

PEPS

LE MAGAZINE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE

L'ART DU LÂCHER-PRISE
AVEC ALEXANDRE JOLLIEN

SANS FESSÉE, NI PUNITION
EN DIX APPROCHES PRATIQUES

ACCOMPAGNER
LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS

L'OBÉISSANCE EN QUESTION

DOSSIER

LE CORPS

SIÈGE DE LA VIOLENCE ORDINAIRE ?

NUMÉRO SPÉCIAL
NON-VIOLENCE ÉDUCATIVE
+ CADEAU À L'INTÉRIEUR

N°3

AVRIL-MAI-JUIN 2013

8,25 €

DOM : 9,50 €

SOMMAIRE



- 3 ÉDITO
- 4 PEPS ET VOUS
- 5 MOMESKINE
- 6 PÊLE-MÊLE DE PEPS
- 8 REGARD CONSCIENT : États-Unis : de la violence éducative à la mise en scène du pouvoir

NOURRIR LES LIENS

- 11 FAISONS LES FOUS ! : Notre sélection de jeux
- 12 NOUVELLES TRADITIONS FAMILIALES : Ralentir en famille : la cérémonie du thé

PARENTALITÉ POSITIVE

- 14 GROS PLAN SUR UNE ALTERNATIVE À LA VIOLENCE ÉDUCATIVE : L'art du lâcher-prise avec Alexandre Jollien
- 18 Sans fessée, ni punition en dix approches pratiques
- 21 Les réactions disproportionnées : où peuvent-elles nous conduire ?
- 22 RENDRE LEUR DIGNITÉ À NOS ENFANTS : Culpabilité & réparation
- 23 GRAND REPORTAGE AU PAYS DE L'ENFANCE : L'obéissance en question
- 26 DES PÈRES SE RACONTENT : Si vous continuez, je le dis à papa ce soir !
- 27 ANTI-PÉTAGE DE PLOMB : Oh yeah !
- 28 RESSOURÇONS-NOUS : La routine énergétique de cinq minutes selon Donna Eden



DOSSIER : LE CORPS, SIÈGE DE LA VIOLENCE ORDINAIRE

- 32 La brutalité au quotidien
- 34 NEUROPEPS : Où se loge la violence ordinaire ?
- 36 Changer de culture : dire non à la fessée ! Interview d'Olivier Maurel
- 38 Danse biodynamique : Danser pour reconquérir son corps
- 41 Le focusing : écouter la sagesse du corps
- 44 Ressources



PETITS RUISSEAUX, GRANDES RIVIÈRES

- 46 « CELLES QUI... » - PORTRAITS DE FEMMES QUI CHANGENT LE MONDE : L'audace d'une femme au service de la non-violence éducative. Entretien avec le Dr Jacqueline Cornet
- 48 LE CHANGEMENT, C'EST NOUS ! : Organiser la journée de la non-violence éducative
- 50 RENDONS VISIBLE LE TRAVAIL DES PARENTS : Les super-héros ne volent pas, mais font les courses et écoutent leurs enfants
- 52 DU CÔTÉ DES INSTITUTIONS : Les châtimements corporels et la loi Interview de Martine Herzog-Evans
- 54 La fessée aujourd'hui

DÉSIR D'APPRENDRE

- 56 LE MONDE EST NOTRE SALLE DE CLASSE : Un chemin inattendu
- 58 APPRENDRE AUTREMENT : Comprendre et accompagner les émotions de nos enfants

SIMPLIFIONS-NOUS LA VIE

- 62 MA MAISON, MON BAZAR ET MOI : Épisode 3 : L'impératrice ma routine
- 64 LA TAMBOUILLE DE PEPS - Recettes gourmandes mâtinées de conscience ! : Boissons chaudes et convivialité
- 66 SOMMAIRE DU PROCHAIN NUMÉRO ET BULLETIN D'ABONNEMENT

Directeur de publication : Christian Cools

Rédactrices en chef : Catherine Dumonteil-Kremer et Nathanaëlle Bouhier-Charles

L'équipe rédactionnelle : Anne-Marie Bosems, Nathanaëlle Bouhier-Charles, Sandra Bronner, Christian Cools, Marc-André Cotton, Catherine Dumonteil-Kremer, Alice Gouraud Maury, David Gouraud Maury, Brigitte Guimbal, Eric Haas, Hélène Keller-Bonacci, Sandrine Monrochez-Zaffarano, Agnès Ohlenbusch.

Ont exceptionnellement contribué à ce numéro : Isabel Delattre, Bernadette Lamboy, Agnès Caillou, Myriam Nordemann, Carine Phung

Pour contacter la rédaction : redaction@pepsmagazine.com

Secrétariat, distribution, abonnement : Véronique Pernoud - secretariat@pepsmagazine.com - 0618781526

Iconographie : Anne-Marie Bosems, illustrations@pepsmagazine.com

Crédits photographiques : Belloiget, Bouhier-Charles, Caillou, Cools, Dauphin, Deville-Duc, Dolo-Le Thiec, Dumonteil-Kremer, Gérin, Gilson, Godreuil, Mantovani, Monrocher, Pernoud, Pollet, Rameaux, RaR-films, Roche, Sramek, Tombolato.

Illustrations : p6 Nicoz Balboa, p8 Paul Belloiget, p27 Christophe Pernoud, p30/31 Agnès Caillou, p57 Elise Belloiget, p58 Delphine Ohlenbusch, p49 et p60 Elsa Pastor.

Le bandeau de la p3 et la quatrième de couverture sont de Brigitte Guimbal

Conception maquette mise en page : Sandrine Iund

Impression : Impact 483 ZAC des voutes 34980 Saint Gely du Fesc - tirage 6000 exemplaires



ÉDITO

IL EXISTE PLUSIEURS DÉFINITIONS DE LA PARENTALITÉ POSITIVE, VOICI LA NÔTRE :

Une parentalité **centrée sur la joie de vivre, le plaisir d'être ensemble**, les besoins de chacun, le soutien sur le chemin de soi. Cette forme de parentalité demande de la vigilance, un travail de prise de conscience de nos blessures d'enfant pour éviter ainsi toute violence physique et psychologique, même considérée comme légère. Ce qui signifie entre autre : sans coups, menaces, punitions, sanctions, isolement, ou immobilisation, etc.

Le concept de parentalité positive est en évolution permanente, il dépend de prises de conscience qui se font de plus en plus claires, et demandera sûrement des précisions supplémentaires à l'avenir.



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

« Une pensée modifie notre cerveau. »

Cette affirmation ne vient pas d'un livre de développement personnel sur la pensée positive, mais de Norman Doidge, psychiatre et chercheur, auteur du livre *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*. Il y évoque avec enthousiasme les récentes découvertes sur la plasticité neuronale. Mais alors, si une pensée répétitive peut modifier l'agencement des réseaux neuronaux, avec quelle intensité le font les coups, les menaces, la peur ? La violence formate notre façon de voir, d'agir, de ressentir, et cette découverte ne fait que confirmer ce que nous avons déjà pressenti.

C'est aussi une source d'encouragement, car la plasticité neuronale nous indique très clairement que nous pouvons changer. Les conditionnements sont un peu comme des routes balisées que nous empruntons sans réfléchir. Mais le jour où nous décidons de choisir les chemins de traverse, nous nous y engageons sans connaître l'itinéraire. Nous avançons pas à pas, et petit à petit nous abandonnons la grand-route, où la nature reprend ses droits. Elle finit par ne plus être praticable. Oui, il suffit de le décider et de s'engager à faire un premier pas.

Ce numéro trois sera peut-être une sorte de carte routière pour vous orienter sur ces petits sentiers ! Un pas après l'autre, entre une cérémonie du thé qui nous pousse à prendre une pause, des jeux pour passer de bons moments, des prises de conscience sur notre corps chargé d'émotions à vivre...

Au détour de nos pages, une rencontre avec Alexandre Jollien, qui nous parle avec tendresse de sa façon de lâcher prise avec ses enfants... Et beaucoup d'autres sujets abordés.

Pour fêter dignement la dixième édition de la journée de la non-violence éducative, le 30 avril prochain, nous vous offrons une affiche à faire circuler, à partager, à garder aussi pour ne pas oublier de sauter à pieds joints dans la vie !

cppap : 1114G91564
 Dépôt légal : avril 2013
 Édité par : Association PEPS Magazine, 8 bis rue Bon Hôtel 05000 Gap
 www.pepsmagazine.com
 Imprimé sur papier recyclé cyclus 100 % recyclé
 N°3 - Trimestriel - avril-mai-juin 2013 - 8,25 € France et Europe,
 9,50 € DOM/TOM et monde
 Corrections réalisées avec l'aide de Prolexis, éditions Diagonal
Avertissement :
 Cette publication est centrée sur les besoins des enfants et de leurs parents. Les points de vue qu'elle prône ne peuvent se substituer aux conseils ou aux traitements dispensés par des professionnels de la santé. Ni les auteurs ni l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables de torts ou préjudices causés à des personnes ou organismes relativement à des désordres ou complications qui découleraient directement ou indirectement des informations communiquées dans ces pages.

reflexnature
 IMPRIM'VERT*



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

PEPS ET VOUS

PARENTS, ENFANTS, GRANDS-PARENTS, VOS COMMENTAIRES, SUGGESTIONS ET TÉMOIGNAGES SONT TOUJOURS LES BIENVENUS ! ÉCRIVEZ-NOUS À REDACTION@PEPSMAGAZINE.COM



LES AVIS DE NOS LECTEURS SE RÉPONDENT

Chère rédaction de PEPS,
J'ai parcouru votre magazine avec beaucoup d'intérêt, les articles sont divers et variés et contrairement à d'autres magazines à destination des parents, vous n'êtes pas dans la dynamique du "faites comme ci", "faites comme ça"...

Pourtant, j'ai eu un sentiment bizarre dans la lecture des différents articles : [...] j'ai l'impression que dans l'ensemble du magazine vous parlez exclusivement aux mères. Le père n'a qu'un rôle secondaire [...].

Notre enfant a 20 mois, depuis l'annonce de la grossesse de mon amie, j'ai participé à l'ensemble des démarches, accompagné mon amie, participé à tout, au même niveau que mon amie, en ce qui concerne l'accueil, les soins, l'éducation de notre fille. Cela a l'effet positif que notre fille demande autant sa mère que moi pour les câlins, les jeux, le coucher.

[...] C'est en faisant comprendre à nos enfants qu'il n'y a pas de rôle distinct au sein de la famille, que la parité, chère à tout le monde, pourra peut-être être assimilée par notre société.

Samuel S

Le numéro 2 en main en rentrant manger le midi, je l'ai feuilleté vite fait, deux points très positifs : l'utilisation de papier recyclé et l'absence totale de publicité.

Le soir, je me mets à la lecture, et je comprends beaucoup mieux le terme de « parentalité positive ». Ça doit être le premier magazine dédié aux parents que je lis et qui ne s'adresse pas aux mamans mais aux parents. [...]

Ici le père fait partie intégrante de l'éducation et ça fait du bien à lire.

Au-delà de la parité sexuelle satisfaisante du magazine, j'y ai trouvé quelques sources d'inspiration dans la vie quotidienne, un florilège de livres, films à déguster, des photos pleines de bonheur en famille à la place des publicités, des idées de jeux en famille, et un dossier sur l'attachement parent-enfant très poussé mais en même temps très abordable, avec des morceaux de vécu dedans.

Zhom (blog2zhom.com)



DES GRANDS-PARENTS
NOUS LISENT

[...] Je laisse traîner mes PEPS, et quand ma maman vient chez nous, elle les lit et ça la touche beaucoup, ça l'amène à me parler de son enfance (entre autres grâce à la liste de questions de PEPS n° 2) et je remarque aussi qu'elle a plus de patience avec Joséphine (6 ans). Bref c'est épatant !!!

Amélie



C'est l'une de mes filles qui m'a montré le premier numéro de votre revue. Et comme je suis grand-mère de six petits-enfants, je souhaite m'y abonner [...]. Nous allons essayer de devenir des grands-parents positifs!

S. G.



NOUS FAIRE CONNAÎTRE

Bonjour!
Lectrice enchantée de votre magazine depuis le 1^{er} numéro, j'en profite pour vous féliciter de la grande qualité de vos articles : rires, pleurs, que du bonheur ! même le papa est accro !!

Vraiment vous avez mis au point un magazine SUPER!! continuez, on en redemande !!! le numéro 2 est déjà lu !! ça va être long pour attendre le n° 3!! Pas grave, on relira les deux premiers numéros!!

J'aurais aimé faire de la pub ici et là en semant des flyers dans ma petite région, est-ce que ce serait possible d'en recevoir ?

[...] @ bientôt.

Julie

J'oubliais!! Trop top le graphisme du magazine, véritable coup de cœur!! police de caractères, mise en page, photos... j'adore !!! c'est frais, ça pétille, c'est super ! encore bravo!!!!!!!

Merci à tous (ceux que nous avons publiés et les autres...) pour vos commentaires, votre enthousiasme, vos encouragements. Ils nous sont toujours aussi précieux!

Oui, n'hésitez pas à parler de PEPS autour de vous et à distribuer des flyers, ils sont disponibles sur simple demande à secretariat@pepsmagazine.com. C'est par votre soutien que ce magazine existe!

 BG

BEH NON... EHL BEH NON

par Nicoz Balboa



... J'y arriverai pas,
je me la suis pétée
Wonder Woman
mais aujourd'hui
j'ai pas la force

Je suis seule,
moche, pauvre,
personne ne
m'aime et je suis
méchante...

BOUMMMMM



Bon maman, tu
arrêtes les caprices,
maintenant ?

OH WILLE...
CA M'AIDE
PAS !



Au moins aujourd'hui j'ai compris pourquoi il
faut pas dire ça aux enfants !

LE PÊLE-MÊLE DE PEPS

UNE RUBRIQUE POUR PARTAGER NOS COUPS DE CŒUR ET NOS DÉCOUVERTES.



**Oui, la nature humaine est bonne !
Comment la violence éducative ordinaire la pervertit depuis des millénaires**
d'Olivier Maurel

Une richesse à partager :

Olivier Maurel passe ici en revue toutes les formes d'aveuglement à la violence éducative au cours des siècles. Aucun individu n'est violent « par nature ». Voilà en un seul livre presque tous les arguments pour défendre cette idée, étayés par de nombreuses recherches.

Son auteur dénonce sans aucune concession les dérives de la psychanalyse et de sa théorie des pulsions, l'illusion de la résilience, l'aveuglement des religieux, des écrivains, des philosophes, des médecins.

Sa lecture est passionnante de bout en bout. Un travail de fourmi qui fera date dans l'histoire de la lutte contre la violence ordinaire dont sont quotidiennement victimes les enfants.

Il est important de continuer à promouvoir cet ouvrage qui constitue une inestimable richesse, notamment pour les associations de soutien à la parentalité.

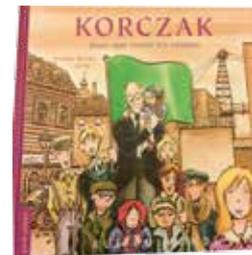
Éditions Robert Laffont (2009) 20,50 €



**« J'ai tout essayé ! »
Opposition, pleurs et crises de rage : traverser la période de 1 à 5 ans**
d'Isabelle Filiozat,
dessins Anouk Dubois

Voilà un livre qui n'a pas quitté ma table de nuit-mon sac-mes mains-ma tête depuis que je l'ai acheté. Simple, direct, pratique, largement illustré, plein d'exemples concrets, de « Elle ne tient pas en place » à « Elle refuse de manger et/ou joue avec la nourriture » ou « Il veut tout, tout de suite ». J'ai appris à donner des missions à mon fils au supermarché pour diriger son attention et son énergie et éviter que la situation ne tourne au vinaigre. J'ai appris à toujours apporter quelques-uns de nos jeux dans mon sac quand on va chez un autre enfant pour éviter les désagréables et culpabilisants : « Ben pourquoi tu veux pas prêter ? Ben prête donc ton jeu ! » de la mère à son enfant complètement ignorant encore de la notion de propriété. J'ai appris à moduler mes attentes de rangement en fonction de l'âge et de ce que mon fils était capable de comprendre et de faire, et j'ai appris à le faire toujours dans un esprit de collaboration, compréhension, émerveillement devant ses innombrables petits progrès. Quelle que soit la page sur laquelle je tombe, à n'importe quel moment de la journée, même pour quelques minutes, je trouve toujours une idée, une petite astuce, une explication qui me permet de mieux comprendre ce qui se passe dans le cerveau bouillonnant de mon enfant. Ça me rassure, m'apaise, me remplit de confiance. Je fais mon plein d'énergie et reprends contact avec l'amour infini qui me lie dans le moment présent à mon extraordinaire petit bonhomme.

Éditions Marabout (2013) 6 €



Korczak, pour que vivent les enfants

de Philippe Mérieu et Pef

À l'occasion du 70e anniversaire de la mort de Janusz Korczak et du 100^{ème} anniversaire de son orphelinat, 2012 avait été déclarée officiellement « Année Janusz Korczak » en Pologne. Philippe Mérieu et Pef lui rendent aujourd'hui hommage au travers de ce magnifique album destiné aux enfants. Alors que peu d'ouvrages jeunesse conduisent enfants et adultes à s'interroger sur l'éducation, celui-ci le fait de manière juste et fort touchante. Au-delà de l'itinéraire de vie de ce médecin, écrivain et pédagogue qui consacra sa vie à améliorer le quotidien des enfants, allant jusqu'à partir avec eux pour les camps de la mort, c'est tout une vision de la relation aux enfants et de l'éducation qui est véhiculée. Des citations de Korczak viennent enrichir le tout, agrémentées de dessins tendres et humoristiques de Pef. Un ouvrage sensible et fort à partager en famille et à l'école !

À partir de 9 ans.

