



## **PROJET ÉCOLES SANS MURS**

# **ORIENTATIONS SUR LA PARENTALITÉ RESPONSABLE**

**Avec le soutien de**



**Paris, mars 2023**

**Coordonné par Abel Saraiba**, psychologue. Coordinateur adjoint de Cecodap. Études de postgrade en droits de l'enfant et de la famille, en bioéthique et en éducation à la citoyenneté et à la culture numérique. Formateur de parents et d'enseignants à la discipline positive et au SMSPS (santé mentale et soutien psychosocial) au niveau national et international. Responsable du service de soins psychologiques de Cecodap, qui dessert annuellement plus de 9 000 personnes.

**Cecodap** est une organisation non gouvernementale avec plus de 38 ans d'expérience dans la promotion et la défense des droits de l'enfant au Venezuela. Spécialisée dans les processus de formation en matière de bien-être scolaire et familiale, de prévention de violences, ainsi que dans les soins psychosociaux, la promotion de la santé mentale, le plaidoyer, la recherche en faveur des enfants et des adolescents. Cecodap est membre du réseau BICE.

#### **Équipe éditoriale :**

Alessandra Aula, secrétaire générale, BICE

Marie-Laure Joliveau, chargée de programmes – Afrique, BICE

Diego Muñoz León, consultant externe Recherche et Développement, BICE

## Table des matières

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>4</b>
<b>CONCEPTS DE BASE .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCTION À LA PARENTALITÉ RESPONSABLE.....</b>	<b>6</b>
<b>LES LIMITES DE LA DISCIPLINE TRADITIONNELLE.....</b>	<b>6</b>
Objectifs à court terme .....	6
Le stress des parents .....	7
<b>MODÈLE DE DISCIPLINE POSITIVE.....</b>	<b>9</b>
<b>DEVELOPPER DES OBJECTIFS A LONG TERME.....</b>	<b>10</b>
Objectifs des parents en matière de parentalité.....	10
Objectifs auprès des enfants .....	10
<b>OUTILS : BIENVEILLANCE ET STRUCTURE .....</b>	<b>11</b>
Bienveillance .....	12
Structure .....	14
<b>RESOLUTION DE PROBLEMES.....</b>	<b>16</b>
<b>CONCLUSIONS .....</b>	<b>19</b>
<b>POUR EN SAVOIR PLUS.....</b>	<b>22</b>
<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</b>	<b>23</b>

## INTRODUCTION

La parentalité est un défi pour lequel il n'y a pas de recette. C'est un processus d'apprentissages et de pratiques constant dans lequel les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux échangent constamment des intentions, des attentes, des craintes, des défis, des rêves, tout en gérant le stress, les tâches quotidiennes et une culture dans laquelle la violence dans le contexte de l'éducation des enfants peut avoir été normalisée. Bien que les effets néfastes de la violence à l'égard des enfants soient désormais largement connus (Salmona, 2016) les parents ne disposent pas souvent d'outils nécessaires pour mettre en œuvre des formes respectueuses de parentalité.

Être parent ou aidant n'est pas une tâche facile. Ce n'est pas quelque chose qui s'apprend formellement, ni une compétence intrinsèque avec laquelle on naît, mais c'est un rôle qui se développe et peut être renforcé par la formation et la pratique consciente. À la naissance, les enfants n'ont pas de manuel sur la manière de se comporter, et les parents encore moins sur la manière de gérer les conflits qui peuvent survenir avec eux.

Une grande partie de l'expérience parentale est le fruit d'essais et d'erreurs. Cependant, les erreurs commises peuvent laisser des séquelles qui durent toute la vie, ce qui nécessite l'exercice d'une grande responsabilité. C'est pourquoi ce guide sur la parentalité responsable soulève des aspects essentiels pour s'assurer que la parentalité se déroule dans le respect des droits de l'enfant. Cette approche intègre également différentes perspectives sur le développement sain et harmonieux de l'enfant et les pratiques parentales efficaces, qui peuvent toutes deux encourager l'amélioration des fonctions parentales.

Cette perspective intègre non seulement les mères et les pères dans la dynamique parentale, mais reconnaît le rôle important que d'autres adultes significatifs peuvent jouer dans ce processus - tels que les grands-parents, les proches et même les enseignants - qui ont une responsabilité active dans l'accompagnement de la croissance des enfants.

Cette publication a été préparée pour accompagner la formation à la discipline positive et à l'éducation responsable réalisée en visioconférence et disponible en 3 langues sur le site du BICE. Elle permet d'établir les liens théorico-pratiques appropriés nécessaires pour consolider, de manière efficace, l'ensemble des compétences requises pour la parentalité responsable. De plus, 3 courtes vidéos, reprenant des points clés de la formation ont été élaborées à destination des parents et sont accessibles en ligne également

