviter l'effort.
- Il est normal qu'un enfant cherche à tester les limites et à vérifier jusqu'où il peut dominer les adultes et son entourage. Il est moins normal que l'adulte le laisse faire ou se laisse prendre au piège.
- Un enfant a la latitude qu'on lui donne. De nombreux parents se sentent dépassés par les problèmes de comportement de leur enfant. Ils expriment leur impuissance et réclament des recettes miracles. Dans une telle relation parent-enfant, l'un des deux ne joue pas son rôle.

Quelques solutions

**La discipline, pour développer le sens de responsabilité:**

L'être humain a une tendance innée, et guidée par le principe de plaisir, à transgresser les règles. Les adultes sont tenus d'instaurer des règles de conduite ayant pour but de sécuriser l'enfant. En lui donnant des points de repère stables, l'adulte permet à l'enfant de s'adapter à son milieu tout en lui permettant d'intégrer des valeurs.

**Des règles de conduite sécurisantes:**

Le docteur Lamontagne confirme l'importance des règles de conduite pour un enfant : « ...nous savons tous que les enfants ont besoin qu'on leur donne des limites. Ils ont besoin de savoir clairement jusqu'où ils peuvent aller avant que leur comportement ne devienne inacceptable. Ceci s'applique d'ailleurs à toutes les relations humaines. Trop de parents oublient que l'enfant apprend à maîtriser son environnement en apprenant à obéir à des règles précises . »

## **Des règles claires :**

Les règles doivent être claires, elles doivent véhiculer des valeurs éducatives facilement compréhensibles par les enfants (respect de soi, des autres et de l'environnement). Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises valeurs. Tout dépend de notre morale et de nos choix éthiques : respect, honnêteté, responsabilité, fiabilité, engagement.

## **Des règles concrètes**

Les règles doivent être formulées de façon concrète, sur un mode constructif. Il faut éviter le plus possible les « ne pas ». Par exemple au lieu de dire « ne cours pas », il est plus concret et profitable de dire « marche »

## **Des règles constantes**

La constance est synonyme de fermeté. Les parents et les éducateurs ont souvent du mal à faire preuve de constance, car, comme tout être humain, ils vivent des stress et connaissent des changements d'humeur.

## **Des règles cohérentes**

Ainsi est-il essentiel que le parent prêche par l'exemple en agissant lui-même selon les valeurs qu'il veut transmettre

## **Des règles conséquentes**

L'enfant doit apprendre à assumer ces conséquences si l'on veut qu'il assume ses responsabilités.

## **D'une discipline répressive à une discipline incitative:**

La détermination du parent, son calme et la clarté de ses valeurs suffisent, la plupart du temps, pour que l'enfant adopte des comportements positifs. Prendre le temps d'écouter l'enfant, respecter son opinion, utiliser l'humour, à l'occasion, voilà de bonnes attitudes parentales pour éviter que l'enfant se retire en contestant l'autorité

Il est essentiel que l'enfant sache ce que l'on pense de sa conduite. Que faire quand la colère nous fait voir rouge ?

- Exprimer clairement son désaccord en préservant l'amour propre de l'enfant.
- Agir et réagir avant d'atteindre le point de non-retour, quand l'escalade de la colère a atteint un tel sommet que la punition devient inévitable.
- Apprendre à reculer (prendre de la distance), respirer et réagir.
- Cultiver une relation agréable et respectueuse entre l'adulte et l'enfant ;
- Permettre aux enfants de développer de nouvelles façons de bien se comporter ;
- Inciter les enfants à être responsables, ce qui favorise la maîtrise et l'estime de soi, ainsi que l'autodiscipline ;
- Apprendre aux enfants que leurs actions sont directement liées à des conséquences ;
- Encourager les enfants à prendre leurs propres décisions en fonction des conséquences de leur comportement.

## Parentalité "Classique«

Basée sur les rapports de force  
Vous lui imposez d'attendre :  
"ne pique pas la balançoire, ce n'est pas ton tour, tu attends ! un point c'est tout !".

Conséquences : votre enfant va écouter, mais il le fera dans la frustration.  
Il aura entendu la règle mais ne saura pas se l'approprier.

Il est probable que vous ayez à répéter "attends ton tour !" de nombreuses fois avant qu'il ait intégré la règle... sous la contrainte.

## Parentalité "Positive"

Basée sur l'empathie

Vous lui *enseignez* la règle ou la compétence adéquate.  
Vous la verbalisez positivement,  
Et vous lui montrez comment **vous**, vous faites.

Vous pouvez lui dire ce que vous vous ressentez dans cette situation :  
"Ah oui, j'ai vraiment envie de faire de la balançoire moi aussi mais ce n'est pas mon tour, la règle c'est "chacun son tour" et il reste encore 3 personnes avant moi.  
A ton avis, qu'est ce que je peux faire en attendant mon tour ?"

Vous pouvez ensuite lui montrer ce que vous vous faites pour patienter dans une file (au supermarché par exemple) et attendre votre tour.