Éditions Rue du monde (2012) 17,50 €



LIVRES

NOS COLLABORATEURS
PUBLIENT

L'adolescence autrement : Faire confiance aux ados, faire confiance à la vie ! de Catherine Dumonteil-Kremer

Voilà un livre qui porte bien son titre. Il propose un regard différent, optimiste et confiant sur cette période souvent si sombrement décrite. Il s'agit également de faire une plongée dans notre adolescence par de nombreux exercices, de partir à la recherche de l'ado qui sommeille en nous. Les témoignages nombreux et passionnants nous offrent une vision réaliste et sans concession sur des sujets parfois difficiles à aborder comme la drogue, la sexualité, la grossesse, le suicide, les tatouages, les conflits. Mais ce livre porté par l'amour aborde aussi les moments de partage, le soutien, l'amitié, les relations, la disponibilité. J'y puise personnellement beaucoup d'énergie.

À lire avant d'avoir des ados pour se comprendre soi-même et à relire quand les enfants grandissent pour continuer son chemin de parent riche et passionnant, pour permettre aux relations parents-ados de continuer à être humaines, respectueuses et vivantes.

Éditions Jouvence (2010) 25,30 €



À chaque jour ses prodiges : Être parents en pleine conscience de Myla et Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn est mondialement connu pour ses recherches sur la méditation dite « de pleine conscience » et ses effets sur la santé et le bien-être. Sa femme Myla est bien connue dans le milieu de l'« attachment parenting ». Dans ce livre qui vient d'être enfin traduit en français, ces parents experts nous invitent à transformer positivement et durablement les relations que nous tissons avec nos enfants. L'idée est d'être pleinement attentif à ce que l'on vit, à chaque instant, en faisant des pauses, en observant comment on parle, comment on joue, comment on écoute, quelles sont nos intentions, nos propres frustrations, nos limites... En développant cette nouvelle conscience, il devient plus facile de dépasser nos conditionnements et d'être moins prisonniers de nos réactions automatiques destructrices. J'ai apprécié les exercices et les suggestions qui nous permettent de travailler l'ouverture, l'empathie, la vigilance, notre qualité de présence, la cohérence entre nos discours et nos actes... Cette pratique demande un véritable engagement de notre part et c'est un défi de tous les jours, mais assez vite on se sent plus proches de nos enfants, plus en équilibre, plus aimants. Je recommande d'approfondir cette expérience dans un groupe de soutien. Cette lecture est un excellent support pour démarrer une série de rencontres sur le thème de la parentalité bienveillante.

Arènes Éditions (2012) 24,80 €



Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau de Norman Doidge

« Dans l'enfance, le cerveau est aisément façonné d'après les impressions qu'il reçoit du monde alentour. » Le cerveau change tout le temps, surtout si nous prenons la peine de l'y aider, et à tout âge.

Même si le sujet de la maltraitance n'est que survolé dans ce livre (patients masochistes après avoir subi des « traitements médicaux effroyablement douloureux » dans leur enfance, influence des chocs émotionnels subis dans la petite enfance sur la destruction des cellules de l'hippocampe...), le lien est obligatoirement fait puisque la moindre action a des conséquences sur le cerveau. Et plus elle se répète, plus le cerveau imprime.

À l'opposé, nous pouvons totalement modifier nos agissements en prenant la peine de créer un autre « trajet » dans le cerveau : plus nous effectuons une action de la même façon, plus elle est facile à faire. Si l'on prend la peine de modifier son comportement, le nouveau comportement devient de plus en plus évident et l'ancien disparaît (« use it or lose it »).

À expérimenter sans plus tarder quand on a conscience de ses « réponses réflexes » et qu'on souhaite changer de comportement : cela semble difficile, ça l'est, l'auteur ne cache pas qu'il faut du temps, mais c'est possible. Un des messages du livre d'ailleurs, c'est que le changement qui se fait en profondeur n'apparaît pas immédiatement, il commence bien avant d'être visible en surface, il ne faut donc pas désespérer.

Ce livre est très accessible, mais surtout, il est porteur d'un véritable espoir. Un petit bémol cependant pour les références quasi dogmatiques à la psychanalyse qui semblent presque déplacées dans cet ouvrage.

Réédité chez Pocket (2010) 9 €



AMB

AMB

NBC

ÉTATS-UNIS : DE LA VIOLENCE ÉDUCATIVE AUX MISES EN SCÈNE DU POUVOIR

LA POLITIQUE AMÉRICAINE EST LE PROLONGEMENT D'UN SYSTÈME ÉDUCATIF PUNITIF DONT LES SÉQUELLES DÉBORDENT LARGEMENT LE CADRE NATIONAL. QUELQUES PISTES POUR COMPRENDRE COMMENT LES VIOLENCES INFLIGÉES AUX ENFANTS GÉNÈRENT LES GUERRES.

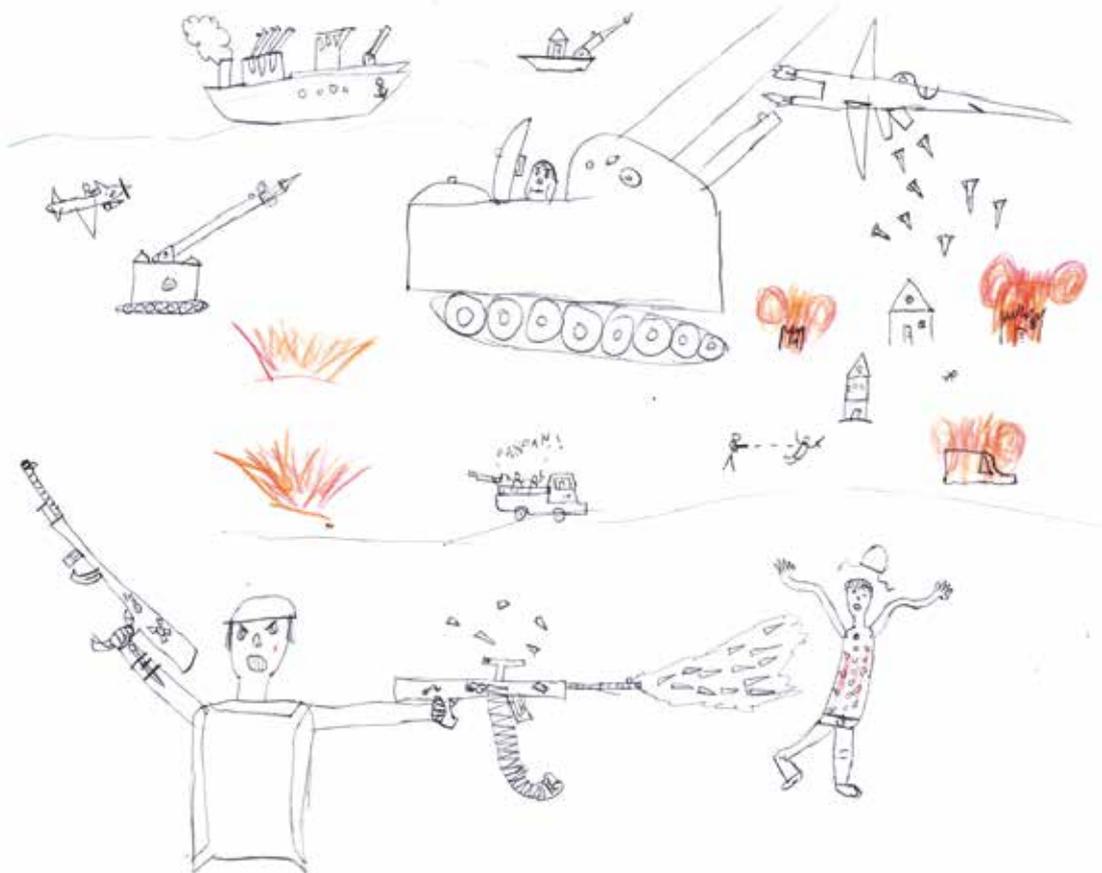
La récente réélection de Barack Obama à la présidence des États-Unis a été accueillie avec soulagement dans le monde occidental. Une victoire de son rival républicain aurait sans doute ressuscité les heures sombres des « années Bush » au cours desquelles l'Amérique se discrédita en engageant deux campagnes militaires aux conséquences désastreuses. L'actuel locataire de la Maison-Blanche se présente cependant lui aussi en chef de guerre. Honoré par un Prix Nobel de la paix, il a dans le même temps ordonné un programme d'assassinats ciblés visant les ennemis de l'Amérique où

qu'ils se trouvent. Des drones téléguidés survolent nuit et jour les vallées reculées du Pakistan ou du Yémen et exécutent des djihadistes présumés, mais aussi des douzaines de civils venant secourir les victimes ou assister à leurs funérailles. Cela rappelle le « feu de l'enfer » que les prédicateurs de la Nouvelle-Angleterre promettaient aux mécréants dans une théologie de colère divine remontant aux sources du protestantisme.

La terreur pour discipliner les enfants
Mais pourquoi l'Amérique est-elle si obsédée par la revanche guerrière ? Quelle énergie dynamise de telles remises en scène ? Lorsque j'étais en-

fant et qu'on se chamaillait, nos parents nous disaient ne pas être étonnés qu'il y ait des guerres dans le monde. Ils refusaient de voir dans notre comportement les conséquences d'un mode relationnel qu'eux-mêmes nous imposaient et leur part de responsabilité dans la genèse des guerres. Ils déploraient aussi la permissivité supposée de l'éducation américaine, dans le dessein inavoué de justifier leur propre intransigeance.

Je sais aujourd'hui que les enfants sont les miroirs de leurs parents et grands-parents – qu'ils rejouent l'histoire de leurs lignées dans un rôle qui leur est très tôt assigné.



Ce n'est donc pas leur énergie spontanée ni l'absence de dressage qui dynamisent les rivalités familiales et bientôt sociétales, mais le refus de prendre en compte les multiples expressions de la sensibilité et de la conscience des enfants. J'ai aussi appris que contrairement aux idées reçues, les Américains sont dans l'ensemble très attachés à un modèle d'éducation fondé sur la soumission des jeunes à l'autoritarisme parental.

Dans une étude récente, le sociologue Murray Straus affirme qu'aux États-Unis, la proportion de parents infligeant des fessées à leurs enfants est encore supérieure à 90 % [1]. En cela, ils sont toujours fidèles aux préceptes de l'Ancien Testament, où l'on peut lire : « La folie est ancrée au cœur du jeune homme, le fouet de l'instruction l'en délivre. » (Pr 22, 15) Convaincus que le Mal est en l'homme, ils considèrent avoir le droit de recourir à la terreur pour soumettre un enfant ou un adolescent qui n'obéit pas à leurs commandements.

De sordides passages à l'acte défraient régulièrement la chronique. Un récent article paru dans la Tribune de Genève dénonce ainsi « de nombreux cas dramatiques de violences sur des enfants » - comme cette fillette d'Arizona, morte d'épuisement et de déshydratation après avoir été forcée à courir autour de sa maison pour la punir d'un mensonge [2].

Un système éducatif punitif

La violence éducative déborde le cadre familial. Dix-neuf États américains la cautionnent en autorisant le recours à la bastonnade dans les établissements scolaires. D'après les derniers chiffres publiés par le bureau des Droits civils du département de l'Éducation, au moins 223 190 élèves ont subi une ou plusieurs punitions corporelles dans les seules écoles publiques durant l'année scolaire 2006-2007 – dont 49 197 dans l'État du Texas, qui totalise le plus de victimes [3]. Selon des témoignages recueillis par Human Rights Watch, la bastonnade est fréquemment ordonnée d'une façon arbitraire pour de petites infractions entraînant chaque fois un à trois coups : ne pas respecter les codes vestimentaires, être en retard, parler en classe ou ne pas rendre ses devoirs. Un jeune homme de dix-huit ans récemment diplômé explique : « Vous pouviez rece-

voir une bastonnade pour presque n'importe quoi. Je détestais cela. C'était un moyen utilisé pour humilier, pour faire honte aux élèves. » [4]

Certains collègues et lycées ont leurs propres forces de police qui patrouillent dans les couloirs et verbalisent les écoliers pour une insulte ou un comporte-

ment jugé inapproprié. En 2010, quelque 300 000 contraventions ont ainsi été dressées contre des écoliers texans - dont certains n'avaient pas plus de six ans - pour des infractions mineures qu'un tribunal sanctionne ensuite par une amende, un travail d'intérêt général ou même une peine d'emprisonnement [5]. Sous le prétexte de lutter contre la délinquance juvénile, les États-Unis sont aussi devenus le seul pays industrialisé à imposer la réclusion à perpétuité à des jeunes de treize ans sans possibilité de libération conditionnelle.

La vengeance comme politique étrangère

Ces souffrances infligées aux enfants et le déni de leurs conséquences psychologiques ont un impact considérable sur l'ensemble de la société américaine. On sait aujourd'hui que les victimes de maltraitances infantiles, de sévices sexuels ou de brutalités banalisées par les adultes éprouvent une réactivité chronique face à toute situation leur rappelant le traumatisme initial. Si certaines sont plus tard portées à se blâmer elles-mêmes ou à s'attacher compulsivement à un nouvel agresseur, d'autres développent une hostilité incontrôlable qu'elles dirigent contre des boucs émissaires dans le secret espoir de punir leurs propres bourreaux.

La prise en compte de ces mécanismes inconscients devrait inciter le gouvernement à interdire toute violence à l'égard des enfants, suivant en cela l'exemple de plusieurs pays européens. S'il ne le fait pas, c'est peut-être que cette agressivité latente alimente le soutien qu'une majorité d'Américains lui accorde lorsqu'il rejoue la même violence sur la scène internationale.

L'annonce de la liquidation d'Oussama Ben Laden fut ainsi accueillie avec ivresse dans le pays. Devant la Maison-Blanche, plus de mille personnes se rassemblèrent en scandant « USA, USA! ». Le taux d'approbation du président Obama grimpa soudainement de neuf points – comme l'avait fait celui de Bush

DIX-NEUF ÉTATS AMÉRICAINS AUTORISENT LE RECOURS À LA BASTONNADÉ DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

après la capture de Saddam Hussein – et 72 % des personnes interrogées par un sondage se déclarèrent « soulagées » par ce dénouement [6].

À l'évidence, ce n'était pas la mort du chef d'Al-Qaida qu'on célébrait de la sorte, mais l'élimination d'une figure parentale terrifiante – une sorte de « croque-mitaine » que les autorités avaient utilisée pour justifier la guerre en détournant les citoyens de leurs souffrances réelles.

Les terreurs subies dans l'enfance cherchent toujours un chemin pour parvenir à notre conscience – si douloureux qu'il soit. Seuls l'accueil et la patiente écoute de nos blessures intimes peuvent nous libérer de la nécessité de les remettre en scène. En particulier sur ceux qui nous sont les plus chers : nos propres enfants.

Marc-André COTTON
Enseignant et psychohistorien,
rédacteur du site :
www.regardconscient.net



[1] James H. Burnett III, *Ils donnent encore la fessée*, *The Boston Globe/Courrier international* N° 1134, 26.7.12

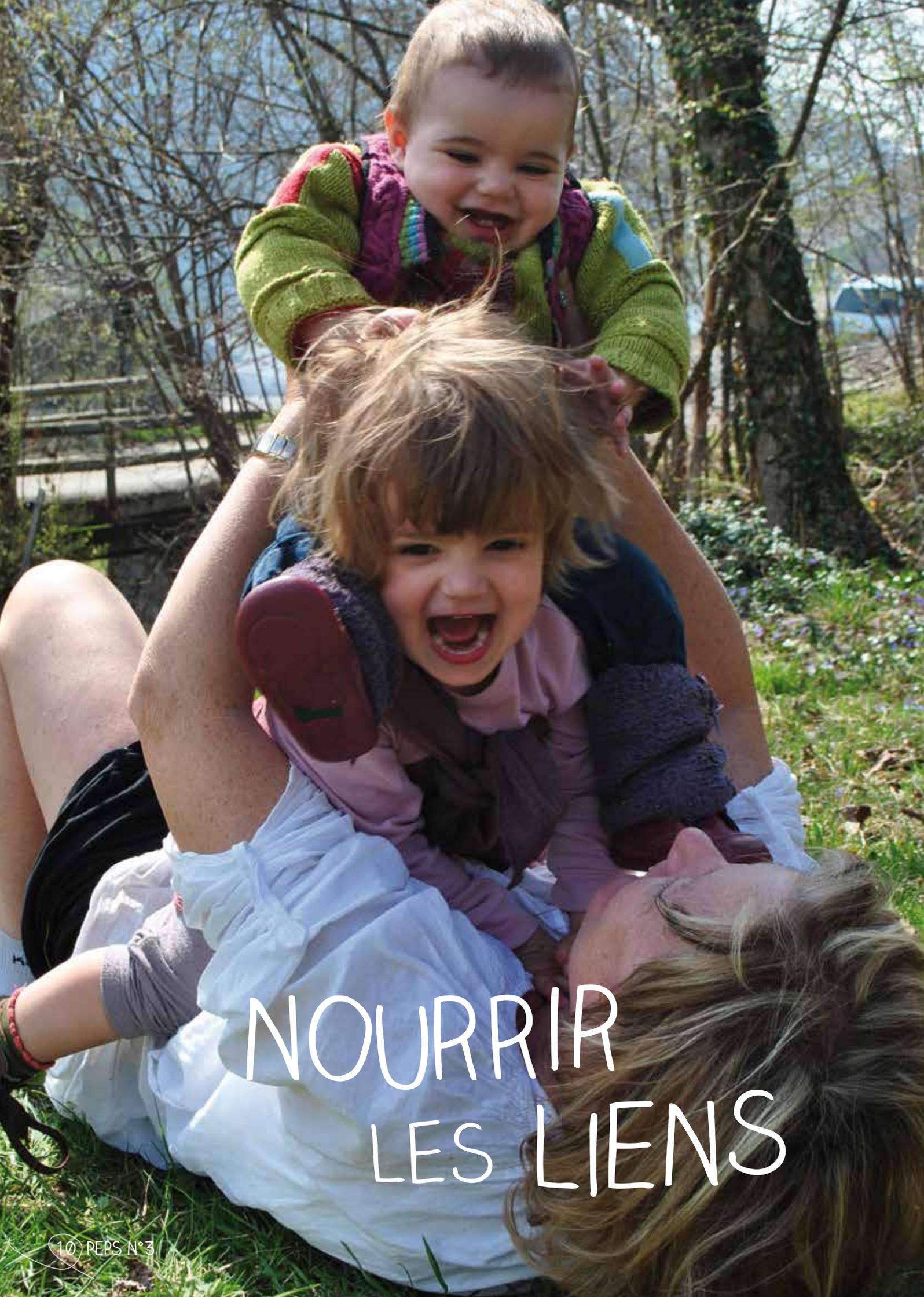
[2] Jean-Cosme Delaloye, *D'effrayantes punitions abusives aux États-Unis*, *Tribune de Genève*, 6.8.12, <http://journal.tdg.ch/effrayantes-punitions-abusives-etats-unis-2012-08-05-0>

[3] Human Rights Watch, *A Violent Education, Corporal Punishment of Children in US Public Schools*, août 2008, p. 3, www.hrw.org/reports/2008/08/19/violent-education-0

[4] *Ibid.*, p. 37.