## CONCEPTS DE BASE

- **Parentalité** : il s'agit de la formation et de l'éducation des enfants par les parents ou les personnes qui s'en occupent. Cette transmission concerne les connaissances, les attitudes et les croyances des parents sur différents sujets, tels que la nutrition, la religion, la santé, etc. (Izzedin et Pachajoa, 2009 ; cité par Infante et Martínez, 2016). De même, la parentalité peut être définie comme une série d'actions dirigées vers les enfants sur la base de modèles culturels, de croyances, de connaissances acquises présentées par les personnes qui s'occupent d'eux (Rodrigo, Ortale, Sanjurjo, Vojkovic et Piovani, 2006, p. 204 ; cité par Infante et Martínez, 2016).
- **Discipline positive** : il s'agit d'un modèle parental qui propose une solution non violente axée sur le respect des enfants, de leurs droits, et fondée sur les principes du développement de l'enfant. Elle met l'accent sur la recherche de solutions à long terme qui tendent à développer l'autodiscipline et l'autorégulation de l'enfant. Elle repose sur la communication claire des attentes, des règles et des limites posées par le/les parent.s et sur l'établissement d'une relation de respect mutuel avec l'enfant (Durrant, 2013).
- **Discipline traditionnelle** : il s'agit de la manière dont l'éducation a été comprise historiquement, liée à la vision de l'enfant avant la ratification de la Convention relative aux droits de l'enfant (1989). Sur la base des observations d'Amézquita (2020), la discipline traditionnelle repose sur une autorité qui détermine les normes à respecter et qui est régulée par des récompenses et des punitions. Cette autorité est celle qui impose, ordonne, voire menace pour maintenir le contrôle et l'obéissance des enfants. C'est donc le comportement qui acquiert une plus grande importance dans la discipline traditionnelle, de sorte que l'attention portée à la personne, et aux composantes nécessaires au développement de son intelligence émotionnelle, ne sont pas prises en compte. Cette approche néglige la possibilité d'apprentissage de l'enfant, ainsi que la connaissance de soi, l'autorégulation émotionnelle, l'estime de soi, l'empathie et d'autres compétences socio-émotionnelles.
- **Stress** : il est défini comme un ensemble de réactions de l'organisme en réponse à une demande de l'environnement ; il survient surtout lorsque ces événements extérieurs dépassent la capacité d'une personne à y faire face (Lazarus et Folkman 1986 ; cité par Pellegrino, Rojas et Saraiba 2020, p. 16).

## **INTRODUCTION À LA PARENTALITÉ RESPONSABLE**

Comme mentionné ci-dessus, la parentalité responsable est un modèle qui cherche à offrir des outils aux pères, aux mères, aux éducateurs et aidants, aux enseignants et à la population en général. Son but est d'aider les enfants à grandir de manière saine sur la base d'une compréhension de l'autorégulation émotionnelle que les enfants eux-mêmes développent lorsqu'ils sont confrontés à des situations qui peuvent survenir dans leur vie quotidienne.

Il s'agit d'une approche non violente où l'enfant est respecté en tant que personne en devenir, c'est-à-dire qu'il comprend qu'il est en apprentissage permanent. Par conséquent, la manière dont les processus d'enseignement et d'éducation sont gérés est fondamentale pour que l'enfant parvienne à une croissance intégrale et optimale.

Ce modèle a été développé en réponse aux recommandations de l'étude des Nations unies sur la violence à l'égard des enfants (Pinheiro A/61/299, 2006 et A/62/209, 2007), qui a souligné l'importance d'éliminer les châtiments corporels et autres punitions humiliantes, renforçant ainsi la nécessité pour les parents d'acquérir des outils non violents pour éduquer leurs enfants.

Selon Durrant (2013), cette approche a trois objectifs principaux :

1. offrir une alternative valable et efficace aux punitions physiques et émotionnelles,
2. sensibiliser les parents aux droits de l'enfant,
3. fournir des outils concrets et constructifs pour résoudre un conflit parent-enfant.

## **LES LIMITES DE LA DISCIPLINE TRADITIONNELLE**

### **Objectifs à court terme**

Les objectifs à court terme sont ceux que les parents veulent atteindre immédiatement auprès de leur enfant, par exemple, mettre ses chaussures, faire ses devoirs, ranger sa chambre, etc. Ces objectifs sont fondamentalement basés sur l'obéissance ; les parents attendent donc un comportement spécifique de leur enfant qui aille dans le sens de ce qu'il lui est demandé de faire.

Que se passe-t-il si l'enfant ne se conforme pas à ce que son parent lui a demandé ? Il est fort probable que le parent s'énerve, qu'il se sente frustré, qu'il ait des picotements dans les mains, qu'il transpire, qu'il élève la voix, qu'il utilise des mots forts, qu'il le menace ou même qu'il le frappe - toutes ces réactions étant typiques des situations stressantes. Il s'agit de rendre visible le fait que, face à des situations parentales quotidiennes, de nombreux parents réagissent par la violence et qu'une partie de ces réactions est liée à la manière dont ils ont eux-mêmes été élevés, ainsi qu'à la manière dont ils gèrent le stress.

Cette façon de réagir lorsque les objectifs à court terme ne sont pas atteints devient un modèle pour les enfants : on leur apprend ainsi à gérer le stress en fonction de ces réactions, ce qui prolonge le cycle par lequel la violence se perpétue. Il ne s'agit pas d'éviter les situations difficiles à gérer, mais d'accompagner les enfants à ces occasions, en leur fournissant un cadre de soutien.

Si l'on observe cette situation de manière constructive, on constate que les parents jouent un rôle décisif dans la gestion du stress de leurs enfants grâce à une prise en charge sensible et chaleureuse qui active leurs mécanismes d'autorégulation. Cela permet de changer les modèles parentaux au niveau générationnel, ce qui promeut et garantit le développement des enfants conformément à leurs droits.

## **Le stress des parents**

Le stress est une réponse à la perception d'une menace ou d'un danger. Certains niveaux de stress sont bénéfiques, car ils incitent à devenir actif et à atteindre les buts quotidiens ; mais le stress peut aussi être très désagréable, générant inconfort et malaise. Si l'exposition au stress devient chronique ou se prolonge dans le temps, l'activation positive qui est générée en tant que mécanisme d'adaptation des êtres humains devient une source de stimulation toxique.

En effet, en cas de stress, le corps humain sécrète du cortisol, une hormone qui prépare l'organisme à répondre aux menaces de l'environnement. Toutefois, si sur de courtes périodes, ses effets sont utiles pour apporter une réponse défensive ou adaptative à un environnement hostile ; lorsqu'ils sont prolongés, ils ont des conséquences neurotoxiques, en particulier chez les enfants et les adolescents, car ils affectent le développement du cerveau ainsi que la capacité à s'autoréguler sur le plan émotionnel. Au fil du temps, les effets du stress peuvent s'accumuler dans le cerveau et le corps.