[5] Chris McGreal, *Au Texas, un bon élève est un élève fliqué*, *The Guardian/Courrier international* N° 1109, 2.2.12.

[6] Sondage réalisé par le Pew Research Center et le *Washington Post* sur un échantillon de 654 adultes, le 2 mai 2011. *Lire Public "Relieved" by Bin Laden's Death, Obama's Job Approval Rises*, www.people-press.org/2011/05/03/public-relieved-by-bin-ladens-death-obamas-job-approval-rises/2/



NOURRIR LES LIENS

FAISONS LES FOUS !

RIRE ENSEMBLE, PARTAGER DE BONS MOMENTS, SE DÉCOUVRIR COMPLICES, ÊTRE HEUREUX D'ÊTRE ENSEMBLE. LES BÉNÉFICES DU RIRE SONT NOMBREUX [1]. CE TRIMESTRE, NOTRE RUBRIQUE JEUX MET L'ACCENT SUR LA JOIE DE VIVRE. UN JEU OÙ TOUT LE MONDE RIT, LE CHAHUT EN CONSCIENCE : À EXPLORER SANS MODÉRATION !



UN JEU DE MOUVEMENT

Rire et chahuter

Chahuter est une des activités favorites de tous les enfants que je rencontre. Ils aiment se confronter physiquement à un adulte qui les laisse gagner et joue avec drôlerie la personne maladroite, qui par exemple tombe sans cesse en émettant des cris « déchirants ». Il y a mille variantes de jeux de chahut.

Se prêter à ce genre d'activité est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Car c'est l'enfant qui décide et guide l'adulte, celui-ci ne propose rien. D'autre part, c'est à nous d'être vigilants à ce que le jeu ne dégénère pas. Nous avons parfois vécu, enfant, des jeux de chahut qui se terminaient dans la violence. Cela peut nous surprendre au moment où nous chahutons, si subitement nous ressentons une envie d'avoir le dessus et de faire mal.

Le chahut fait surgir le rire et cette décharge émotionnelle permet aux tensions de se relâcher. C'est une manière agréable de se détendre. De plus, ce type de jeux améliore le fonctionnement du cerveau supérieur. Pour s'y mettre, on a peut-être simplement besoin de savoir que ces jeux créent des liens solides et durables, dans l'hilarité générale. C'est une occasion de vivre un moment unique avec un enfant en lui donnant de l'attention concentrée. Vécue en tête-à-tête, cette forme de jeu est quasi thérapeutique : quand ils sont stressés les enfants vont de mieux en mieux après avoir joué, et cela leur permet de constater qu'ils peuvent vraiment compter sur nous.

Oui, mais... Peut-on chahuter avec un grand enfant, un adolescent ou même un autre adulte ? Oui, bien sûr ! Jouer à se confronter n'est pas le domaine réservé des enfants. Les parties de cache-cache qui se terminent sur un grand lit, les courses-poursuites agrémentées de pitreries sont jubilatoires à tout âge. Alors, à vos marques... Prêts... Partez !



UN JEU QUI TIEN DANS LA MAIN

Le Time's Up ! Family®

C'est la version adulte de ce jeu qui m'a valu parmi les plus beaux fous rires de ces dernières années. Malheureusement, je ne pouvais vraiment pas faire participer mes enfants : il fallait trouver des noms de poètes, d'écrivains, d'explorateurs, d'acteurs, de mannequins, de chanteurs..., tout un pan de notre culture qui leur échappe pour l'instant. C'est avec joie que nous avons découvert le *Time's Up ! Family*®. Nous avons constaté que le plaisir restait le même et que les rires étaient présents pour tous. Le principe est le suivant : on forme des équipes, on tire des cartes sur lesquelles est écrit un mot (dans la version familiale, animaux, objets et métiers ont remplacé les noms de célébrités), puis en trois manches successives les joueurs à tour de rôle doivent essayer de faire deviner le plus possible de cartes à leur équipe dans un temps donné : d'abord à l'aide d'une phrase, puis d'un seul mot, enfin par le mime. Bien sûr, des similitudes entretiennent la confusion : il est facile de distinguer un tigre d'un lion au premier tour, mais cela devient beaucoup plus complexe au troisième tour, par le mime. Nous avons même réussi à faire jouer les non lecteurs pour que toute la famille puisse rire en chœur (un joueur de l'équipe adverse glisse à l'oreille de l'enfant le mot à deviner) ! Un jeu tonique, un des plus amusants auquel nous ayons joué.

Time's Up ! Family®, édité par Asmodée, autour de 20 euro, annoncé dès 8 ans, joué chez nous dès 5 ans.



[1] voir Corinne Cousseron www.rigologie.org/

NOUVELLES TRADITIONS FAMILIALES

RALENTIR EN FAMILLE :

LA CÉRÉMONIE DU THÉ

ET SI ON SE POSAIT UN PEU... JE VOUS PROPOSE UNE VERSION SIMPLIFIÉE ET ADAPTÉE DE LA CÉRÉMONIE DU THÉ. TRADITIONNELLEMENT, LA CÉRÉMONIE TELLE QU'ELLE SE PRATIQUE EN CHINE ET AU JAPON DURE PLUSIEURS HEURES, MAIS AVEC DES ENFANTS ON PEUT LA RÉDUIRE À 10-20 MINUTES MAXIMUM, SELON LEUR DÉSIR. LES JAPONAIS Y VOIENT UN MOYEN DE CRÉER HARMONIE, RESPECT, TRANQUILLITÉ ET PURETÉ. VOICI COMMENT PROCÉDER.

Préparez la cérémonie avec vos enfants, assurez-vous qu'ils ont compris qu'il s'agit d'un rituel japonais qui se vit dans le silence et qu'ils sont enthousiastes à l'idée d'y participer.

Puis, créez ensemble une ambiance chaleureuse et paisible avec de la musique douce, des bougies, de l'encens, des fleurs fraîches... Faites un thé léger ou une délicieuse tisane dans une belle théière. Placez les tasses (des petits bols ronds si possible) sur un petit plateau. Préparez des friandises (figues, fraises, mangues séchées, dattes, mochis - gâteaux à la pâte de riz) enveloppées dans de jolis papiers façon papillotes.



Lorsque la cérémonie commence, le silence se fait (du mieux qu'on peut). Les participants s'assoient à genoux dans la position traditionnelle japonaise, ou au bord d'une chaise. On prend le temps de se relier les uns aux autres en ressentant la présence de chacun. Le « maître de cérémonie » apporte les tasses et les friandises sur le plateau et les distribue lentement et avec soin, puis il apporte la théière. Ce rôle peut être tenu par un enfant avec beaucoup de plaisir. Tout le monde salue l'arrivée du thé en inclinant le buste vers l'avant. Le maître de cérémonie s'agenouille devant chaque participant, pose son plateau, puis les deux personnes s'inclinent face à face. La personne qui va être servie prend sa tasse à deux mains et la tend au maître de cérémonie qui la remplit.

Tout le monde salue et chacun peut alors déguster son thé en étant à l'écoute de soi, de ses sensations et de sa respiration. Laissez le temps s'étirer (si l'âge et la concentration des enfants le permettent). Savourez tranquillement l'instant présent.

Quand tout le monde a terminé, le maître de cérémonie replace les tasses et la théière sur le plateau, ce qui marque la fin de la cérémonie dans un dernier salut. Le quotidien peut alors refaire son entrée.

Chacun peut exprimer comment il s'est senti lors de cette pause, s'il en a envie. Inhabituelle dans un monde où la vitesse est reine, cette cérémonie du thé est un rituel lent et apaisant, un premier pas vers la pleine conscience de soi pour chaque membre de la famille. Essayez et donnez-moi vos impressions, je serais ravie de savoir ce que cela vous a apporté.

BUVEZ VOTRE THÉ LENTEMENT ET
RESPECTUEUSEMENT, COMME SI C'ÉTAIT L'AXE
SUR LEQUEL TOURNE LA TERRE - LENTEMENT,
RÉGULIÈREMENT, SANS VOUS PRÉCIPITER VERS
L'AVENIR. VIVEZ LE MOMENT PRÉSENT.
SEUL CE MOMENT EST LA VIE.

THICH NHAT HANH



Nathanaëlle
BOUHIER-CHARLES

RESSOURCES

Certains centres culturels ou associations d'amitié franco-asiatique proposent des cérémonies du thé.

Renseignez-vous, il y en a peut-être près de chez vous.

Livres :

La cérémonie du thé : Un art de la relation,
Franck Armand, Éditions Jean-Cyrille Godefroy (2010)
Le Livre du thé, Okakura Kakuzô, Éditions Philippe
Picquier (2006)

Et pour les enfants :

Mes images de Chine, Zhi hong He, Seuil Jeunesse
(2011)



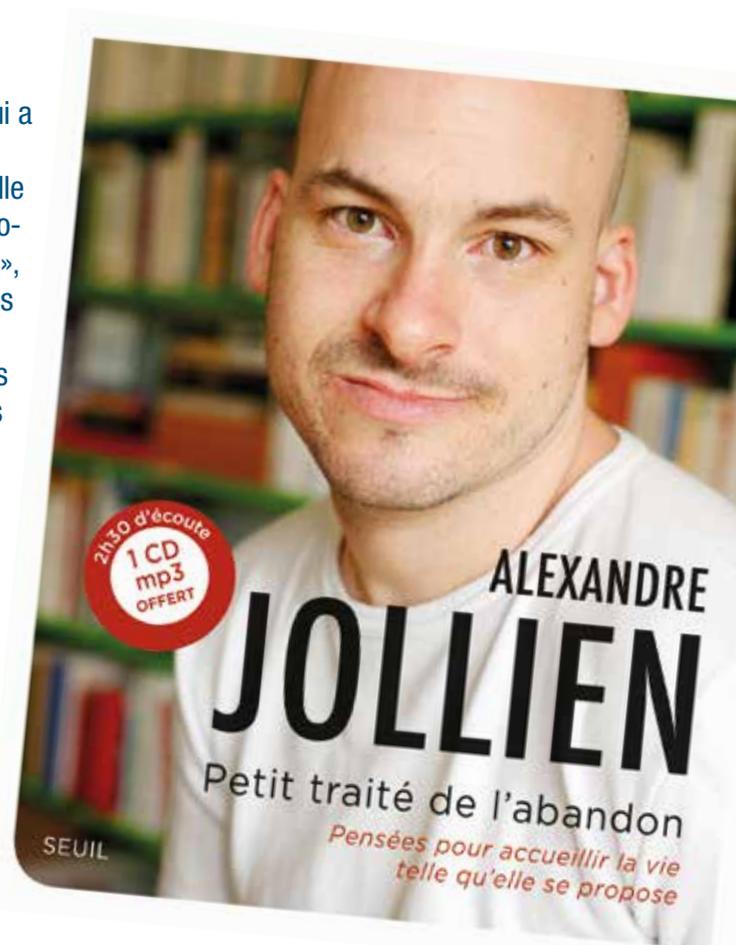
PARENTALITÉ POSITIVE

L'ART DU LÂCHER-PRISE AVEC ALEXANDRE JOLLIEN

Alexandre Jollien est un écrivain et philosophe suisse qui a récemment publié un « *Petit traité de l'abandon* » [1]. Dans cet ouvrage remarquable, il livre ce qu'il appelle le « mode d'emploi », les exercices qu'il pratique au quotidien pour « s'abandonner totalement à l'existence », pour « se libérer de soi, des images que l'on a de soi, des jugements dans lesquels on enferme la réalité. »

De ses réflexions profondément humaines et nourries d'exemples tirés de son vécu, on ressort à la fois ému, enthousiaste et inspiré.

La lecture de son livre est aussi une source d'inspiration pour tous ceux qui font face aux défis de la parentalité. Et comme, justement, Alexandre Jollien y mentionne son rapport à ses enfants, nous avons eu envie de creuser ce sujet-là en profondeur avec lui. À noter qu'Alexandre Jollien est né avec une infirmité motrice cérébrale, qui a marqué et continue de marquer sa vie et sa réflexion - il a notamment été placé dès l'âge de trois ans dans un institut pour personnes handicapées où il a passé dix-sept ans.



PEPS : Dans votre dernier livre, vous évoquez souvent votre rapport à vos enfants en termes de bienveillance et d'amour inconditionnel. Pouvez-vous nous en dire un peu plus à ce sujet ?

Alexandre JOLLIEN : Lors d'une retraite dans un monastère, j'avais tendance à me culpabiliser pour les petits riens, et alors mon père accompagnateur m'a dit : « Alexandre, tu peux faire n'importe quoi, tu ne peux pas faire que je ne t'aime pas. » J'ai compris soudain combien l'amour inconditionnel était important. Pour l'enfant, il est inestimable. Se sentir aimé par le parent quoi que l'on fasse, n'est pas peu pour l'amour de soi, pour l'acceptation de la vie telle qu'elle est. L'amour inconditionnel, c'est montrer à l'enfant qu'il n'a pas besoin de nous plaire, de répondre à nos exigences pour être aimé.

L'amour inconditionnel montre à l'enfant qu'il est précieux. Ce n'est pas non plus de l'angélisme ni de l'idéalisation. Il ne s'agit pas de faire un enfant roi. Au contraire, il s'agit de montrer qu'il est accepté même dans sa fragilité, même dans ses limites. Je pense que toute notre vie durant, on peut chercher l'amour inconditionnel que l'on n'a pas éprouvé dans son enfance et cela peut nous amener bien souvent à le mendier. D'où l'intérêt de se poser la question en tant que parent : « Est-ce que je n'enferme pas malgré moi mon enfant dans des projections ? Est-ce que j'ose le considérer en tant que tel sans même avoir un projet pour lui ? » L'amour bienveillant, c'est l'accueil de l'enfant tel qu'il est, sans vouloir automatiquement le changer.

PEPS : Vous écrivez : « L'amour inconditionnel, ce n'est pas la tolérance absolue », et : il « s'accompagne d'une exigence ». Pouvez-vous expliciter cet apparent paradoxe ?

Alexandre JOLLIEN : L'amour inconditionnel n'est pas la tolérance absolue, bien sûr. Au nom même de l'amour de mes enfants, je désire qu'ils deviennent pleinement ce qu'ils sont, qu'ils grandissent à proprement parler. L'amour inconditionnel accueille la faute, l'erreur, le faux pas sans diminuer d'un iota son amour. Parfois, j'ai l'impression d'être strict sur un fond d'infinie bonté. Je dis à mes enfants ce qui ne va pas et trois minutes après, la vie suit son cours. Je ne m'arrête pas sur l'erreur. L'amour inconditionnel, c'est peut-être ça : dire ce qui ne va pas et passer à autre chose. Ce qui le contrarie le plus, c'est la ruminant, la rancune, la punition qui se déploient sur le long terme : « Ah, tu as fait ça l'autre jour, je m'en souviens. » Pour moi, cette attitude peut procéder de la maltraitance. Donc, l'amour inconditionnel, c'est aussi accompagner l'enfant pour qu'il devienne totalement lui-même, qu'il s'éloigne de toute aliénation, de toute dépendance. Ce chemin n'est pas mièvre, au contraire. Ce qu'il y a de plus difficile au monde, c'est peut-être de concilier la fermeté avec une infinie douceur. Voilà pour moi ce que donne l'amour inconditionnel.

PEPS : À votre avis, quels bénéfices en tirent vos enfants ? Et vous-même en tant que parent ?

Alexandre JOLLIEN : Je peux difficilement parler à leur place. Je pense qu'ils tirent profit de voir un papa faible, un papa bon, un papa qui s'énerve parfois et qui demande pardon certaines fois, bref, un papa humain qui s'efforce toujours de cheminer dans le bien. Parfois, vu que j'ai manqué de cela, je leur répète à satiété que je les aime plus que tout. Je souris en entendant mon fils répondre presque lassé : « Mais papa, on sait. » Nous avons toujours, ma femme et moi, voulu être une famille ouverte. Aussi, l'accueil est très important à nos yeux. Accueillir celui qui passe, accueillir les amis, accueillir des gens de différentes cultures, accueillir des personnes handicapées. Je pense qu'un enfant qui se sent aimé aura plus de facilité pour s'abandonner à la vie. On ne maîtrise pas tout mais on peut compter sur la solidité du lien parental et c'est un atout majeur.

On a pu récemment voir Alexandre Jollien sur ARTE dans « De chair et d'âme », un film documentaire de Raphaëlle Aellig Régnier retraçant sa rencontre avec Philippe Pozzo di Borgo (l'homme dont le film « Intouchables » raconte l'histoire de la relation avec son assistant de vie). Une rencontre émouvante entre deux êtres d'exception, que l'on peut revoir en DVD, à commander ici : www.laboutiquelemondedesreligions.fr/dechairedamep1138.html

PEPS : Parmi les « exercices » qui vous aident sur la voie de l'abandon, certains sont-ils particulièrement pertinents pour un parent, pour lui-même et dans ses rapports à ses enfants ?

Alexandre JOLLIEN : L'amour qui me lie à mes enfants me fait bien souvent peur tant il est intense, fort. Plus que tout, je crains de les perdre. Mais précisément, c'est dans cette peur que je trouve quelque énergie pour me lancer dans l'abandon. J'aimerais aussi montrer à mes enfants que je ne suis pas déterminé par le regard de l'autre, que je n'agis pas pour plaire aux autres mais par amour de l'humanité. Autant dire que je n'y arrive pas souvent ! Cependant, ce qui m'importe le plus, c'est d'établir un dialogue incessant avec mes enfants, parler de la mort lorsqu'elle survient dans notre entourage, parler du handicap pour que le sujet soit traité sans aucun tabou, parler de la sexualité déjà et des dangers qui peuvent guetter. Tout l'art est d'informer sans inquiéter. L'amour bienveillant, c'est donner la vie en héritage aux enfants sans les charger de nos préjugés. En tant que parent, je pratique la non-fixation chère aux bouddhistes, elle m'aide à ne pas enfermer mes enfants dans des étiquettes et dans des projections. Il y a une phrase du Sôûtra du Diamant qui me revient sans arrêt en tête, que l'on pourrait résumer ainsi :

TU PEUX FAIRE N'IMPORTE QUOI,
TU NE PEUX PAS FAIRE
QUE JE NE T'AIME PAS





POUR MA PART, JE N'AI PAS À FAIRE D'EFFORT
POUR AIMER MES ENFANTS.
C'EST L'AMOUR LE PLUS NATUREL ET SANS DOUTE
LE PLUS AUTHENTIQUE DE MA VIE

« Le Bouddha n'est pas le Bouddha, c'est pourquoi je l'appelle le Bouddha » [2]. Ainsi parfois, lorsque j'emmène mes enfants à l'école, je serre leurs petites mains dans les miennes et l'idée me traverse qu'ils pourraient mourir. Alors la phrase du Bouddha s'adapte à la circonstance et fuse en mon esprit : « Mon enfant n'est pas mon enfant, c'est pourquoi je l'appelle mon enfant ». C'est ça pour moi l'abandon du parent. C'est : ne pas s'approprier l'enfant. De quel droit puis-je dire « C'est mon enfant ? ». En outre, la phrase du Bouddha m'aide à considérer que chaque jour, l'enfant qui m'est confié est nouveau. Je ne peux pas le réduire à ce qu'il était hier. Tous les jours, il se lève nouveau et je peux l'accueillir les bras ouverts, sans prétendre le connaître. Dire que l'on connaît son enfant comme si on l'avait fait est parfois dramatique car on casse le mystère.

Pour moi, s'abandonner, c'est réaliser que la voie de mon enfant n'est pas la mienne. Je peux lui donner la main et nous marchons ensemble. Je n'ai pas à le conduire vers une direction mais juste à l'accompagner là où sa vie le mène.

À ce sujet, la non-comparaison et le non-jugement, c'est sortir l'enfant des voies toutes tracées. C'est arrêter de penser toujours en comparaison aux autres. À la maternité, je me suis surpris à comparer mon enfant aux autres. Ma fille devait absolument avoir le dernier modèle de lit, de pyjama, de couches, pour, pensais-je, qu'elle ait une vie superbe. Alors qu'aujourd'hui, j'adopte un regard beaucoup plus libre par rapport à l'autre. Précisément, ce qui est précieux entre tout, c'est l'amour inconditionnel. Être là, à côté de mes enfants lorsqu'ils vont bien, lorsqu'ils vont moins bien, me tenir doux à leur côté quel que soit l'événement, voilà l'essentiel.

PEPS : *Est-ce que cette bienveillance, cet amour inconditionnel pour vos enfants ont été pour vous des acquis dès leur naissance, voire leur conception ? Ou bien avez-vous dû suivre un cheminement personnel pour y parvenir ? Quels conseils pourriez-vous donner à des personnes, à des parents qui souhaitent développer ces qualités ?*

Alexandre JOLLIEN : L'amour inconditionnel à l'endroit de ses proches n'est pas quelque chose de statique, d'acquis, de stable. Il est comme la vie finalement, il dépend des ressources du quotidien. Parfois, on est généreux, les bras ouverts et on accueille l'enfant tel qu'il est. D'autres fois, fatigué, épuisé, stressé par l'environnement, cet amour bienveillant paraît très lointain. Cependant, je pense qu'au fond du cœur, on aime toujours inconditionnellement ses enfants. Pour ma part, je n'ai pas à faire d'effort pour aimer mes enfants. C'est l'amour le plus naturel et sans doute le plus authentique de ma vie. Certes, il arrive qu'ils m'énervent, qu'ils me stressent, mais à chaque fois, je réalise que le problème vient plutôt de moi. Je suis fragile, stressé et j'accueille avec moins de largesse les petits faux pas de mes enfants. Donc, le premier point sur lequel on pourrait insister, c'est que le stress n'aide pas à être à l'écoute de nos enfants. Quand on a dix objectifs à faire durant la journée et que nos bambins viennent réclamer de l'attention pour un bricolage, il faut beaucoup de vertus pour ne pas balayer d'un revers de main leur demande. Ensuite, je pense qu'il faut parfois revisiter l'héritage que l'on a reçu de nos parents. Je suis étonné de voir combien de lecteurs me disent que leur relation à leurs parents a été délétère, et qu'ils

ne savent pas aimer. Pour moi, il ne s'agit pas d'apprendre à aimer mais plutôt de désapprendre à ne pas aimer. Comme la mystique chrétienne et comme le bouddhisme, je crois qu'au fond du fond, qu'au cœur du cœur, nous sommes tous amour, paix et joie. Et à nouveau, une vie stressante nous exile de ce fond intérieur qu'il s'agit de rejoindre grâce à une pratique spirituelle, une ascèse. L'amour inconditionnel ne doit pas être une exigence, un diktat. Il naît peu à peu.

Ou plutôt, il se découvre lorsqu'on laisse tomber les protections, les projections, les préjugés. Donnons-nous du temps. Ce qui m'aide, c'est de me considérer comme un parent faillible. Je suis loin d'être un papa parfait mais, chaque jour, j'essaie de me parfaire, de m'améliorer et surtout, de laisser leur place aux enfants. Ne pas dicter leur trajectoire existentielle mais, à nouveau, être à leur côté, simplement, et leur montrer qu'ils ne peuvent pas me décevoir fondamentalement, qu'ils ne peuvent pas faire que je ne les aime pas.

PEPS : *Vous arrive-t-il de faire appel à l'enfant que vous avez été, pour être mieux en phase avec les émotions et les besoins de vos enfants ?*

Alexandre JOLLIEN : J'essaie plutôt de laisser de côté l'enfant que j'ai été. Par exemple, lors du premier jour d'école de ma fille, j'avais peur. Mon cœur tremblait, tant l'école avait été pour moi douloureuse. C'était le lieu de la séparation suprême. J'avais eu des cauchemars avant la rentrée scolaire de ma fille, alors que tout s'est passé comme sur des chapeaux de roues. Pour moi, l'enfance me rappelait la mienne qui fut douloureuse.

Au contraire, avec mes enfants, je découvre l'enfance, enfin !

Je n'ai jamais connu l'insouciance, je la savoure progressivement avec mes enfants. Je dirais qu'aujourd'hui, j'apprends à être enfant avec mes enfants. Souvent, nous faisons des balades ensemble où, pour la première fois de ma vie, je joue enfin. C'est-à-dire que je suis gratuitement dans l'instant, totalement absorbé par le jeu. Mes enfants m'apprennent à être enfant et c'est l'un de leurs plus beaux cadeaux, je l'apprécie énormément. Quand je suis dans la forêt avec eux, il n'y a aucun rôle social, ni handicapé, ni philosophe, ni écrivain. Je suis papa. Cela m'étonne parfois de réaliser cela et, à chaque fois que j'en prends conscience, je me jette encore plus spontanément dans le jeu.

PEPS : *Vous avez écrit : « Peut-être qu'il y a des blessures d'enfance qui n'ont pas pu être vécues à fond, et qui pour cette raison demeurent. » Pensez-vous que la persistance de ces blessures à l'âge adulte soit une entrave au développement d'une saine relation parent/enfant ? Et, si oui, que pensez-vous qu'on puisse y faire ?*

Alexandre JOLLIEN : L'enfant est en quelque sorte mon maître. Quand il pleure, il pleure, quand il est en joie, il est en joie. Bref, il est à chaque fois totalement dans ce qu'il est. L'émotion le traverse. Il tombe, il pleure, et trois minutes après, il rigole. Chez les adultes, c'est beaucoup plus tenace, les émotions. Quelqu'un me fait du mal, au lieu d'être en colère dix minutes, je garde ce sentiment, je le rumine et je peux devenir une personne acariâtre. Je pense que plus la blessure est vécue à fond, plus elle fait son chemin pour disparaître.

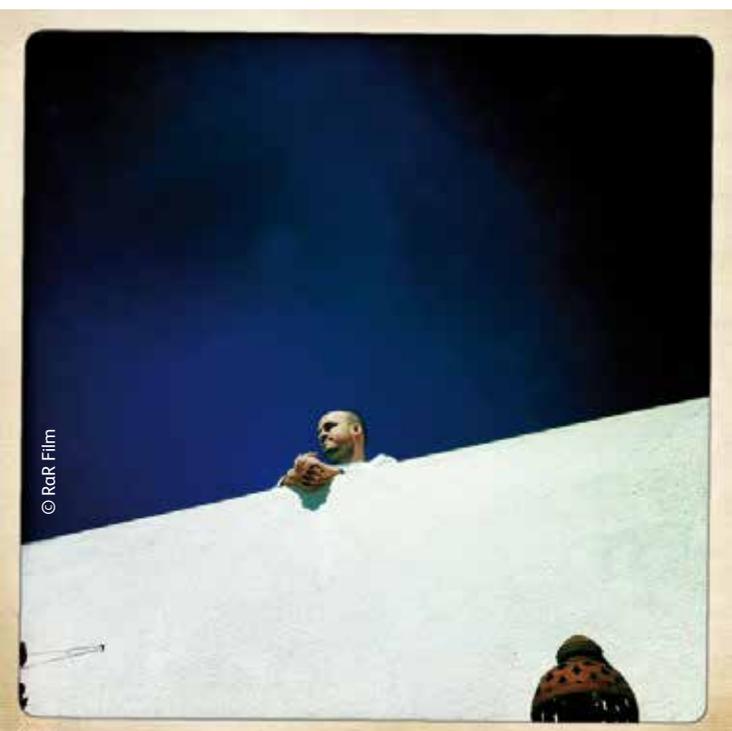
Dès lors, le parent pourrait permettre à l'enfant d'évacuer pleinement les émotions lorsqu'elles surgissent. Lorsque mon fils est tombé, je me suis surpris une fois à parler de Platon, d'Aristote pour essayer de le consoler. Ce dont il avait besoin, c'était que je sois là, sans mots, pour que l'émotion, la douleur passent et qu'il soit juste accueilli. Pour le parent, c'est donc une invitation à se départir, ou plutôt à laisser aller tout ce qui l'empêche d'être totalement donné au présent. Et s'il y a des blessures qui demeurent, ce n'est pas un problème. Je suis un papa blessé, certes, et à certains points, éminemment blessé, dans ma chair par exemple, mais je suis un papa aimant, un papa bienveillant.



Propos recueillis
par Christian COOLS

[1] Editions du Seuil, 2012

[2] A. Jollien explicite dans son livre le *Soutra* avec l'exemple de sa femme : « Ma femme n'est pas ma femme, c'est pourquoi je l'appelle ma femme. » *Ma femme n'est effectivement pas ce que je crois qu'elle est. Si je dis : « Ma femme, c'est ça », je la fige, je l'enferme dans des étiquettes [...]. La deuxième partie du Soutra s'explique par le fait que « c'est seulement à partir du moment où je sais que les étiquettes enferment les choses et les gens – et que cela les tue –, que je peux en faire usage. »*



SANS FESSÉE, NI PUNITION EN DIX APPROCHES PRATIQUES

VOICI QUELQUES TECHNIQUES DE SURVIE À L'USAGE DES PARENTS QUI VEULENT SORTIR DE LA RÉPRESSION ÉDUCATIVE. CE SONT DES PISTES POSSIBLES, À VOUS DE LES FAIRE ÉVOLUER, D'EN TROUVER DE NOUVELLES. C'EST AUSSI UNE SORTE DE PROTOCOLE QUI A BEAUCOUP SIMPLIFIÉ MA VIE DE FAMILLE.

1. Votre enfant est toujours en accord avec vous

Oui je sais, c'est difficile à croire. La coopération de mon enfant, voilà un thème qui m'a donné beaucoup de mal, j'ai énormément rouspété : « Pffff, mais pourquoi ne veut-il jamais... ? Et pourquoi fait-il toujours... » Enfin bref, j'étais insatisfaite jusqu'à ce que je remarque que mes enfants étaient le plus souvent en accord, non pas avec ce que j'exprimais, mais avec mes émotions, celles que je gardais en moi et qui ne me rendaient pas particulièrement agréable. Quand je travaille à être de meilleure humeur, mes enfants suivent car mes vibrations sont contagieuses. Plus facile à dire qu'à faire, mais c'est une information importante, qui s'applique dès leur naissance (et même in utero, vous l'aurez probablement remarqué !)

2. Chaque enfant est unique

Un petit miracle s'est produit entre mon premier et mon troisième enfant. Pour mon aînée, je passais tout mon temps (ou une grande partie de celui-ci) à guetter ses avancées dans le domaine « psychomoteur », inquiète à l'idée que ses progrès ne correspondent pas à ceux répertoriés dans les livres. Mais j'ignore quand la troisième a trouvé la position assise, ni même si elle a marché à quatre pattes. Certes, vous pouvez vous informer sur le développement de l'enfant et ses besoins à chaque étape de sa vie, pour

ne pas exiger de lui ce qu'il ne peut pas faire, mais essayez de ne pas en faire un dogme comme je l'ai fait personnellement. La fréquentation de certaines listes de discussion [1] et de groupes de parents, ainsi que l'observation de votre petit, vous en diront plus que le meilleur des livres sur l'éducation des enfants.

3. Il n'y a pas de bêtises, il n'y a que des expériences

Voici une nouvelle définition du mot bêtise : « Nom féminin désignant une action inadaptée qui est généralement la conséquence d'un manque d'attention, le fruit d'une blessure. Peut aussi correspondre à une simple maladresse due au manque d'expérience de l'enfant. » Cela modifiera peut-être votre regard sur les comportements que vous jugez inadaptés.

Plus que tout, les êtres humains aiment apprendre et comprendre. Les multiples explorations faites par le tout-petit sont encore trop souvent considérées comme des « erreurs » voire des « fautes ».

La tape sur la main qui peut s'ensuivre blesse l'enfant et son désir dévorant de découverte. Il y a d'autres moyens pour l'aider.

4. La prévention, ça aide

Même si je suis ouverte à l'imprévu, j'aime savoir de quoi ma journée sera faite. Et vous ? Il en va de même pour les enfants. Un grand nombre de problèmes surviennent parce que l'on n'a pas pris

la peine de les en informer, et qu'ils se retrouvent dans une situation inattendue pour eux, parfois inquiétante. Leur comportement en est perturbé et ils font alors ce que certains appellent des « bêtises ».

5. Ce à quoi vous direz toujours « non » !

Avez-vous réfléchi aux comportements auxquels vous tenez à mettre un terme ? Et si vous faisiez une liste de vos idées sur la question ?

Je partage avec vous la mienne pour des enfants de deux à six ans : Ne pas blesser d'autres enfants, des adultes, des animaux, ne pas dégrader le matériel, le nôtre et celui d'autrui. Cela m'a aidée à garder mes amis et amies, même à l'âge où mes petites exploratrices vibraient intensément à l'idée de découvrir un nouvel intérieur, ce qui était propice aux expérimentations, certes, mais pas toujours au maintien des liens amicaux.

Une fois que vous aurez clarifié vos règles non négociables, n'hésitez pas à dire « non » de façon claire et honnête, avec délicatesse, sans gêner votre enfant ou l'embarrasser publiquement. Après un « non », une déception plus ou moins grande se manifesterà. Votre enfant sera triste ou en colère, il aura besoin d'être écouté à ce moment-là. C'est le fait de lui refuser cette écoute qui le blessera, bien plus que le « non » en lui-même.

D'autre part, respectez les « non » de vos enfants, ils ont aussi besoin de poser des limites à leurs parents.



6. Toute votre intelligence aimante est requise

Poser des limites sans menaces, chantage affectif, culpabilisation, punition-récompense ni coups requiert toute votre intelligence aimante, cela prend du temps et beaucoup d'énergie. Pour ma part, j'ai très vite révisé mes attentes à la baisse. Avant d'exiger quoi que ce soit de mon enfant, je me suis posé les questions suivantes : D'où provient cette exigence ? Est-ce une simple reproduction des règles que mes parents m'ont imposées ? Cela a-t-il du sens pour mon enfant ? Penser chaque situation comme si elle était entièrement nouvelle m'a énormément aidée à sortir des actions automatiques.

Je me souviens d'une famille où les enfants avaient demandé à déplacer le portique de jardin dans le salon. La première réponse des parents avait été : « Non, ça ne se fait pas ! ». Par la suite, ils ont réfléchi : leur salon était immense, meublé avec du mobilier de récupération. Ils ont fini par se demander pourquoi ils refusaient cette demande, et ils ont accepté de déplacer le portique pendant les hivers.

7. Les comportements difficiles à supporter pour vous

- Des besoins non comblés

Quand votre enfant se conduit de façon inacceptable selon vos critères, il y a une question miracle : ne serait-il pas par hasard en train de vous demander quelque chose ?