Le cortisol modifie les réponses du système immunitaire et a de graves conséquences

sur le processus de croissance, comme la perte de cheveux, les troubles cutanés, etc. Ce système d'alarme naturel complexe communique également avec les régions du cerveau qui contrôlent l'humeur, la motivation et la peur (Moscoso, 2010).

Le stress, en termes subjectifs, peut provoquer un large éventail de sentiments qui nous préparent à faire face aux menaces de notre environnement notamment social. En d'autres termes, le stress nous aide à réagir dans les moments critiques. Ainsi, dans le contexte de la parentalité, il est extrêmement important pour le parent ou l'aidant d'apprendre à reconnaître le rôle que joue le stress dans sa relation avec les enfants.

Lorsqu'une personne se sent stressée, elle peut réagir de manière impulsive, voire agressive. Ces réactions ne sont pas réfléchies, mais elles ont des conséquences dont il faut être conscient. Lorsqu'une personne est stressée, elle peut dire et faire des choses qu'elle pourrait regretter plus tard, une fois l'effet physiologique du stress passé. Les menaces, les cris, les insultes et même l'utilisation de coups ou de la force physique en sont des exemples.

Qu'est ce qui est enseigné aux enfants en réagissant de la sorte ? Généralement le contraire de ce que le parent veut qu'ils apprennent à long terme. En effet, loin de leur transmettre des stratégies d'autorégulation ou des moyens non violents de répondre aux conflits, le parent agissant brusquement sous le stress, leur fait comprendre qu'il est normal de perdre le contrôle et légitime d'agir violemment envers les autres en ratant ainsi une occasion de montrer aux enfants une meilleure façon d'agir.

Il est important de prendre en compte le fait que le stress peut faire partie de la vie quotidienne des parents avec leurs enfants, mais que ce stress est souvent influencé par des facteurs externes à la parentalité, tels que le travail, l'économie familiale, la situation dans le pays ou bien alors les disputes de couple. Il est fréquent que des événements quotidiens deviennent des déclencheurs qui amènent à manifester toute la tension accumulée.

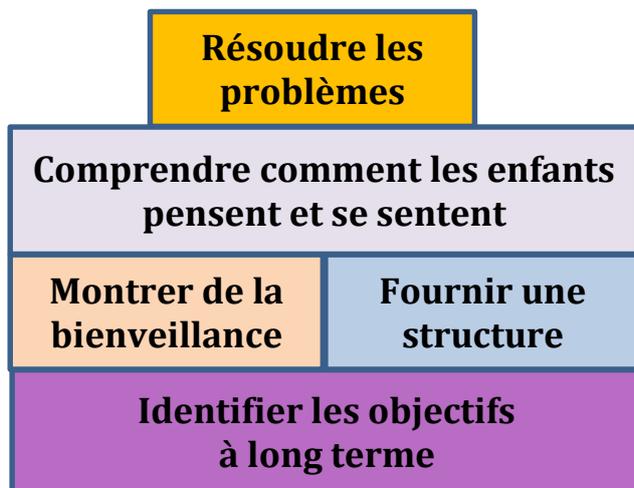
Ainsi, lorsque la personne qui s'occupe de l'enfant réagit de manière impulsive, l'enfant est stressé. Le cerveau émotionnel de l'enfant prend le relais et il est susceptible de réagir impulsivement lui aussi, car son autorégulation commence à peine à se développer. En conséquence, le stress de la personne qui s'occupe de l'enfant augmente et un mécanisme se met en place, qui peut s'aggraver très rapidement et se terminer par de la violence psychologique ou physique.

## MODÈLE DE DISCIPLINE POSITIVE

La discipline positive, en tant que modèle dans le cadre de la parentalité responsable, se compose de 5 éléments fondamentaux :

- identifier les objectifs à long terme,
- montrer de la bienveillance,
- fournir une structure,
- comprendre comment les enfants pensent et se sentent, et
- résoudre les problèmes.

Le modèle doit être mis en œuvre de manière globale si l'on veut obtenir des résultats satisfaisants. Il n'est pas possible de travailler de manière isolée et de s'attendre à des changements efficaces. Chacune des étapes a une raison d'être qui les articule dans leur ensemble.



Avant de commencer à étudier ce modèle, Cecodap a incorporé un élément qui a servi de base pour comprendre comment les parents abordent le processus de parentalité. Il s'agit de les interroger sur leur propre histoire, en identifiant quels ont été leurs références et comment elles ont influencé leur vie. L'expérience permet d'identifier qu'il y a toujours la présence d'un adulte significatif, qui laisse une trace à travers ses succès ou ses échecs et qui, en somme, sert de modèle à leur propre expérience de la parentalité, tout comme un facilitateur de résilience peut influencer le processus de résilience d'une personne.

Tout au long du travail sur la parentalité responsable, il convient de promouvoir un exercice d'empathie et de connexion permanente entre les expériences que l'adulte a eues en tant qu'enfant, puis dans son rôle de parent, afin de faciliter la volonté de changer les pratiques actuellement mises en œuvre. Ainsi, dans une perspective de discipline positive, il est nécessaire de partir de la base du modèle du parent et de commencer à développer les objectifs à long terme. Suivront les outils, puis les étapes du développement et enfin la résolution des conflits.

Cependant, dans la pratique, les parents et les éducateurs/aidants l'appliqueront dans l'autre sens, du haut vers le bas, c'est-à-dire que lorsqu'ils seront confrontés à un problème avec leur enfant, ils devront le définir, se placer au stade de développement de leur enfant (Annexe 1), appliquer les outils du présent modèle et, finalement, atteindre les objectifs à long terme qu'ils espèrent pour leur enfant. Il est également utile de considérer le modèle de la discipline positive comme un moyen de construire la famille souhaitée.

## **DEVELOPPER DES OBJECTIFS A LONG TERME**

### **Objectifs des parents en matière de parentalité**

Une façon de visualiser pour le parent cette phase du modèle est d'imaginer construire sa maison idéale. Pour ce faire, il doit établir un plan avant de la construire, en précisant le nombre de pièces de la maison, le nombre de salles de bains, s'il veut une piscine ou si elle aura une cour. Si l'on transpose cet exemple à la parentalité, il est nécessaire que les parents ou les personnes qui s'occupent des enfants réfléchissent au préalable à ce qu'ils veulent réaliser à long terme avec leurs enfants, ce qui implique de différencier ces objectifs des objectifs à court terme.

### **Objectifs auprès des enfants**

Face aux objectifs à court terme se concentrant sur l'obéissance et devenant une source récurrente de stress pour les parents, il devient nécessaire de disposer d'une alternative qui donne une direction et un sens à la parentalité. C'est pourquoi, dans la perspective d'une parentalité responsable, il est nécessaire de promouvoir des objectifs à long

terme, qui cherchent à aller au-delà de ce que les adultes veulent que l'enfant fasse dans l'immédiat.

Parler d'objectifs à long terme implique de disposer de références qui permettent de définir les comportements de l'enfant qui nécessitent véritablement l'intervention d'adultes significatifs dans son environnement ainsi que la manière de promouvoir efficacement leur développement.

Afin d'identifier ces objectifs à long terme, il est utile de poser deux questions aux parents ou aux personnes qui s'occupent des enfants :

- ***Quelle personne souhaitez-vous que votre fils ou votre fille devienne lorsqu'il ou elle sera grand(e) ?*** Cette question pose la nécessité d'identifier les caractéristiques personnelles que les parents souhaitent que son fils ou sa fille ait dans 20 ans. Lorsque cette question est posée, certains parents peuvent répondre : respectueux, responsable, indépendant, capable de se fixer des limites, authentique, entre autres...

Les caractéristiques personnelles qui sont demandées à travers cette question vont au-delà de ce que le parent veut que son enfant soit professionnellement ou de ce que qu'il ou elle fasse pour gagner sa vie. Cette interrogation est davantage axée sur les caractéristiques et les valeurs que les parents souhaitent que leur fils ou leur fille ait en tant que personne.

- ***Quel type de relation espérez-vous avoir avec votre fils ou votre fille lorsqu'il ou elle sera grand(e) :*** Dans le cadre de cette réflexion, les parents doivent réfléchir aux éléments qui devraient caractériser la relation qu'ils entretiendront avec leurs enfants lorsqu'ils seront adultes. De nombreux parents ont tendance à répondre : confiance, bonne communication, respect, amour, entre autres caractéristiques. Cette question va dans le sens de la création de liens.

## **OUTILS : BIENVEILLANCE ET STRUCTURE**

Il serait merveilleux qu'il suffise de répondre aux questions posées dans les objectifs à long terme pour répondre aux défis de l'éducation des enfants, mais ce n'est pas le cas. Comme indiqué au début, le modèle de discipline positive est un modèle qui doit être appliqué dans son intégralité au processus parental. Comment y parvenir ?

Sur la base de l'exemple de bâtir une maison, la notion d'outils implique la complémentarité, car il n'est pas possible de réaliser une construction avec un seul outil. Il en va de même pour la parentalité responsable. Deux outils sont essentiels et ils doivent être mis en œuvre en simultanée : la bienveillance et la structure.

## Bienveillance

Lorsque l'on parle de *bienveillance*, on se réfère à un mot clé : la *sécurité*. Il s'agit donc d'apporter une sécurité physique et affective aux enfants, afin qu'ils se sentent rassurés et aimés, sans conditionner cette affection à leur comportement.

Il faut veiller à ce que les enfants reçoivent de la bienveillance de la part de leur mère, de leur père ou des personnes qui s'occupent d'eux, car c'est le premier espace dans lequel ils grandiront. De nombreux parents peuvent être inquiets à la lecture de ce texte et penser que le modèle de parentalité responsable peut encourager les enfants à agir de manière superficielle ou sans prendre conscience des conséquences de leurs actes. Cependant, la discipline positive vise à garantir que les enfants deviennent de plus en plus autonomes et capables de répondre aux situations auxquelles ils sont confrontés.

Selon Durrant (2013), la bienveillance repose sur ces piliers fondamentaux :

1. *Assurer la sécurité affective* : veiller à ce que l'enfant se sente en sécurité à tout moment, qu'il sache que la personne qui s'occupe de lui est là pour lui et qu'elle se préoccupe de son bien-être, y compris émotionnel.
2. *Aimer inconditionnellement* : quoique fassent les enfants, ils doivent savoir qu'ils sont aimés. C'est très important, car souvent, inconsciemment, les parents peuvent utiliser des expressions telles : *tu t'es mal comporté et je ne t'aime plus ou ne me fais pas de câlins parce que tu ne t'es pas couché à l'heure*. L'affection envers eux ne doit pas être conditionnelle. Il est essentiel de préciser, tant dans le langage que dans les actes, que l'amour n'est pas en jeu. Il ne s'agit pas de nier qu'à un moment donné, les parents peuvent ressentir de la colère, de l'inconfort ou une autre émotion qui interfère avec le désir d'exprimer positivement leur affection pour l'enfant. Dans ce cas, il est tout à fait valable que le parent ou la personne qui s'occupe de l'enfant fasse part à l'enfant de l'émotion qu'il ressent, en soulignant que l'affection ou l'amour qui les lie n'est pas remis en question. Il est ainsi possible de travailler sur la reconnaissance des émotions, sur le respect des sentiments de l'autre.
3. *Montrer de l'amour en paroles et en actes* : il faut trouver un équilibre entre la capacité à montrer de l'affection verbalement et les actes concrets, tels que les caresses, les

baisers, les câlins. Un autre moyen très efficace de montrer son affection pour un parent est de s'efforcer de connaître les goûts et les intérêts de son enfant. Ceci permet à l'enfant de se sentir aimé.