Les tout-petits ont cette faculté de passer de l'insatisfaction à la crise de rage en quelques secondes. Alors, de quoi a-t-il besoin ? Peut-être a-t-il faim ou soif, ou est-il fatigué de parcourir les rayons du supermarché après sa journée d'école ? A-t-il accumulé des tensions durant les dernières heures ? Il y a peut-être beaucoup de disputes à la maison ces derniers temps, un déménagement qui se prépare, une grossesse, il a besoin de temps avec vous, etc. ? Les raisons peuvent être très variées. En se posant des questions, on finit par trouver la source du problème et du coup par le résoudre de manière très personnalisée.

- Ne serait-il pas en train de réinventer la roue ?

C'est la deuxième possibilité, et pour ce qui concerne ses découvertes, il y aura toujours mille réponses créatives à

mettre en place. De plus chaque situation constitue un cas particulier. Voici un exemple :

Votre enfant renverse systématiquement une bouteille de shampooing dans la baignoire. En réalité, il fait des expériences avec les liquides et leur viscosité. Les bulles l'intéressent, verser le shampooing le passionne. Quel dommage de mettre un terme à cette activité ! Cela dit, la majorité des parents avec lesquels je travaille sont indignés à l'idée de décupler leur budget shampooing. J'en fais partie, je dois bien le dire.

Voici les idées que j'ai trouvées :

Tout d'abord expliquer pourquoi vous n'êtes pas d'accord pour qu'il fasse cela, c'est un préalable indispensable. En même temps, ne pas vous attendre à ce qu'il en tienne compte. Son besoin de vivre des expériences est très intense !

→ Ne plus ranger de bouteille sur le bord de la baignoire est la solution la plus tranquillisante pour vous, mais elle s'avérera sans doute frustrante pour lui.
 → Lui proposer un bain moussant et des bouteilles de shampooing vides à remplir et à vider ; en faisant cela, vous remplacez une activité par une autre équivalente.



OUI À SES DEMANDES, OUI À SES EXPLORATIONS, OUI À SON ÊTRE VIVANT ET ENTHOUSIASTE

faire dans le but de s'y entraîner, et passent rapidement à d'autres expériences. Dans ce domaine comme dans d'autres les enfants apprennent par imitation, alors être conscients de notre comportement peut donner des résultats à long terme. Car un apprentissage se fait progressivement, par pallier.

→ Lui donner la possibilité d'utiliser le shampoing pour se laver lui-même les cheveux ou laver les vôtres.

Tout dépend de ce qu'il recherche dans le fait de vider une bouteille de shampoing : est-ce le contact avec le produit ? La mousse ? Le simple fait de vider un flacon ?

Ayez confiance en lui. En quelques semaines, cette question sera résolue, surtout si vous n'en faites pas un combat et que vous savez vous affirmer avec souplesse et clarté.

- Votre enfant n'est pas prêt

Il n'a que très peu d'expérience, et il va lui falloir du temps pour apprendre ce qui l'intéresse le moins. Les conventions sociales en sont un bon exemple.

Votre petit veut plus que tout avoir un rôle au sein de sa famille et être considéré. Il mettra quelques années avant d'adopter les conventions sociales de votre groupe de référence. Les bambins autour de deux ans ont une passion pour l'imitation qui ne dure qu'un temps, ils jouent avec nos façons de

Dans les situations d'urgence, du type : il s'apprête à traverser une route sans être accompagné, il va mordre ou frapper le fils d'une amie, etc., vous pouvez contenir physiquement votre enfant. Veillez à ce que vos gestes ne soient pas violents, prenez-le dans vos bras. Il est possible qu'il vive un chagrin ou une colère du fait de l'impuissance qu'il éprouve. Écoutez les émotions qui s'expriment (voir l'article « Comprendre et accompagner les émotions de nos enfants », p. 58).

8. Les réactions disproportionnées sont des pistes de travail sur soi

Quand vous surréagissez, il y a de grandes chances pour qu'une situation que vous avez connue enfant se rejoue, un peu à votre insu. Ces situations peuvent vous permettre de travailler sur vos anciennes blessures et de les apaiser (voir l'article à ce sujet p. 21)

9. OUI !

C'est un mot merveilleux, en particulier quand il est formulé sans arrière-pensée, sans culpabiliser les enfants. Oui à ses demandes, oui à ses explorations, oui à son être vivant et enthousiaste. L'acceptation produit confiance, sécurité, et une vision positive de la vie.

10. D'autres parents partagent vos préoccupations

Échangez avec d'autres parents au sein d'un groupe de soutien. C'est un grand soulagement de voir que les autres rencontrent les mêmes difficultés que nous et trouvent des solutions créatives qu'ils sont prêts à mettre en commun.

En conclusion, avant toute chose : comprendre !

J'ai le sentiment que ces nombreux questionnements m'ont amenée à mieux comprendre ce que vivaient mes filles. Un enfant a toujours une excellente raison pour agir comme il le fait (ce qui ne signifie pas que nous devrions le laisser faire quoi qu'il fasse), il ne sait pas qu'il enfreint des règles, il essaie de trouver des solutions pour lui-même. Ce travail nécessite beaucoup de réflexion, fait appel à notre intelligence et à nos qualités de cœur, et ne peut être remplacé par aucune méthode. C'est, je trouve, l'un des aspects les plus stimulants de l'art d'être parent.



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

[1] Voir encadré de la p. 49

LES RÉACTIONS DISPROPORTIONNÉES : OÙ PEUVENT-ELLES NOUS CONDUIRE ?

JE ME SUIS TOUJOURS SENTIE MAL LORSQUE JE M'ÉNERVAIS SUR MES ENFANTS, ET IL Y A EU UN MOMENT OÙ J'AI PENSÉ QU'IL ÉTAIT TEMPS QUE ÇA CHANGE. MAIS CE N'ÉTAIT PAS UNE QUESTION DE VOLONTÉ, J'ÉTAIS EMPORTÉE PAR LE TOURBILLON DE MES ÉMOTIONS ET JE N'AVAIS AUCUN CONTRÔLE SUR MOI-MÊME. POURTANT, AU FIL DU TEMPS, J'AI FINI PAR GAGNER CETTE BATAILLE. L'UN DES ÉLÉMENTS QUI M'Y A AIDÉE EST L'IDÉE DE « RÉACTION DISPROPORTIONNÉE ».

La première fois où j'ai entendu cette expression, c'était lors d'un stage de développement personnel. L'animateur nous demandait de rechercher ces moments où nos réponses semblent excessives par rapport aux événements qui les déclenchent. J'ai trouvé que c'était une bonne piste, et j'ai continué ensuite à observer mon comportement. En particulier, chaque fois que je m'énervais ou que j'étais envahie par des émotions qui me faisaient réagir violemment, un petit voyant s'allumait dans ma tête pour m'inciter à me demander : « Ne serait-ce pas une réaction disproportionnée par hasard ? »

Question de pure forme puisque la réponse était toujours positive. Mais qui me permettait de rechercher les causes de ce dérapage. Je me suis rendu compte en particulier que l'une des situations qui me faisaient sortir de mes gonds, c'était lorsque mes trois enfants me demandaient quelque chose en même temps. Bon, des enfants ça a souvent quelque chose à demander, ne serait-ce qu'un petit moment d'attention, alors il n'était pas étonnant que ça tombe parfois au même moment - pas de quoi s'énerver sur eux quand même. Mais alors pourquoi est-ce que cela me faisait un tel effet ?

Donc deuxième étape, j'ai cherché à comprendre ce que je ressentais à ce moment-là. J'ai trouvé que ce qui était invivable pour moi, c'était que je ne pouvais pas répondre aux trois en même temps. Pas très étonnant, et alors ? Et alors cela me mettait dans une situation de culpabilité et d'impuissance, que je « résolvais » en partant en live.

Pour ne pas sentir la culpabilité sur moi, je la reportais sur eux. Puisque je ne

J'ai cherché quelle était la souffrance qui se réactivait : en l'occurrence, le sentiment que pour être aimée je devais répondre aux attentes des autres par tous les moyens. Ne pas pouvoir le faire me mettait dans un conflit intérieur inconscient, coincée entre mon sentiment d'incapacité et ma peur d'être rejetée. Et ce conflit faisait resurgir ma colère, que je déversais sur les enfants puisqu'ils en étaient la « cause ».



Il ne restait plus qu'une dernière étape : travailler à guérir cette blessure, pleurer et crier la déception d'une petite fille qui faisait tout bien comme il faut dans l'espoir d'être aimée...

Ainsi, j'ai trouvé que l'idée de réaction disproportionnée pouvait être une aide précieuse dans les situations où nous sommes débordés par ce que nous ressentons. Elle

pouvais pas répondre, ils « n'avaient qu'à pas » me demander ! Logique, non ?

Ces deux étapes, regarder ce qui déclenchait ma réaction et ce que cela générerait en moi, m'ont beaucoup aidée à faire tomber la colère sur le moment.

Comme elle continuait à se déclencher quand même, j'ai voulu aller plus loin.

nous invite à chercher à comprendre ce qui se passe en nous plutôt que de nous sentir inutilement coupables, et à réparer ce qui est blessé pour éliminer petit à petit tous ces comportements qui font souffrir nos enfants malgré nous.



Brigitte
GUIMBAL

RENDRE LEUR DIGNITÉ À NOS ENFANTS

CULPABILITÉ & RÉPARATION

ELLE M'A RONGÉE BIEN SOUVENT QUAND MES ENFANTS ÉTAIENT PLUS JEUNES, ME HANTANT PARFOIS JUSQU'À L'ÉPUISEMENT. QUI ÇA? LA CULPABILITÉ BIEN SÛR. AI-JE « BIEN » FAIT? « N'AI-JE PAS TRAUMATISÉ MON ENFANT POUR LE RESTE DE SES JOURS? » « TOUT ÇA C'EST ENTIÈREMENT MA FAUTE, IL NE S'EN REMETTRA PAS ! »

Aujourd'hui, je crois que je culpabilise moins, et j'essaie de comprendre ce que me dit ce sentiment pénible. Je le vois un peu comme un signal d'alarme, c'est comme s'il me disait : « Là, quelque chose ne va pas. »

Ensuite je décide plus ou moins ce que je vais faire: est-ce que je vais choisir d'oublier et tourner le dos à une situation extrêmement douloureuse, de me justifier ou me défendre (ce qui est quand même différent d'expliquer), de me plaindre car j'ai commis une faute impardonnable et que je préfère me sentir victime que coupable... ?

Ou bien plutôt, lorsque je me sens bien et que mon regard sur certaines situations va plus loin que le simple « Tu as encore merdé », je vais penser à la réparation. Et la réparation c'est quelque chose de sacrément constructif! Plutôt que tourner en rond dans la plainte ou tenter de me donner raison (oui, quelquefois, je me dis : « Après tout, tu étais fatiguée ce jour-là » ou bien « Tu ne pouvais pas vraiment faire autrement », ou pire « Il ne faut pas exagérer, personne n'a démontré que ce que j'ai fait était si mauvais que ça pour mon enfant »), j'interromps le tête-à-tête avec ma mauvaise foi, et je tente plutôt ceci : « La bourde est faite, je peux faire trois choses : la reconnaître auprès de mon enfant (ou de qui que ce soit d'autre), présenter des excuses, et réparer. »

La première étape permet de reconnaître que ce que l'enfant a subi n'était pas juste. Nous ne sommes pas des parents parfaits, nous entendons partout ce credo. Mais le reconnaître se fait jour après jour lorsque nous nous confrontons à des situations qui produisent un sentiment de malaise en nous. À ce stade, l'écoute des sentiments et émotions de notre enfant



© Béatrice Mantovani

est essentielle, même si elle peut s'avérer très inconfortable [1].

Présenter des excuses, c'est en définitive se montrer vulnérable, dire en quelque sorte : « Je ne savais pas comment faire et je t'ai blessé, mais je le regrette sincèrement, ce n'est pas ce que je voulais. » Les excuses sont une forme de réparation. Cependant, lorsqu'elles sont formulées trop souvent, elles perdent de leur sens.

Il arrive parfois que nous ayons blessé notre enfant de façon répétitive, par manque d'information par exemple. Dans ce cas les excuses sont un premier pas.

Ensuite intervient la réparation du lien. On va tenter de restaurer la confiance parfois perdue. Cela peut se faire de plusieurs manières : en donnant de l'attention, du contact physique, en passant du temps à jouer, etc. Mais ce peut être aussi s'arrêter pour combler un besoin que nous avons négligé. Et le faire sans tenir compte de l'âge de l'enfant, en regardant plutôt son âge

émotionnel dans ce domaine particulier. Un adolescent peut revenir sur les genoux de ses parents ou souhaiter dormir avec eux, un enfant de dix ans peut « par jeu » vouloir qu'on l'habille à nouveau ou qu'on le nourrisse à table... Réparer ce peut être aussi écouter, écouter les émotions qui s'expriment, et qui souvent guérissent nos petits.

Et puis, après la réparation, on pourrait ajouter deux étapes supplémentaires: s'engager à faire le maximum pour éviter que cette situation ne se reproduise, et s'occuper de soi pour comprendre ce qui se passe en nous.

La perspective de la réparation nous aide à ne plus être le jouet de la culpabilité, à devenir pleinement responsable de nos actes et en même temps à reprendre le pouvoir sur notre vie!



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

[1] Voir l'article « Comprendre et accompagner les émotions de nos enfants » (page 58)



L'OBÉISSANCE EN QUESTION

JE SUIS TOMBÉE SUR UNE DEVINETTE QUE JE N'AI PAS TROUVÉE DRÔLE : QUELLES SONT LES TROIS LETTRES PRÉFÉRÉES DES PARENTS ? RÉPONSE : O.B.I.!

L'OBÉISSANCE SERAIT-ELLE DONC LA VERTU PREMIÈRE DES ENFANTS ? ELLE SEMBLE POURTANT BIEN DIFFICILE À OBTENIR ! EST-IL POSSIBLE DE SE FAIRE OBÉIR SANS VIOLENCE ? ET NOUS, QUELS MOYENS ONT ÉTÉ EMPLOYÉS AVEC NOUS ? QUELS ONT ÉTÉ LEURS EFFETS ?

Nos parents nous ont très probablement demandé d'obéir, même s'il se peut que nous ne nous en souvenions plus très bien. Il arrive aussi fréquemment que nous nous souvenions des méthodes mais que nous ayons oublié ce que nous ressentions, au point parfois d'affirmer que « nous ne nous en portons pas plus mal ». Il n'est en effet pas toujours facile de remettre en question ce qui nous a semblé enfants si universellement partagé, et par conséquent de le repenser à neuf pour nos propres enfants. Pourtant, cette question reste souvent un vrai casse-tête pour les parents.

Un, deux, quatre...

« Ah, la reproduction ! » soupire Morgane. « J'ai commencé à dire à mes enfants "Attention, je compte jusqu'à trois..." presque sans m'en rendre compte. Il a fallu que mon frère parle des souvenirs qu'il en avait pour que je retrouve le sentiment d'effolement que cela provoquait en moi. Je savais qu'il n'y avait pas d'autre moyen d'échapper à la punition, alors bien sûr je cédaï toujours, dans la peur et le désespoir. Il n'y avait pas de temps pour me faire comprendre, pas de place pour exister. »

J'ai connu une petite fille dont les parents comptaient souvent jusqu'à trois pour la faire obéir. Lorsqu'elle a appris à compter, elle comptait « un, deux, quatre... » : elle ne voulait plus entendre parler du trois.

« Quand je ne me comportais pas comme elle voulait, ma mère me mettait au coin, "pour que je réfléchisse à ce que j'avais fait". Je le ressentais comme une offense. Je me vengeais en arrachant par petits bouts le papier peint. Je me sentais rejetée et incomprise. J'avais l'impression qu'elle me disait : "Je ne veux pas m'occuper de toi" » raconte Sophie.

Actuellement, le « temps mort » a tendance à remplacer le coin, mais cela ne semble pas très différent.

L'enfant mis à l'écart le ressent comme une violence, une humiliation et une injustice. Aujourd'hui où les enfants sont moins écrasés par leur éducation que dans ma jeunesse, ils l'acceptent souvent mal. Ils peuvent répondre à cette violence par la violence, par exemple en tapant ou mordant les parents, réagir en insultant, en rigolant... Comme je pense qu'il n'y a pas grand chose de pire que d'être écrasé, j'ai tendance à trouver que c'est plutôt bon signe !

Douces violences

« Le désordre me met très mal à l'aise » dit Stéphanie. « J'ai un vieux souvenir associé à ça : un jour où nous arrivions chez ma grand-mère, nous n'avons pas trouvé nos jouets à leur place habituelle. Nous lui avons demandé où ils étaient,



LES ENFANTS SONT NATURELLEMENT COOPÉRATIFS, DANS LA LIMITE OÙ NOS DEMANDES NE SONT PAS EN CONFLIT AVEC LEURS PROPRES BESOINS

et elle a répondu que comme nous n'avions pas voulu les ranger la dernière fois, elle les avait jetés. Je me suis mise à pleurer. Finalement, elle a dit qu'elle ne les avait pas encore jetés, mais qu'elle le ferait la prochaine fois qu'ils ne seraient pas rangés. Nous n'avons plus jamais osé laisser traîner un seul jouet chez elle ».

Le principal réconfort de Marie était son nounours. C'était son confident, elle lui racontait tous ses malheurs... « Si elle trouvait que je n'étais pas sage, Maman confisquait mon nounours. C'était dramatique pour moi. Je pleurais toutes les larmes de mon corps, mais elle ne me le rendait pas. Je n'avais pas d'autre solution que de faire tout ce qu'elle voulait. D'ailleurs, j'ai toujours fait tout ce que les autres voulaient ».