4. *Savoir comment son enfant pense, ressent et ce dont il a besoin en fonction de son stade de développement (Annexe 1) :* Il est important pour le parent de se mettre en adéquation avec l'âge de l'enfant afin de comprendre comment se caractérise sa pensée et d'être en mesure d'accompagner ce processus de réflexion et d'apprentissage, de comprendre ce qu'il peut ressentir face à une situation, et donc de connaître ce qui peut être frustrant ou, au contraire, agréable pour lui. Enfin, savoir ce dont son enfant a besoin en fonction de son âge, c'est savoir si le parent lui-même peut être garant de la satisfaction de ce besoin et si l'enfant est, en même temps, en mesure d'accomplir certaines actions qui iraient dans la satisfaction de son besoin.

**Montrer de la bienveillance à l'égard des enfants peut inclure :**

- leur dire constamment à quel point ils sont aimés ;
- s'impliquer dans leurs activités préférées ;
- leur lire ou leur raconter des histoires ;
- passer du temps de qualité ensemble ;
- les réconforter lorsqu'ils sont blessés ;
- les embrasser et les combler d'affection ;
- les complimenter pour ce qu'ils font ou ce qu'ils ont accompli ;
- les écouter, les laisser parler sur leurs idées et ressentis ;
- leur montrer que qu'ils sont aimés, même s'ils ont fait quelque chose de mal ;
- les encourager lorsqu'ils doivent faire quelque chose de difficile ;
- jouer avec eux ;
- regarder ensemble leurs films ou séries préférés, ou en trouver un qui plaise à tous les deux ;
- dire que la confiance que le parent a en eux ;
- reconnaître leurs efforts et leurs succès.

Dans un climat familial chaleureux, les enfants veulent faire plaisir à leurs parents, car ils se sentent en sécurité dans leur famille et ils souhaitent contribuer à maintenir cette sécurité. La bienveillance encourage donc la réalisation d'objectifs à court terme et enseigne des valeurs à long terme.

## Structure

Lorsque l'on parle de *structure*, un mot clé revient : *Information*. Celle-ci doit être fournie aux enfants de manière claire. Il ne s'agit pas de considérer la structure comme synonyme de rigidité ou de discipline traditionnelle, ni de faire allusion à un ordre hiérarchique et vertical. Il s'agit d'avoir des lignes directrices claires sur ce que le parent attend des enfants et sur ce qu'ils sont censés être capables de faire au fur et à mesure de leur développement. De même, la structure vise à l'acquisition des capacités ou des compétences nécessaires pour répondre aux exigences de l'environnement grâce au soutien d'adultes significatifs.

La structure, en tant qu'outil de discipline positive, repose sur les piliers suivants :

1. *Des directives claires en matière de comportement* : il est important que le parent ou l'éducateur soit suffisamment précis lorsqu'il donne des instructions aux enfants. Par exemple, s'il leur dit de ranger la chambre, qu'est-ce que cela signifie ? Pour certains, ranger la chambre signifie ranger les vêtements et faire le lit, pour d'autres, il s'agit de ramasser les jouets. Dans ce cas, le parent pourra dire : *"J'ai besoin que tu fasses ton lit, que tu mettes tes chaussures dans l'armoire et que tu ramasses tes jouets"*, ce qui est une instruction claire et de préférence courte. En outre, il est important de tenir compte de l'âge de l'enfant afin que la consigne soit toujours adaptée à son stade de développement.
2. *Expliquer clairement les raisons* : Derrière les besoins des parents ou des personnes en charge d'élever les enfants, il y a des raisons importantes pour lesquelles ils veulent que les choses soient faites d'une certaine manière. Il est important que ces raisons soient communiquées aux enfants, non seulement parce qu'ils seront en mesure de mieux comprendre l'instruction, mais aussi parce que cela suscitera chez eux un processus de réflexion et d'apprentissage. Pour l'exemple du rangement de la chambre, il faut expliciter la demande : *« il est important de ranger pour avoir une chambre propre, sinon des bestioles vont venir, ou pour garder tes vêtements non froissés, ou pour te donner des bonnes habitudes quand tu auras ta propre maison »*.
3. *Soutenir et aider l'enfant à apprendre* : l'accompagnement de ce processus d'apprentissage est nécessaire pour apporter un soutien émotionnel et, en outre, pour être en mesure de guider l'enfant tout au long du chemin avec patience. Il n'est pas possible d'attendre d'un enfant qu'il soit capable de manger seul sans rien faire tomber par terre, ou d'un adolescent qu'il sache refaire son lit, si ceci n'a pas été expliqué à plusieurs reprises. En ce sens, il est essentiel d'identifier les compétences ou aptitudes requises par l'enfant pour mener à bien la tâche ou la responsabilité qui lui est confiée et de travailler, en même temps, à leur acquisition progressive. Il sera nécessaire

d'accompagner plusieurs fois l'enfant, de faire avec lui, pour s'assurer que la tâche soit correctement réalisée