Chantal, elle, est la gentillesse même, elle ne sait pas dire non, mais elle trouve qu'elle se fait marcher sur les pieds :

« Maman me disait que j'étais gentille et qu'elle était fière de moi quand je faisais ce qu'elle me demandait, et au contraire, que j'étais vilaine et que je lui faisais de la peine quand je ne lui obéissais pas. Ça n'arrivait pas souvent, j'avais tellement peur de perdre son amour ! »

Il est possible à l'enfant de garder un sentiment de révolte face aux coups, mais c'est beaucoup plus difficile devant le risque de perdre l'amour et l'approbation des parents. C'est une prison bien plus subtile.

Je rencontre tellement de personnes qui me disent qu'elles sont coincées dans ce rôle de « gentilles », qu'elles ne savent pas dire non ! Elles n'arrivent pas à savoir ce qu'elles veulent ou ce qui est bon pour elles, quelquefois elles ont même du mal à imaginer qu'elles pourraient vouloir quelque chose...

J'ai tout essayé!

Il est facile de rentrer dans un cercle vicieux qui donne l'impression d'avoir « tout essayé », parce que si l'on commence à se placer dans le registre du pouvoir il va falloir en faire toujours plus pour s'y maintenir.

Il y a généralement un tel écart entre la manière dont nos enfants réagissent à l'autorité et ce que nous avons vécu enfants que nous avons du mal à nous y retrouver : nous avons souvent le sentiment d'être beaucoup plus à l'écoute que nos propres parents, et nous ne comprenons pas pourquoi nos enfants n'y réagissent pas de manière plus satisfaisante.

C'est que la position du milieu est la plus difficile à tenir : l'autoritarisme fonctionne, dans une certaine mesure, parce qu'il écrase l'enfant – jusqu'à ce qu'il finisse éventuellement par se rebeller. La coopération fonctionne aussi, si nous sommes prêts à remettre en question notre vision de l'obéissance et nos attentes envers l'enfant ; mais nous avons souvent du chemin à parcourir pour en arriver là.

Entre les deux, l'équilibre est instable, car plus il y a de moments où nous sommes dans l'autoritarisme, moins l'enfant sera coopératif, et plus il y a de moments où nous sommes à l'écoute, moins l'enfant acceptera de se soumettre à l'autoritarisme. Cette instabilité peut vite nous pousser à entrer dans une vaine lutte de pouvoir.

L'obéissance, c'est dépassé!

Finalement, se faire obéir, même sans taper, il semble bien que cela reste toujours une question de faire peur. Peur de la punition, de la privation, du rejet, de l'humiliation, de perdre l'amour des parents...

Alors, l'obéissance, est-ce un bon objectif? Je ne le crois pas, et les expériences de Milgram (voir encadré) m'ont largement confortée dans cette idée. Ne préférons-nous pas que nos enfants développent leur propre capacité à penser, leur propre jugement, plutôt qu'ils obéissent à une autorité en contradiction avec leur conscience?

Un objectif que l'on ne peut atteindre que par la peur peut-il être bon? Est-ce vraiment ce genre de relation que nous voulons avec notre enfant?

Nous avons souvent l'attente que l'enfant comprenne ce que nous attendons de lui et y réponde bien avant qu'il n'en soit réellement capable. Une chose que j'ai retenue d'une conférence d'Aletha Solter [1] est que l'on doit s'attendre à ce qu'un enfant n'obéisse pas aux injonctions verbales jusqu'à l'âge de sept ans! Il y répondra parfois bien sûr, mais il n'est pas capable de le faire systématiquement.

Nous avons souvent le raisonnement inverse : dès que l'enfant a commencé à répondre à nos demandes, nous en déduisons

qu'il en est capable, et nous nous attendons à ce qu'il continue à le faire. Nous avons tendance à voir les cas où cela ne marche pas comme un refus de coopérer.

Même plus grand, dans les moments où l'enfant est envahi par les émotions, il sera rarement capable d'entendre ce que nous disons.

Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas arrêter le comportement d'un enfant bien avant sept ans, par exemple s'il tape sur un autre : il y a d'autres possibilités que l'injonction verbale, comme de nous interposer physiquement avec bienveillance.

Les enfants sont naturellement coopératifs, dans la limite où nos demandes ne sont pas en conflit avec leurs propres besoins (ne pas être sous pression, pouvoir faire leurs expériences...). Lorsque cela ne fonctionne pas, il y a toujours quelque chose à comprendre. Ils ont peut-être une difficulté par rapport à laquelle nous pouvons les aider. Mais il se peut aussi que nous ayons besoin de remettre en question nos attentes envers eux. Trouver le chemin de la coopération nous apprendra beaucoup!



Brigitte
GUIMBAL

[1] Voir www.awareparenting.com/france.htm

[2] Soumission à l'autorité, Stanley Milgram, Calmann-Lévy (1974)

[3] Le jeu de la mort, diffusé le 17 mars 2010 sur France 2

[4] Eichmann à Jérusalem, Hanna Arendt, Folio (1997). Lors de ce procès, Eichmann, organisateur de l'extermination de millions de Juifs durant la Shoah, a exprimé son incompréhension devant sa condamnation : une punition qui, selon lui, aurait dû être réservée aux seuls dirigeants, lui-même n'ayant fait qu'obéir aux ordres.

LES EXPÉRIENCES DE MILGRAM [2]

Jusqu'à où une personne va-t-elle obéir à l'autorité, dans une situation où celle-ci entre en conflit avec sa conscience? C'est la question que s'est posée le psychologue Stanley Milgram. Il a donc simulé une situation d'apprentissage, dans laquelle le sujet devait administrer des électrochocs à un élève chaque fois qu'il se trompait, en présence d'un expérimentateur qui représentait l'autorité. Les électrochocs étaient de plus en plus violents et l'élève protestait de plus en plus fort, suppliait qu'on le laisse partir, puis refusait de répondre et hurlait à chaque nouveau choc - en réalité, l'élève était un acteur et les électrochocs étaient simulés.

Milgram a demandé l'avis de psychiatres sur cette expérience, et ceux-ci ont estimé qu'il n'y aurait guère qu'un ou deux sujets sur mille représentant des cas suffisamment pathologiques pour aller jusqu'au bout. Il a aussi demandé à des personnes ce qu'elles pensaient qu'elles feraient dans une telle situation, et là, elles ont unanimement affirmé qu'elles arrêteraient dès les premiers chocs douloureux. Pourtant, 65 % des sujets sont allés jusqu'aux dernières manettes, au-delà de l'étiquette « Attention choc dangereux » (l'étiquette des dernières était simplement « XXX »), et ce malgré les cris de protestation de l'élève.

Cette situation génèrait chez la plupart des sujets un stress énorme, et ils manifestaient par moments le désir d'arrêter. L'expérimentateur disposait de quatre phrases pour les inciter à continuer. S'ils refusaient d'obéir après la quatrième, cela mettait fin à l'expérience.

Ceux qui montraient le moins de réaction devant les protestations de l'élève étaient généralement dans une attitude de grande servilité devant l'expérimentateur, et cherchaient répétitivement son approbation.

Consterné par les résultats obtenus, Milgram a cherché à changer les conditions de l'expérience pour favoriser le refus de coopérer. Dans l'une des variantes, l'expérimentateur sortait de la pièce temporairement. La plupart des sujets cessaient alors d'administrer les chocs, et prétendaient sans vergogne avoir continué lorsqu'il revenait.

La contrainte à l'obéissance semble donc soit conduire à une soumission servile dans laquelle la personne perd toute référence à ses propres valeurs, soit générer un conflit intérieur pouvant conduire à tricher et mentir dès que l'occasion s'en présente.

Ces expériences ont été transposées récemment dans le cadre d'une émission télévisée [3], avec des résultats semblables.

En parallèle à l'analyse par la philosophe Hanna Arendt du procès d'Eichmann [4], les expériences de Milgram montrent combien l'éducation à l'obéissance nous dépossède de notre responsabilité, et peut même aller jusqu'à conduire aux pires crimes.

DES PÈRES SE RACONTENT...

SI VOUS CONTINUEZ, JE LE DIS À PAPA CE SOIR !

C'EST CE QUE J'ENTENDAIS TRÈS SOUVENT, ÉTANT ENFANT, DE LA BOUCHE DE MA MÈRE, QUAND ELLE NE NOUS SUPPORTAIT PLUS. ET LA PEUR CALMAIT POUR UN TEMPS HUIT ENFANTS PLEINS D'ÉNERGIE.

Mon père ne m'a jamais tapé et je ne l'ai jamais vu avoir des comportements violents envers qui que ce soit. Par contre je l'ai souvent entendu crier, et j'ai eu peur de lui. C'est ma mère qui entretenait cette peur, car elle lui était d'une aide précieuse pour nous contenir dans nos nombreux débordements d'enfants. Parfois, quand il rentrait, à la demande de ma mère, il criait et grondait sans connaître les enjeux antérieurs. Il travaillait beaucoup, n'était jamais à la maison, et laissait l'entière responsabilité de notre éducation à ma mère.

De mon enfance, je garde le souvenir d'une grande liberté, de beaucoup de gaieté et de rire. Nos parents nous laissaient vivre sans trop de contraintes. Je garde aussi le souvenir d'une grande absence paternelle, et pas seulement physique. Je ne me souviens pas avoir eu d'intimité avec mon père, pas de confidences, pas de manifestation émotionnelle et peu de vraie communication. Les échanges étaient soit intellectuels (rarement en tête à tête), soit autour des apprentissages manuels. De ces partages, je garde un sentiment de complicité. J'essayais toujours de répondre à ses demandes pour le satisfaire et pour qu'il soit fier de moi.

Quand j'ai appris que j'allais avoir un fils, je venais de perdre mon père. Mon fils allait porter notre nom, c'est le premier et le seul de sa génération. C'était quelque chose que mon père avait évoqué souvent cette importance de la transmission du nom. J'ai ressenti une fois de plus son absence, j'aurais aimé lui offrir l'annonce de cette naissance. Les premières pensées que j'ai eues pour ce fils pas encore né étaient des idées de partages. J'ai immédiatement pensé qu'il nous fallait déménager pour



que je puisse jardiner et bricoler avec lui. Mon fils est né, un amour immense, une fierté puissante, une émotion grandiose : j'étais transporté.

Dès le premier jour, j'ai été très impliqué et très présent. C'était l'évidence, la simplicité, et sa vie nouvelle m'ouvrait un avenir plein de promesses.

J'avais, avant d'être père, discuté de nos peurs d'enfants avec ma femme, et nous ne souhaitions pas que nos enfants ressentent de la crainte envers nous. C'est pour cette raison que nous avons essayé de mettre en place une éducation sans menaces, sans punitions et sans humiliations, pour éviter que cette peur s'installe entre les générations nouvelles.

Avec mon fils, nous partageons la passion de l'histoire et des livres, et beaucoup d'humour. Il a ses propres passions

dans lesquelles il m'a « embarqué ». J'ai été très présent et j'ai réellement essayé d'avoir une grande intimité avec lui, parce que cette absence de communication avec mon père m'a manqué. Mon fils n'a peut-être pas la liberté que j'avais enfant, perdu au milieu de sept frères et sœurs dans une joyeuse débâcle de vie. L'absence de mon père et les nombreuses occupations de ma mère nous imposaient cette liberté. À l'aube de l'adolescence de mon fils, je me rends compte que je n'ai encore partagé ni bricolage ni jardinage avec lui, même si nous avons de l'espace et un jardin. Mais quand je le regarde je pense souvent à mon père, il lui ressemble !



Eric HAAS

OH YEAH !

LE PÈRE DE MES ENFANTS ÉTAIT RENTRÉ, LA TENSION ÉTAIT DEVENUE PALPABLE. CE JOUR-LÀ, IL ÉTAIT SI FURIEUX QUE J'AVAIS LE SENTIMENT D'UNE MASSE DE COLÈRE L'ENVELOPPANT, PRÊTE À HEURTER TOUT CE QUI SE TROUVAIT SUR SON PASSAGE !

Et puis, d'une seconde à l'autre, il a souri, un de ces sourires communicatifs qui me donnaient l'impression qu'un soleil illuminait son visage. Alors, contre toute attente, il a commencé tranquillement à danser...

Une de nos filles s'était mise à écouter un de ses morceaux favoris: « *Everybody Needs Somebody To Love* », tiré de la bande originale du film « *The Blues Brothers* ». Et ça avait été magique. Il était passé du noir au blanc, de la mauvaise humeur à une forme de légèreté joyeuse. C'était simplement incroyable !

Pourtant, cela n'aurait pas dû me surprendre, puisque dans ma famille, la musique avait une grande importance. Je me rappelle encore, entraînée par mon père, avoir fréquemment dansé et ri. Un de nos musts était un passage de la bande originale du « *Livre de la jungle* ». C'était un air irrésistible, la situation cocasse du film nous revenait en mémoire, nous nous lancions dans une interprétation très libre de Baloo et du singe envoûtés par les rythmes jazzy !

J'en ai gardé l'idée que la musique peut avoir un très fort pouvoir sur notre état émotionnel. J'avais déjà constaté qu'à l'écoute de certains rythmes, je me sentais beaucoup plus dynamique et pleine d'énergie.

Cela allait même bien au-delà, j'étais sautillante, ressourcée, pleine de joie et d'humour.

J'ai fini par l'utiliser sciemment quand je veux me remonter le moral, ou que je souhaite éviter la confrontation avec ma colère, quand je vois qu'une ambiance morose s'installe et nous colle à la peau.

Voilà comment je procède :

Je fais des « compils » à destinations différentes, que j'améliore et modifie selon les circonstances. Elles portent des noms très prometteurs: « énergie », « dynamique », « inspiration », etc.



Contrairement à Léonard (un de mes héros de série favoris [2]), j'évite les compils suicide (les séries sont aussi une de mes méthodes préférées pour accéder rapidement à une humeur joyeuse ! Mais ce sera pour une autre fois !)

Ensuite, même si je suis très tentée de le faire, j'évite d'écouter sans arrêt le même morceau sous prétexte qu'il m'a déjà rendu de fiers services ! Je sais que mon cerveau s'habitue et se lasse.

Je suis à l'affût des morceaux énergisants. Quand j'en entends un, chez des amis, dans une boutique, ou ailleurs, je dégaine « Shazam » [3] ou plus simplement je me renseigne pour savoir quel est le titre de ce morceau enchanteur !

De même, je range quelquefois ces merveilles pour quelques mois, afin de renouveler leur efficacité. J'ai ensuite à nouveau plaisir à me laisser envahir par leurs rythmes endiablés, qui nous immergent mes enfants et moi dans la même allégresse, car ce truc-là se communique pour le plus grand plaisir de tous ! [1]



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

[1] Je remercie Dennis Edwards et George Benson de m'avoir aidée à écrire cet article :-))

[2] « *The Big Bang Theory* », série de Chuck Lorre et Bill Prady : aucun sentiment de morosité ne lui résiste.

[3] Shazam est une application qui reconnaît les morceaux de musique, il suffit de placer son téléphone à côté des enceintes.

LA ROUTINE ÉNERGÉTIQUE DE CINQ MINUTES SELON DONNA EDEN



ME RECENTRER, ME DYNAMISER, ÉQUILIBRER MES ÉNERGIES ET MES ÉMOTIONS EN CINQ MINUTES CHRONO GRÂCE À DE PETITS EXERCICES RAPIDES, AMUSANTS ET EFFICACES ? VOILÀ EXACTEMENT CE DONT J'AI BESOIN !

Il y a quelques années, j'ai connu un grand passage à vide. Plus j'attendais que « ça passe » et moins je remontais la pente. Au bout de plusieurs mois de marasme, je me suis rappelé les témoignages d'amies et, dans un dernier sursaut, je suis allée voir un kinésologue. En sortant du cabinet, j'avais l'impression que l'on avait appuyé sur mon bouton « reset ». Je me sentais totalement différente ! Le soir même, je me couchai tôt (alors que j'avais tendance à attendre de ne plus tenir assise devant l'ordi - en général avec un bébé endormi dans les bras, le dos en compote - pour aller dormir). Le lendemain, je me réveillai tôt, reprenant mes routines personnelles trop longtemps délaissées. Impressionnée par cette expérience qui m'avait permis de retrouver tout mon potentiel, joie et force, j'ai creusé, exploré, cherché... Je voulais trouver des petites pratiques simples et rapides que je puisse introduire facilement dans mon quotidien pour me regonfler de temps en temps, libérer les blocages avant qu'ils ne s'installent, bref maintenir la circulation fluide de l'énergie dans mon corps, entretenir cet état d'équilibre, faire du préventif en somme... C'est comme cela que j'ai découvert la routine énergétique de cinq minutes de Donna Eden : un mélange de

Brain Gym®, d'acupression et de yoga. J'ai été conquise dès que j'ai vu les extraits de son DVD sur YouTube (voir « Pour aller plus loin »). Le charisme de cette femme m'a tout de suite confirmé que j'avais frappé à la bonne porte. J'ai regardé la vidéo, pris des notes, fait des dessins et je me suis lancée.

J'ai expliqué à ma famille mon intention de m'entraîner tous les jours à 10 heures tapantes. Ainsi, durant un mois, nous avons pratiqué vraiment avec application. Nous faisons nos « cinq minutes d'énergie » après des périodes un peu longues derrière un écran, avant de nous mettre à travailler, pour nous recentrer ou nous calmer.

Je l'ai proposé quasiment à chaque réunion, chaque rencontre, au camping, lors des stages ou des fêtes de famille, en me disant que peut-être ça semerait des graines et que ça ferait du bien à d'autres... Très vite, les effets se sont fait sentir, les gens sentaient que leur corps répondait positivement, que « ça circulait », et qu'ils retrouvaient une meilleure concentration.

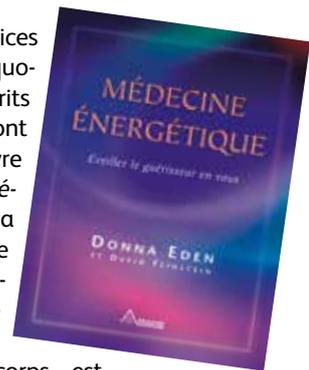
Aujourd'hui, mes enfants le font spontanément. Ma grande de onze ans quand elle est trop énervée pour dormir, mon fils de neuf ans pour se concentrer avant

d'aller à ses activités, mon fils de sept ans quand il est blessé ou débordé par ses émotions, et ma petite de trois ans imite tout le monde et fait les mouvements dès que je prononce les mots « cinq minutes d'énergie ». Mon mari, lui, s'en sert pour mieux faire face au décalage horaire quand il voyage.

Les six exercices de la routine quotidienne décrits ci-dessous sont repris du livre *Médecine énergétique* de Donna Eden. Avant de les pratiquer, prenez le temps de boire un verre d'eau. Notre corps est composé majoritairement d'eau, notre cerveau en a besoin, l'eau chasse les toxines et la fatigue.

Tout au long de la routine, respirez lentement et profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Ne vous inquiétez pas trop pour la précision des points, si vous utilisez plusieurs doigts pour tapoter les zones indiquées, vous atteindrez le bon endroit. Voilà, c'est fini.



1. LES TROIS COUPS



Les trois coups

Tapotez ou masser fermement pendant 30 secondes chacun de ces trois endroits :

- La paire de points R27 du méridien du rein

Ces points se situent sous la clavicule, dans le creux. Ce sont des points importants que je vous encourage à découvrir et à masser en cas de fatigue ou de difficulté à vous concentrer, et particulièrement en cas de forte émotion, peur panique, colère, etc. C'est surprenant d'efficacité chez les petits également.

- Le sternum

Tapotez le haut du sternum, au milieu de la poitrine, à la manière de Tarzan.

Le thymus situé derrière sera stimulé et votre système immunitaire s'en trouvera boosté !

- Les points du méridien de la rate

Travailler ces points peut contribuer rapidement à augmenter la vitalité, équilibrer la glycémie et renforcer le système immunitaire. Tapotez les points situés sous les seins, sur la première côte trouvée, dans l'alignement des mamelons.

On peut aussi masser d'autres points, situés à une largeur de main sous les aisselles. Choisissez la paire de points qui est la plus sensible ou stimulez les deux.

2. LA MARCHÉ CROISÉE

Cet exercice améliore la coordination droite/gauche et permet de penser plus clairement. Il s'agit d'une marche dont on exagère les mouvements : levez simultanément la jambe droite et le bras gauche. Laissez-les retomber, puis levez le bras droit et la jambe gauche. Donnez de l'emphase aux mouvements, balancez les bras ! Cela peut se faire sur place, mais chez nous, les en-

fants aiment bien se déplacer et défiler ainsi.

Vous pouvez faire des variantes en faisant se toucher les genoux et les coudes opposés ou en croisant mains et pieds à l'arrière du corps, ou encore en faisant se toucher les bouts des doigts et les orteils. Personnellement, j'en fais cinq de chaque.



La marche croisée

3. LA POSTURE DE WAYNE COOK



La posture de Wayne Cook

Cette posture calme l'esprit et apaise quand vous vous sentez accablé, contrarié. Il y a une version debout et une version assis.

Personnellement je la pratique debout : avancez devant vous le bras et la jambe du même côté. La jambe se croise sur l'autre, le pouce de la main pointe vers le sol. Attrapez votre main en tendant l'autre bras et en croisant les poignets. « Retournez » les mains contre la poitrine et respirez profondément cinq fois. Puis décroisez les jambes et les bras et faites juste toucher les bouts des doigts en forme de pyramide au niveau du plexus solaire, en respirant profondément cinq fois.

Assis sur une chaise, colonne vertébrale bien droite : posez le pied droit sur le genou gauche. De la main gauche, entourez la cheville droite et de la main droite, enveloppez la partie antérieure de la plante du pied droit. Inspirez lentement par le nez, en vous étirant vers le haut et en tirant votre jambe vers vous. Laissez votre corps se relâcher. Répétez cinq fois et recommencez avec l'autre pied. Décroisez les jambes et joignez les bouts des doigts pour former une pyramide. Posez les pouces, entre les yeux, au-dessus du nez. Respirez cinq fois. À la dernière expiration, joignez vos doigts au milieu du front puis séparez-les en les tirant lentement vers les tempes. Abaissez les mains lentement devant vous et laissez-vous porter par votre propre respiration.



La traction de la couronne

4. LA TRACTION DE LA COURONNE

Cet exercice rafraîchit l'esprit et apaise le système nerveux. Il peut également faire disparaître un mal de tête ou d'estomac provoqué par le stress.

Posez le bout de vos doigts au centre de votre front et mettez les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête. Lentement mais avec un peu de pression, écartez les doigts afin d'étirer la peau juste au-dessus des sourcils. Puis posez le bout des doigts à mi-hauteur du front, et tendez à nouveau la peau.

Posez le bout des doigts à la naissance de vos cheveux, et tendez à nouveau la peau. Vous allez continuer ainsi en suivant une raie centrale imaginaire.

Appuyez les doigts sur cette ligne et écartez les mains l'une de l'autre, comme si vous sépariez votre tête en deux. Continuez en tirant sur les côtés de votre cou (haut, milieu et bas du cou). Finissez en posant vos doigts sur vos épaules et après une profonde respiration, tirez fermement vers l'avant en passant sur les trapèzes donc, et laissez retomber vos bras.

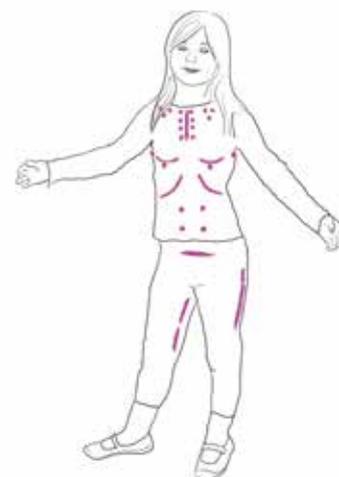
5. LE MASSAGE LYMPHATIQUE

Ce massage permet d'activer la circulation de la lymphe dans le corps. Ainsi il aide à se recharger et à éliminer les toxines. Les points réflexes paraissent douloureux lorsqu'on les masse, ils sont donc très faciles à localiser.

Travaillez tous les endroits sensibles dans le creux avant le bras pendant plusieurs secondes. Plus vous le ferez souvent et plus vite la congestion et la douleur disparaîtront. Le massage neuro-lymphatique est une habitude quotidienne bienfaisante, vous sentirez vraiment une différence.

Massez :

- sous la clavicule,
- les points sensibles,
- de chaque côté du sternum, dans les creux entre deux côtes,
- en demi-lune sous les seins,
- aux extrémités des côtes,
- les sommets d'un carré dont le nombril serait le centre,
- l'os du pubis,
- en descendant sur l'extérieur des cuisses (sur la couture de pantalon), puis en remontant sur l'intérieur.



Points réflexes neurolymphatiques



La fermeture éclair

6. LA FERMETURE ÉCLAIR

À présent, pour garder votre énergie à l'intérieur et éviter qu'elle ne se disperse, refermez votre cocon énergétique. Placez une main sur l'os pubien, inspirez profondément tout en déplaçant votre main lentement le long de la ligne médiane de votre corps jusqu'à la lèvre inférieure (c'est le méridien Conception). Visualisez que vous fermez une fermeture Éclair qui empêche l'énergie de votre corps de se disperser. Répétez ce geste trois fois.

J'ai glané une variante qui permet de tracer aussi le méridien Gouverneur à l'arrière du corps. Je contracte le périnée et je place le bout de ma langue à l'arrière des incisives du haut pour relier les méridiens Conception et Gouverneur. Je visualise ces méridiens comme deux colonnes de lumière qui se rejoignent.

Ce que j'apprécie le plus dans cet enchaînement, c'est qu'il ne dure vraiment que cinq minutes, et me fait gagner beaucoup de temps et d'énergie. C'est un moyen rapide, simple, efficace, à la portée de tous et pas cher pour retrouver l'équilibre ! Je le partage dès que je peux car cela me donne l'occasion de le pratiquer encore plus. Essayez et vous m'en direz des nouvelles !



Nathanaëlle BOUHIER-CHARLES

POUR ALLER PLUS LOIN

Médecine énergétique :

Le site de Donna Eden : www.innersource.net

Les livres de Donna Eden et David Feinstein : *Médecine énergétique : Éveiller le guérisseur en vous* (2005) et *Médecine énergétique au service de la femme : Comment aligner les énergies de votre corps pour accroître votre santé et votre vitalité* (2009), Éditions Ariane, 21,20 € chacun.

La vidéo de Donna Eden sur YouTube : tinyurl.com/9cvjgr3

Brain Gym® et kinésiologie :

Les ouvrages de Paul et Gail Dennison, et aussi *Corps/mental, le bon tandem*, Sharon Promislow, Éditions le Souffle d'Or (2001)

Le site www.braingym.fr



© Béatrice Mantovani

LE CORPS



SIÈGE DE LA VIOLENCE ORDINAIRE



LA BRUTALITÉ AU QUOTIDIEN

« AÏE, TU TIRES TROP FORT, ARRÊTE, TU ME FAIS MAL ! » DISAIT-ELLE DU FOND DE SA BAIGNOIRE... MAIS SA MÈRE NE L'ÉCOUTAIT PAS, IL FALLAIT ALLER VITE, IL Y AVAIT ENCORE TANT À FAIRE...

C'EST DANS UNE SALLE DE SPECTACLE QUE J'AI PRIS SUBITEMENT CONSCIENCE DE TOUS CES PETITS GESTES QUOTIDIENS QUI BLESSENT LES ENFANTS. L'ACTRICE INCARNAIT À LA PERFECTION L'INDIGNATION ET LA SOUFFRANCE D'UN TOUT-PETIT, TANDIS QUE SA MÈRE TIRAIT AVEC FORCE SUR SES BRAS POUR FAIRE SA TOILETTE.

A lors me sont revenus quelques-uns des désagréments répétitifs subis par mon corps d'enfant. Le jour où une baby-sitter de passage, en lavant mon visage avec rudesse, m'avait mis du savon plein les yeux. Je me rappelle la brûlure, son manque de compassion. Mes cheveux aussi sont très présents dans ma mémoire corporelle. Les shampoings, les longues séances pour venir à bout de ma « tignasse », comme je l'entendais autour de moi. Il fallait être coiffée, « tirée » à quatre épingles.

Tiré est le mot qui correspond le mieux à ce que subissait mon crâne, les tresses parfaites, les chignons lisses, au prix de longs moments de souffrance et d'ennui. Et puis il fallait supporter ces tiraillements auxquels mon épiderme ne s'habituaient qu'au bout de plusieurs heures. Seule consolation, le soir quand je défaisais toutes ces coiffures élaborées, ma peau se détendait, je sentais un relâchement considérable, que je faisais durer en massant un peu ma tête.

Souffrir pour être belle

« Il faut souffrir pour être belle », j'ai entendu cela un nombre incalculable de fois lorsque ma mère s'attelait à la tâche, coiffeuse chaque jour de cette petite fille qui servait de faire-valoir, et qui donc se devait d'être impeccable.

En matière de brutalités quotidiennes, il suffit d'ouvrir les yeux pour prendre conscience de l'évidence. Ce souci de l'apparence se logeait aussi dans la façon de me vêtir. Je me rappelle les robes à smocks fraîchement repassées, les pulls ravissants irritant ma peau, les ceintures empêchant mon petit bidon de respirer convenablement. Tout cet attirail nécessitait évidemment des mouvements retenus et calculés, s'asseoir « correctement » pour ne pas chiffonner ma robe, contrôler ma respiration pour éviter l'explosion du bouton de mon pantalon, surtout éviter de se salir.

Être sage

Donc ne pas trop bouger. C'est ainsi que je suis devenue très tôt lectrice à temps plein. C'était la seule activité qui me permettait de vibrer sans craindre de sortir de mon rôle d'enfant sage. Ne pas bouger, ne pas faire de bruit, simplement être

une statue souriante, pensante, qui échafaude en silence, réfléchissant et observant. C'était possible et même plutôt valorisant pour mes parents. À l'école, il fallait tenir pendant des heures la position assise, là encore il me fallait dompter mon enthousiasme, mon désir d'embrasser la vie en courant de toutes mes forces d'enfant.

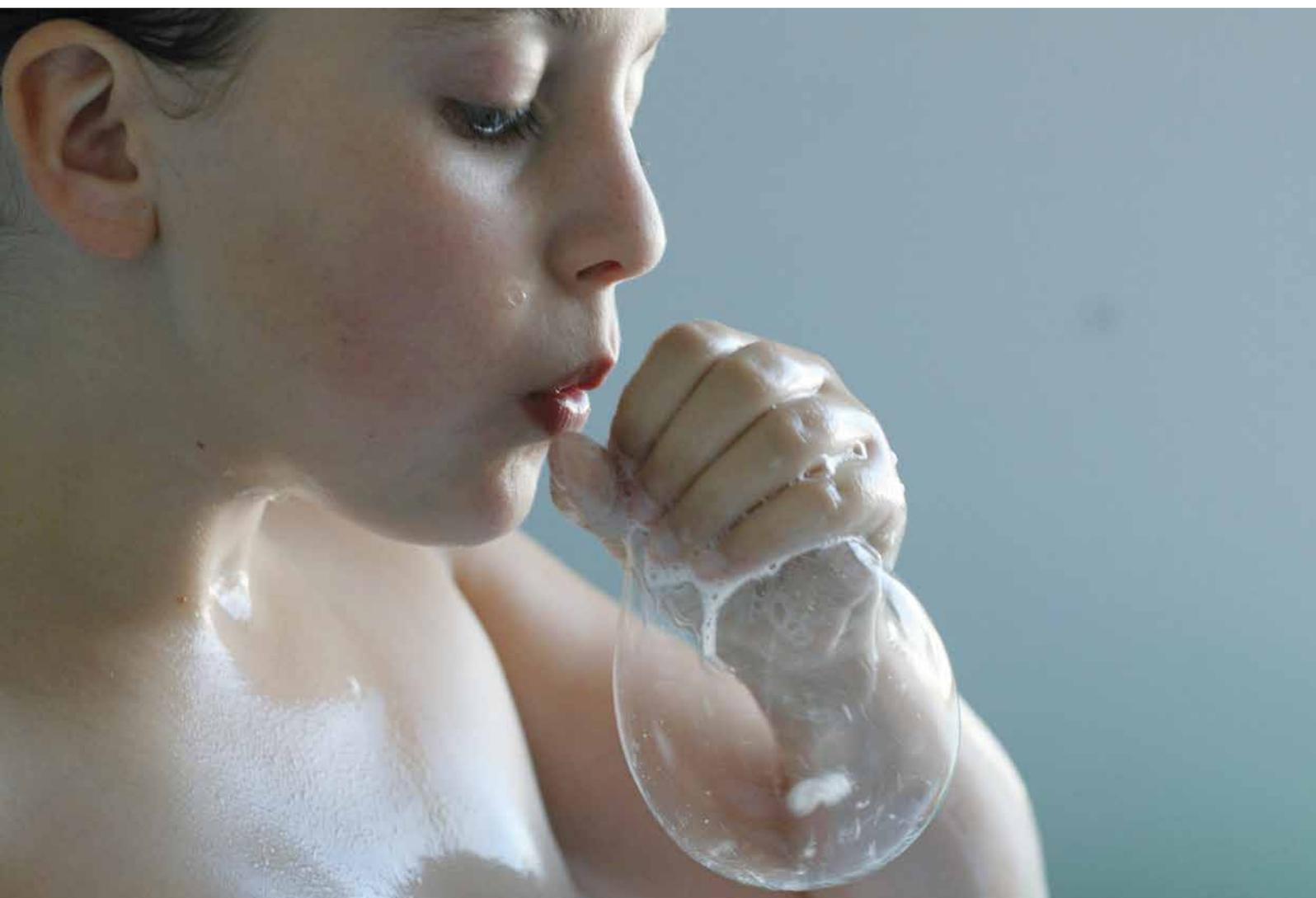
J'en ai perdu de la vitalité. Adolescente, je me suis sentie gauche physiquement. Je n'acceptais pas mon corps, je le cachais ou j'essayais de le transformer.

Un corps de mère

C'est en devenant mère que j'ai vu un avantage à vivre dans un corps. Quand mon premier bébé y a grandi tranquillement, et que son corps à lui m'est apparu après neuf mois de cohabitation réjouissante. Quelle merveille, cette petite-là ! Un corps parfait, tout y était et je ne cessais pas de l'observer, elle et ses petites mains, ses ongles minuscules, ses oreilles délicatement ourlées, sa jolie petite bouche, c'était une découverte pour moi. J'ai su immédiatement qu'elle allait courir dans les bois, sauter dans les flaques, se traîner partout où il serait possible pour elle d'aller, et que l'apparence, l'hygiène, ne viendraient pas invalider ses expériences. Elle s'habillerait et se coifferait comme elle le souhaiterait.

Oui, mais... Je n'ai pas ralenti mon rythme avec ma fille aînée. Je n'avais pas conscience qu'aller vite, c'est agir sans conscience, et peut-être rendre certaines situations inconfortables ou blessantes.

La douceur, l'attention, c'était très difficile à vivre, d'autant qu'avec mon premier enfant j'étais dans une situation de travail à temps plein. Je vivais ce que vivent beaucoup de parents : des temps partagés dans le stress, la crainte d'être en retard le matin et la fatigue le soir qui peuvent rendre improbables et rares les moments de détente. « Vite ! », « Dépêche-toi ! », « J'ai pas le temps ! », voilà des paroles que je me suis vue répéter, alors que je les ai si souvent entendues dans la bouche de mes propres parents et que j'en ai conçu une immense déception. Le sentiment qu'il n'y avait pas d'attention pour moi, pas assez en tout cas.