4. *Être un modèle positif* : les parents servent de modèles pour les enfants et leurs actions détermineront dans une large mesure la manière dont leur progéniture se comportera et s'adressera aux autres. En d'autres termes, si l'atmosphère à la maison est tendue, si la violence fait partie de la vie quotidienne et si le respect et la coopération entre les membres de la famille sont faibles, on ne peut pas s'attendre à ce que l'enfant agisse différemment. Par conséquent, il ou elle agira souvent de manière conflictuelle avec ses pairs. Si, en revanche, les règles de coexistence, l'utilisation du téléphone à des heures appropriées, les repas à table, l'honnêteté sont enseignées par l'exemple, les enfants auront des références pour s'inspirer de ce type de comportement. Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants veulent généralement que les enfants fassent ce qu'on leur dit de faire. Cependant, les enfants apprennent beaucoup plus de l'exemple qu'on leur donne que de ce qu'on leur dit.
5. *Encourager les enfants à développer leurs propres pensées et idées* : En grandissant, les enfants se forment leur propre opinion et cette liberté de pensée est importante, notamment pour renforcer leur autonomie et leur estime de soi. Le fait qu'ils pensent et agissent différemment de leurs parents sur certains aspects n'est pas nécessairement une mauvaise chose ; il convient en effet de partager des réflexions et générer un processus d'apprentissage mutuel en gardant à l'esprit que l'autonomie, l'indépendance dont les enfants ont rêvé et qu'ils ont souhaités se consolident dès l'enfance, ce qui exige qu'ils soient capables de développer leurs propres pensées et idées.
6. *Résoudre les problèmes ensemble* : Par eux-mêmes, les enfants ont du mal à résoudre les problèmes de manière optimale (conformément aux attentes des adultes), c'est pourquoi il est essentiel que les parents et les personnes qui s'occupent d'eux les guident. Lorsqu'ils rencontrent une difficulté, il est utile de s'asseoir avec eux pour discuter des raisons de l'incident, sur comment ils auraient agi différemment, de ce qu'ils feraient mieux la prochaine fois et de la solution à apporter. Lorsque les parents résolvent les problèmes avec leurs enfants, cela crée des liens qui renforcent la relation de confiance et créent des souvenirs partagés.

La structure peut être assurée de différentes manières :

- établir ensemble les règles de la maison, en discutant avec les enfants,
- être juste et flexible,

- quand une situation difficile apparaît, expliquer ce qui va se passer et ce que l'on attend d'eux,
- les aider à trouver un moyen de corriger leurs erreurs,
- expliquer les raisons de ces règles,
- écouter leur point de vue et expliquer celui des parents,
- leur apprendre les conséquences de leurs actions sur les autres,
- leur donner les informations dont ils ont besoin pour prendre de bonnes décisions,
- leur parler régulièrement.

Il est souvent erroné de penser que la discipline positive, l'éducation responsable et l'éducation non violente produiraient des "jeunes en cristal", parce qu'ils seraient privés des "choses difficiles" de la vie. Or, rien n'est plus faux. L'éducation responsable n'a pas pour but de contribuer au développement d'enfants fragiles ou incapables de faire face à leur environnement. En fait, la discipline positive vise à les préparer à affronter les défis de la vie, aussi difficiles soient-ils. À cette fin, la violence ne contribue en rien à la construction d'individus plus forts, mais au contraire, elle empêche les enfants d'atteindre leur plein potentiel.

## **RESOLUTION DE PROBLEMES**

C'est la dernière étape du modèle de discipline positive, dans le cadre de la parentalité responsable. C'est le moment où tout ce qui a été appris est mis en pratique. En reprenant la métaphore de la construction de la maison idéale, il est utile d'anticiper que des imprévus peuvent survenir en cours de route : il peut y avoir une tempête, des ouvriers absents, un budget épuisé... Dans le processus de parentalité, il peut également y avoir des ennuis, même au quotidien. La clé est la façon dont le parent les gère.

Lorsque les parents sont confrontés à un conflit particulier, il faut d'abord identifier le problème, puis comprendre comment un enfant d'un certain âge pense et se sent, et enfin choisir la meilleure façon d'apporter de la bienveillance et de la structure afin de pouvoir répondre aux objectifs à long terme que les parents se sont fixés.

La parentalité responsable exige que lorsqu'un problème survient, il soit analysé de manière réfléchie, par exemple si un adolescent est sorti à une fête et est rentré à la maison après l'heure convenue. Pour résoudre le conflit, il convient que le parent se pose les questions suivantes :

- *Quel est le problème ?* il est essentiel de définir le problème de la manière la plus objective possible, sans immédiatement porter de jugement de valeur ni interpréter les raisons pour lesquelles l'adolescent a agi. Le parent doit éviter à tout prix de qualifier l'adolescent d'"irresponsable", de "non ponctuel" ou d'autres adjectifs qui, loin de contribuer à trouver des réponses utiles, risquent plutôt d'aggraver le conflit.
- *Quelles sont les raisons qui ont pu amener l'enfant à se comporter de la sorte ?* Pour cette étape, il est nécessaire de dresser la liste des raisons possibles qui auraient pu pousser son enfant à réagir ainsi. Il s'agit de ne pas voir la situation totalement en négatif. Il est nécessaire d'examiner le stade de développement de l'enfant et de comprendre ce qui est attendu de lui. Les raisons pourraient être les suivantes :
  - a. La fête était très divertissante et il voulait passer du temps avec ses amis.
  - b. La personne avec laquelle il devait rentrer n'a pas voulu partir à l'heure prévue.
  - c. Il y avait une adolescente qu'il aimait bien.
  - d. Un événement imprévu s'est produit et il n'a pas pu le signaler.
  - e. Il a perdu la notion du temps.
- *Comment appliquer la bienveillance et la structure ?* Les parents mettent ensuite en pratique le modèle pour résoudre le problème. En pensant à la bienveillance, il est utile de trouver le bon moment, de manière sereine (ne pas constituer un tribunal où l'enfant est l'accusé) pour parler de ce qui s'est passé, sans réagir avec hostilité sur le moment, mais plutôt demander ce qui s'est passé, en montrant un intérêt sincère pour comprendre les raisons. Il est également utile de parler des sentiments de peur ou de détresse qu'éprouve le parent ou la personne qui s'occupe de l'enfant face à une situation pareille. À partir de la structure, il est important de fournir des informations sur ce que les parents attendent, en soulignant l'importance de respecter les accords conclus et les raisons qui les ont motivés, la nécessité de porter en temps utile à la connaissance des uns et des autres tout événement qui modifierait la situation et en vérifiant si l'accord de départ est toujours valable pour l'enfant.

En d'autres termes, donnez-lui la possibilité de l'écouter s'il estime que l'heure convenue ne correspond pas à ses besoins et proposez-lui un nouvel accord qui corresponde aux attentes réciproques. Si la demande de l'enfant est disproportionnée, les parents peuvent poursuivre la discussion en développant leurs arguments pour arriver à un accord convenable pour tous (heure de sortie sera étendue quand il aura atteint tel âge, ou à telle autre condition).

- *Quels sont les objectifs à long terme ?* En vous posant cette question, vous pourrez déterminer si les moyens que vous avez mis en œuvre pour apporter de la bienveillance et de la structure vous mènent dans la direction que vous espérez. N'oubliez pas qu'il est essentiel de demander à l'enfant ce qu'il aimerait réaliser à long terme par rapport à cette situation, en la considérant comme une opportunité d'apprentissage. Pour l'exemple donné ci-dessus, il pourrait s'agir de :
  - être responsable,
  - prendre de bonnes décisions,
  - tenir sa parole,
  - gagner la confiance des parents lors des sorties.

Le stress de ces circonstances peut empêcher une approche constructive de la résolution du problème. Violenter par les mots ou des coups ne fera qu'aggraver la situation. Menacer et/ou punir sans discussion préalable permettra pas à l'enfant de comprendre le problème et il risque de répéter la faute. Il est conseillé de gérer le problème dans un état émotionnel régulé ; réagir vite n'équivaut pas à réagir bien. Si une sanction est décidée, elle doit être proportionnelle, adaptée à la faute commise et au stade de développement de l'enfant. Elle doit être aussi éducative : permettre de faire comprendre la faute tout en corrigeant le comportement.

Pour rappel, les manières d'apporter bienveillance et structure doivent, bien sûr, toujours être adaptées au stade de développement de l'enfant afin de pouvoir offrir une réponse efficace. Une partie de la clé du succès dans la mise en œuvre de la discipline positive est la pratique consciente, c'est-à-dire l'essai au quotidien. Cela passe par la réalisation de la structure proposée et une réflexion aux motivations des enfants à leurs décisions. Ainsi, progressivement, les réponses offertes deviennent plus spontanées et naturelles. Il serait irréaliste de s'attendre à des changements immédiats lorsque l'on vit selon d'autres modèles d'éducation ; cependant, les enfants possèdent une énorme capacité d'adaptation et de transformation qui, en suivant cette voie, permet des changements favorables significatifs favorables à leur croissance intégrale.

## CONCLUSIONS

La parentalité responsable est une approche globale qui cherche à apporter des réponses efficaces à l'éducation des enfants, en garantissant une attitude respectueuse, sans violence ; elle utilise des stratégies du modèle de discipline positive, afin de favoriser et de promouvoir à la fois le développement global des enfants et des relations saines avec leurs pairs et les adultes significatifs.

Cette approche peut être mise en œuvre efficacement dans de multiples contextes, nécessitant avant tout la détermination et la volonté de disposer d'alternatives qui permettent aux parents de développer des stratégies utiles face aux pratiques parentales traditionnelles.

Envisager la responsabilité parentale implique non seulement une perspective réflexive, mais aussi et surtout pratique. Être responsable implique de disposer de ressources internes permettant aux adultes de développer des compétences d'autorégulation et de gestion de leur propre stress, afin de générer une dynamique relationnelle saine avec les enfants, favorisant des modèles de comportement fonctionnels. L'animation d'ateliers dédiés avec les parents peut faciliter le développement de telles compétences.

Ceci souligne l'importance de reconnaître que les châtiments corporels et les autres traitements cruels ou dégradants sont contraires au principe que les enfants sont détenteurs de droits à part entière et ne respectent pas leur dignité ni leur droit à l'intégrité physique et psychologique en tant qu'êtres humains. Les principes qui sous-tendent au développement de l'enfant préconisent plutôt l'utilisation de mesures alternatives de discipline positive, qui sont des moyens respectueux, non violents et axés sur la recherche de solutions avec l'enfant lui-même.

La discipline positive contribue au développement d'une estime de soi saine et favorise chez les enfants la gestion de leurs propres émotions. Elle promeut les compétences socio-émotionnelles et apparaît comme une option fiable pour prévenir divers risques, tels que le manque de motivation, le harcèlement, le décrochage scolaire, l'utilisation de drogues et d'alcool, le suicide et la délinquance, entre autres (Nelsen et Lott, 2019 ; Nelsen et Gfroerer, 2016).

Il convient également de noter que la parentalité responsable et la discipline positive sont efficaces pour renforcer les compétences individuelles et interpersonnelles. Nelsen, Lott et Glenn (2013) affirment qu'elles aident non seulement les enfants à développer un sentiment d'appartenance, de découverte de soi et d'autonomie, mais qu'elles garantissent également le respect mutuel, la résolution de problèmes et le lien social, ce qui fournira aux enfants des outils ayant des effets positifs à long terme (Nelsen et Gfroerer, 2016).

Le BICE est convaincu que, dans la mesure où les pères et les mères approfondissent leurs compétences et leurs aptitudes parentales, ils seront en mesure d'offrir une éducation sans violence. Nous espérons que ce guide contribuera à la réalisation de cet objectif, qui concerne tout à chacun.

## **Annexe1 Quelques repères sur l'enfant et son développement**

La Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant définit comme « enfant » tout être humain âgé de moins de 18 ans. Les principales étapes de développement de l'enfant sont (OIF, 2015) :

### **• De 0 à 5 ans**

La qualité des premières relations de l'enfant avec son environnement familial, en particulier sa mère, son père ou la personne qui en est le substitut, est cruciale pour le développement des premières compétences. Dès sa naissance, le nourrisson établit ses premiers liens et absorbe le climat dans lequel il est venu au monde. Ensuite, le petit enfant commence à prendre conscience de son existence propre et a besoin de multiplier les interactions. Il est sensible aux réactions de son entourage et acquiert progressivement, avec le sentiment de son identité, l'ébauche de son estime de soi. Il passe d'une dépendance totale à l'égard de ses proches à une relative autonomie qui s'accompagne d'un développement intense de ses compétences cognitives.

### **• De 5 à 10 ans**

Sa vie relationnelle et affective est désormais structurée autour de quelques figures centrales auxquelles il pose d'innombrables questions. Son imaginaire se développe considérablement, de même que sa mémoire et sa capacité à retracer des événements. L'enfant accède au raisonnement, à la logique et à la déduction. Progressivement, il maîtrise la lecture et l'écriture, s'exprime par le dessin, montre un goût prononcé pour le jeu, en particulier le jeu collectif. Le groupe des pairs prend une importance croissante, son sens de l'identité s'élargit. Certains comportements relèvent du respect des règles et il entre dans une phase active de socialisation.

### **• De 11 à 17 ans**

L'adolescence et la puberté introduisent de profonds bouleversements physiologiques, psychologiques et relationnels. Période de changements majeurs, c'est l'âge de la « révolte » et de l'individualisation, des questionnements sur la sexualité, celui aussi d'une grande vulnérabilité. Fréquemment, l'adolescent se heurte au monde des adultes-parents en particulier- qu'il estime incapables de comprendre son évolution. En outre, l'entrée dans la vie sexuelle peut aussi s'accompagner de comportements que les adultes de son entourage n'accepteront pas facilement, source de nouvelles incompréhensions. Par ailleurs, les liens avec les pairs sont indispensables au bon développement de l'adolescent.

Le groupe peut tenir lieu de substitut familial, surtout si l'adolescent développe une relation conflictuelle avec sa famille.

## POUR EN SAVOIR PLUS...

### En espagnol

UNICEF, Guía sobre parentalidad positiva

<https://www.unicef.org/bolivia/media/3891/file/Gu%C3%ADa%20sobre%20parentalidad%20positiva%20.pdf>

Cruz Roja, Cómo criar en positivo

<https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/como-criar-positivo>

### En français

UNICEF, Parentalité positive : quand la famille fait la différence

<https://www.unicef.org/tunisia/recits/parentalit%C3%A9-positive-quand-la-famille-fait-la-diff%C3%A9rence>

Croix-Rouge. Soutien à la parentalité : renforcer le lien parent-enfant.

<https://www.croix-rouge.fr/Actualite/3-millions-d-enfants-pauvres-en-France2/Soutien-a-la-parentalite-renforcer-le-lien-parent-enfant-1829>

Portail francophone de l'éducation positive

<https://www.parentalite-positive.com/>

### En anglais

UNICEF. Positive parenting

<https://www.unicef.org/serbia/en/positive-parenting>

Centers for disease control and prevention Positive Parenting Tips

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Amézquita, L. (2020). *Disciplina Positiva Vs. Disciplina Tradicional. Educar sin premios ni castigos*. Disponible en :  
[https://tiempodecrecer.co/disciplina-positiva-vs-disciplina-tradicional-educar-sin-premios-ni-castigos/#:~:text=Educar%20sin%20premios%20ni%20castigos.,-Home&text=Todas%20las%20instituciones%20\(familiares%2C%20educativas,ayudan%20a%20mantener%20ese%20orden.](https://tiempodecrecer.co/disciplina-positiva-vs-disciplina-tradicional-educar-sin-premios-ni-castigos/#:~:text=Educar%20sin%20premios%20ni%20castigos.,-Home&text=Todas%20las%20instituciones%20(familiares%2C%20educativas,ayudan%20a%20mantener%20ese%20orden.)
- Durrant, J. (2013). *Disciplina positiva en la crianza cotidiana* (3era. ed). Save the Children.
- Infante, A y Martínez, J. (2016). *Concepciones sobre la crianza: el pensamiento de madres y padres de familia*. Scielo 22(1). Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272016000100003#:~:text=As%C3%AD%2C%20tambi%C3%A9n%20es%20posible%20definir.204](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100003#:~:text=As%C3%AD%2C%20tambi%C3%A9n%20es%20posible%20definir.204).
- Moscoso, M. (2010). *El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología*. Universidad de Florida del Sur.  
 Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212001.pdf>
- Nelsen, J. y Gfroerer, K. (2016). *Herramientas Disciplina Positiva para Maestros: 52 Herramientas para la Gestión de la Clase*. Empowering People, Incorporated.
- Nelsen, J., Lott, L. y Glenn, H. S. (2013). *Disciplina positiva en el aula*. (4ª ed.). Manole.
- Nelsen, J. y Lott, L. (2019). *Disciplina Positiva para Adolescentes*. MEDICI.
- Organisation Internationale de la Francophonie (OIF) avec la participation du BICE (2015).  
 Guide pratique : Entendre et accompagner l'enfant victime de violence.
- Pellegrino, R, Rojas, D y Saraiba, A (2020). *Manual de salud mental para padres, madres y cuidadores*. CECODAP y UNICEF. Caracas, Venezuela Manual de Atención.
- Salmona M.(2016) Châtiments corporels et violences éducatives-Pourquoi il faut les interdire en 20 questions réponses (Dunod), synthèse accessible :  
<https://apprendreaeducer.fr/les-consequences-traumatiques-des-violences/>

# GUIDE SUR LA PARENTALITÉ RESPONSABLE

La parentalité responsable est une approche ample qui cherche à apporter des réponses efficaces à l'éducation des enfants à travers une démarche respectueuse et non violente. Elle utilise des stratégies issues du modèle de discipline positive afin de favoriser et de promouvoir à la fois le développement holistique des enfants et des adolescents et des relations saines avec leurs pairs et les adultes significatifs. Les châtiments corporels et psychologiques ne reconnaissent pas les enfants comme des détenteurs de droits à part entière et ne respectent pas leur dignité inhérente ainsi que leur droit à l'intégrité physique en tant qu'êtres humains. Ce guide vise à sensibiliser les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants à l'importance d'une éducation responsable des enfants dans le cadre d'une approche fondée sur les droits.