Ralentir mon pas

Avec mes enfants, j'ai finalement appris à ralentir. J'ai dû marcher plus lentement, m'interrompre sans cesse, et même m'arrêter net pour les écouter. Cela m'a aidée à m'incarner, à sentir, à éprouver, à laisser plus de place à mon corps. Nous étions les uns contre les autres en quasi-permanence, ma peau est devenue un espace accueillant. Ma poitrine était nourricière et rassurante. Je me sentais, au fil du temps, beaucoup plus sûre de ce que j'étais. Mon corps s'est presque entièrement emparé de moi.

Avec ces évolutions, j'ai eu l'occasion de voir à quel point les enfants que l'on laisse être eux-mêmes investissent leur corps. Ils vivent pleinement l'instant présent, exploitent toutes ses possibilités. Ils n'accumulent pas, ou infiniment moins, toutes ces tensions musculaires dues à la crainte, aux exigences parentales, qui finissent par atrophier l'expression de soi.

Présence à soi, présence à l'autre

J'ai encore l'objectif d'améliorer la conscience que je mets dans mes gestes. Aujourd'hui, je pense que chaque contact est important et porte en lui un message. Changer un bébé peut être fait avec l'intention de lui apporter attention et douceur, aider un enfant à s'habiller peut être une occasion de le réconforter en mettant dans chaque mouvement beaucoup de délicatesse, etc. Chaque contact avec nos enfants pourrait être questionné.

Faire de la précipitation l'exception plutôt que la règle, et prévenir l'enfant : « Je ne veux pas rater notre rendez-vous avec nos amis et nous sommes un peu en retard, on va devoir se dépêcher ensemble. » Transformer cette étape en jeu si cela vous paraît possible.

La tête en bas

En matière de mouvement, les enfants sont bien peu conventionnels. Mes filles regardaient très souvent la télé la tête en bas et les jambes posées sur l'appui-tête du canapé. Petites, elles mangeaient rarement assises. En dehors des moments de concentration passés à explorer, à jouer, à observer, elles étaient en mouvement perpétuel. Grimper, ramper, rouler, courir surtout, pour aller vers leur point d'intérêt le plus vite possible, se laisser habiter par le rythme et le vivre!

La joie se développe ainsi en dehors de toute violence, exigences, punitions. L'être peut se déployer et devenir lui-même.

Il y aurait encore beaucoup à dire sur ce corps messager émetteur et récepteur, gardien de nos blessures, mais toujours prêt à nous libérer de ces dernières lorsque nous nous mettons à son écoute!



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

OÙ SE LOGE LA VIOLENCE ORDINAIRE ?

SCÈNE DE VIE BANALE, COMME J'IMAGINE QUE NOUS SOMMES NOMBREUX À L'AVOIR VÉCUE. POUR MOI, ÇA SE PASSE DANS MA VOITURE. MAMAN D'UN ENFANT DE DEUX ANS, D'UN DEUXIÈME ENFANT À NAÎTRE DANS UN PETIT MOIS, JE BAIGNE DANS UNE BULLE D'AMOUR. UNE AMIE EST À MES CÔTÉS ET LA DISCUSSION GLISSE SUR LES DIFFICULTÉS QU'ELLE RENCONTRE AU QUOTIDIEN AVEC SA FILLE DE TROIS ANS. SON VERDICT TOMBE, TEL UN COUPERET : QUAND LES ENFANTS ATTEIGNENT UN CERTAIN ÂGE, LES PARENTS N'ONT PLUS D'AUTRE CHOIX QUE DE DONNER DE TEMPS À AUTRE DES FESSÉES. MÊME MOI, LA NON-VIOLENTE CONVAINCUE.

Dans mon innocence de jeune maman, j'ignore encore que le quotidien avec mes enfants va certains jours me projeter dans un incroyable chaos et que la tentation de la violence va parfois surgir sans prévenir. Et j'apprendrai aussi que la violence n'est pas uniquement physique.

Que de chemin à parcourir pour comprendre d'où elle vient, comment elle s'est insidieusement nichée au fond de mon cerveau, telle une réminiscence des violences vécues plus jeune ou dont j'avais été témoin. Et que de travail pour la dépasser...

Olivier Maurel, dans son ouvrage *La Fessée*, nous laisse entre-apercevoir le mécanisme par lequel cette violence peut s'inscrire dans notre cerveau et nos comportements [1] :

[...] les coups et les autres punitions physiques s'adressent directement au corps. Et le corps humain réagit comme le corps d'un animal face à une agression. Il déclenche un ensemble de réactions innées prévues dans la nature pour la survie de l'espèce et qui poussent le primate agressé que nous sommes alors à fuir ou à se défendre. Malheureusement, [...] quand la fuite et la défense sont impossibles, ce qui est le cas quand un enfant est frappé par ses parents, le flot d'hormones diffusé dans l'organisme, normalement salvateur, devient destructeur.

Le règne de la confusion

En effet, même sans être scientifique, on peut aisément comprendre la confusion qui règne dans le cerveau d'un enfant lorsqu'il reçoit des informations aussi contradictoires que « je t'aime » et « je te fais du mal » de la part d'un adulte censé être pourvoyeur de soins et de bien-être. Cette confusion reflète ce qui se joue au niveau des informations qui transitent dans le cerveau quand un enfant expérimente la violence.

L'amygdale, une structure du cerveau profond, associe le contexte dans lequel la douleur apparaît à l'émotion « peur ». Si un adulte est chroniquement violent, c'est la présence de cette personne qui sera associée à un danger par le cerveau de l'enfant. Le circuit emprunté par cette information est le suivant : l'amygdale envoie un signal « peur » (présence d'un danger potentiel) à l'hypothalamus qui synthétise de la CRH* et la libère dans l'hypophyse qui a son tour synthétise de l'ACTH**, hormone qui provoque la synthèse de cortisol par les glandes surrénales. Ce cortisol, libéré dans le sang, agit



sur plusieurs cibles dans le corps et le cerveau pour permettre à l'individu de se soustraire au danger le plus efficacement possible. Le cortisol mobilise le glucose dans le corps pour que les muscles aient suffisamment d'énergie, oriente la circulation sanguine en direction des muscles au détriment du cerveau et déprime les systèmes immunitaires et digestifs. La priorité est donnée à la réponse au stress subi. Pour réguler sa propre production, le cortisol se fixe sur les récepteurs présents dans l'hippocampe, structure-clé dans les processus d'apprentissage et de mémorisation, située sous le cortex. L'hippocampe envoie un signal à l'amygdale et à l'hypothalamus afin de réduire la synthèse de CRH. Produit de façon chronique, le cortisol en excès perturbe le développement de l'hippocampe, qui peut aller jusqu'à régresser. L'hippocampe ne jouant plus son rôle entièrement, en présence d'un nouveau stress, le cortisol ne peut plus s'autoréguler et le système entier entre dans un cercle vicieux conduisant l'organisme à une réaction disproportionnée, en amplitude et en durée, face à une situation stressante même mineure [2].

Apprendre, main dans la main

Le cerveau d'un nouveau-né est totalement immature et continue à s'enrichir de nouveaux neurones qui créent des circuits où circulent les informations, de synapses en synapses. Lors des apprentissages, les synapses les plus utilisées se renforcent de jour en jour. Lorsque les circuits renforcés dans la petite enfance sont ceux du stress, cela se fait au détriment des autres circuits. La partie du cerveau la plus immature à la naissance est le cortex préfrontal dédié à la pensée et au raisonnement. Au fur et à mesure du développement postnatal, cette zone se connecte aux structures plus profondes et ces projections vont apporter une modération des informations brutes traitées par le cerveau dit profond. En mettant des mots sur les émotions négatives, en rassurant lors de chagrins, peurs ou douleur, les parents aident leurs enfants à faire face à de nombreuses situations inconfortables, tant physiques qu'émotionnelles. Cet accompagnement rassurant et calme fait appel au raisonnement et progressivement renforce le lien entre le néocortex et l'amygdale. Une fois ce circuit mis en place, le néocortex peut moduler l'activité de l'amygdale en y libérant des molécules anti-anxiogènes. Sans ce contrôle des centres supérieurs, le cerveau prend de plein fouet chaque situation stressante et y répond par la sécrétion de cortisol, sans discernement quant à la réelle dangerosité de la situation. Quand le parent ne remplit pas sa tâche, ou pire est source de stress, ce contrôle par les centres supérieurs ne se met pas en place.

Une relation bienveillante et un attachement de bonne qualité permettent d'augmenter la quantité d'ocytocine circulante et optimisent la disponibilité du cerveau pour les apprentissages (cf. NeuroPeps du n° 2, p. 29). Sans aller jusqu'aux coups, le manque de soins maternels suffit à perturber la réponse dopaminergique qui se produit dans le circuit de récompense lors d'interactions sociales chez les enfants (cf. NeuroPeps du n° 1, p. 54). La sécrétion d'ocytocine ayant lieu habituellement lors des contacts mère-enfant est fortement diminuée chez ce dernier [3]. Moins d'ocytocine et de dopamine signifie moins de capacité à se lier, moins de plaisir, un élan vital et une curiosité naturelle qui ne sont que l'ombre de ce qu'ils pourraient être...



© Béatrice Mantovani

Il en résulte qu'en cas de violence chronique, le cerveau d'un enfant est incapable de répondre au stress de façon adaptée. Cette incompétence est à l'origine de nombreuses dépressions [4]. Dans le quotidien de l'enfant, la peur prend le dessus, la méfiance et la rancœur s'installent au cœur de la relation aux parents et aux adultes en général. Par fidélité envers son père ou sa mère, l'enfant peut faire le choix inconscient de se couper de ses propres sensations. La violence physique et psychologique s'inscrit jour après jour dans son cerveau en construction comme exemple à suivre et comme réponse idéale à de nombreuses situations.

Ce tableau est des plus inquiétants, mais il doit nous rappeler combien il est important de toujours et encore être vigilant. Que faire le choix de la non-violence est le seul qui s'offre à nous. Oui, laisser les coups, les cris et autres humiliations sur le pas de la porte est un combat à mener contre nos habitudes, notre enfance, notre société parfois. Cela représente un travail de longue haleine pour beaucoup d'entre nous. Mais l'enjeu est de taille !



Dr Sandra BRONNER

[1] *La Fessée – questions sur la violence éducative*, Olivier Maurel, Éditions La Plage (2005), p. 13.

[2] *Psychobiology of childhood maltreatment : effects of allostatic load ?*, R. Grassi-Oliveira et al. (2008), *The Revista Brasileira de Psiquiatria* 30 (1) : 60-68.

[3] *Maternal neglect : oxytocin, dopamine and the neurobiology of attachment*, L. Strathearn (2011), *Journal of endocrinology* 23 : 1054-1065.

[4] *Child maltreatment and the developing HPA axis*, A. R. Tarullo and M. G. Gunnar (2006), *Hormones and behavior* 50 : 632-639.

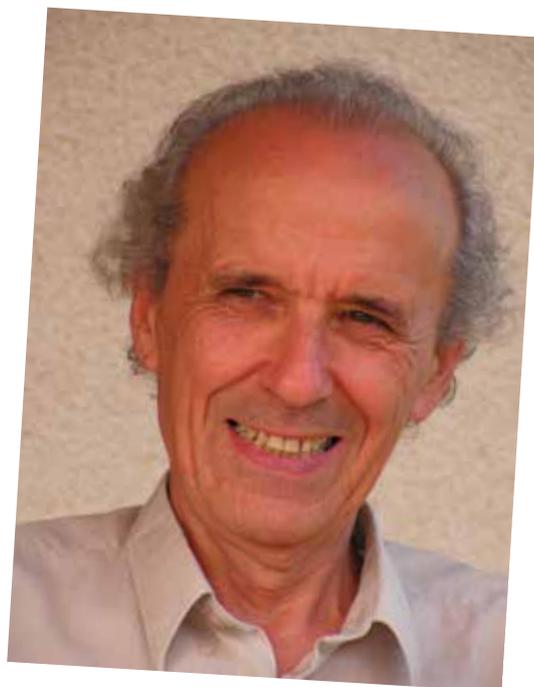
* CRH : corticotibérine

** ACTH : hormone adrénocorticotrope

CHANGER DE CULTURE : DIRE NON À LA FESSÉE !

ÊTRE PARENT, QUEL DÉFI ! C'EST PARFOIS UN RÔLE HARASSANT. QUAND NOUS SOMMES ÉPUISÉS, IL PEUT ARRIVER QUE NOUS NOUS LAISSIONS ALLER SUR LA PENTE DES FESSÉES, GIFLES ET PAROLES BLESSANTES.

OLIVIER MAUREL [1], AUTEUR DE PLUSIEURS OUVRAGES SUR LA VIOLENCE, FAIT LE POINT SUR LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE ET SES CONSÉQUENCES.



PEPS: *Votre engagement contre la violence est ancien. Comment vos parents se comportaient-ils avec vous durant votre enfance?*

Olivier MAUREL: Je suis le dernier d'une famille de six enfants. Mon père n'a jamais frappé aucun d'entre nous. Il se contentait, quand nous ramenions de mauvaises notes, de prendre un air sévère. Mais ça ne durait pas et j'ai l'impression qu'il se forçait un peu. Ma mère, elle, avait la main leste, à une époque où la présence de ma grand-mère dans la maison créait des tensions. Personnellement, je ne me rappelle avoir été frappé par ma mère qu'un jour où je m'étais caché dans le jardin pour ne pas aller à l'école, et avoir eu la tête mise sous le robinet pour avoir envoyé une paire de ciseaux sur un de mes frères. Ceci dit, mes parents étaient très affectueux.

PEPS: *Que répondez-vous à quelqu'un qui vous dit « Moi, j'ai reçu des fessées et des gifles, je n'en suis pas mort ! Je respectais mes parents ! » ?*

Olivier MAUREL : Heureusement que vous n'en êtes pas mort ! Mais la fessée donnée à main nue n'est qu'une forme déjà atténuée de la violence éducative telle qu'elle a été pratiquée partout dans le monde. Beaucoup d'enfants sont morts sous les coups de bâton ou autres objets contondants dont on n'hésitait pas à se servir couramment en France il n'y a pas

si longtemps. Un article publié tout récemment (septembre 2012) dans le Journal of Behavioral Medicine a révélé, à partir d'une étude sur 450 adultes de 40 à 60 ans, que le fait d'avoir subi des coups et des insultes dans l'enfance accroît les risques de cancer, de troubles cardiaques et d'asthme. Beaucoup d'autres études ont donné des résultats similaires. C'est le stress subi par les enfants brutalisés qui semble responsable de cette prédisposition aux maladies. Il porte atteinte au système immunitaire et le rend moins efficace.

D'autre part, la plupart des enfants maltraités respectent leurs parents et continuent à les aimer. En revanche, ils ne s'aiment pas eux-mêmes, parce qu'ils ont été persuadés qu'ils étaient mauvais, ce qui fait que beaucoup sont portés à consommer du tabac, de l'alcool, des drogues...

PEPS: *Pourtant, les Français ou leurs représentants ne semblent pas prêts à abandonner fessées et gifles comme principes éducatifs puisque la loi proposée en 2009 pour l'abolition de toute forme de violence physique n'a pas été encore votée...*

Olivier MAUREL: Oui, et c'est fort dommage, car en Suède où toute forme de punition corporelle a été interdite depuis un tiers de siècle, le nombre de morts d'enfants par maltraitance caractérisée a considérablement baissé, ainsi que les addictions, les suicides... Et ce n'est pas étonnant parce que la violence éducative tolérée est en réalité le terreau de la maltraitance caractérisée.

PEPS : *Les parents qui se laissent aller à la violence éducative ordinaire l'ont eux-mêmes subie enfant. Comment briser ce cercle ?*

Olivier MAUREL : Je pense que plus l'opinion publique est informée des effets de la violence éducative, plus les parents hésitent à y recourir. Mais cette réduction reste très lente tant qu'une loi n'interdit pas clairement toute punition corporelle ou humiliante. En un sens, ce qui nous fait frapper les enfants, c'est l'autorité de nos propres parents que nous avons encore dans la tête et l'habitude que nous avons eue en les voyant nous frapper ou frapper nos frères et sœurs. C'est pourquoi il faut qu'une autorité supérieure prononce clairement l'interdiction de toute violence sur les enfants, comme il est interdit de frapper les femmes, les personnes âgées et les adultes en général.

PEPS : *De la cour de récré à l'Assemblée nationale, je constate que la violence verbale est très présente dans notre société. Quel est d'après vous l'impact de cette violence ?*

Olivier MAUREL : La violence verbale a des effets très négatifs sur les enfants. Rien de pire que de dire à un enfant : « Tu es bon à rien ! Tu es nul ! Tu feras le trottoir ! » De plus, les mots restent dans la mémoire, plus encore que les coups. Cela ne signifie pas que les coups soient moins dangereux. On peut arriver à les oublier, souvent au prix d'un blindage intérieur, d'une insensibilisation. Quand on ne ressent plus ses propres souffrances, on risque aussi de ne plus ressentir celles des autres, et de devenir capable de leur faire subir n'importe quoi. Le manque d'empathie est une des caractéristiques des psychopathes et des tueurs en série.

PEPS : *Depuis quelques années, les médias parlent beaucoup de la violence à l'école. Certains regrettent « le bon vieux temps » où les élèves étaient respectueux, obéissants, et demandent un retour en arrière ? Qu'en pensez-vous ?*

Olivier MAUREL : Au XIX^{ème} siècle, il y a eu des soulèvements d'élèves et d'étudiants très violents. D'ailleurs, le taux de criminalité était beaucoup plus élevé qu'aujourd'hui, précisément parce que les enfants étaient traités très durement. Leur seuil de tolérance à la violence était donc très élevé.

Aujourd'hui, je suis persuadé que les élèves les plus difficiles et les plus violents à l'égard de leurs camarades comme à l'égard des enseignants sont ceux qui ont subi le plus de violences dans leur enfance. Il suffit de voir ce que révèlent les procès lorsque la gravité des actes de certains les amène devant les tribunaux. La violence commise résulte pratiquement toujours d'une violence subie. Et plus la violence subie a été forte, plus la violence commise peut être terrible.



PEPS : *La violence éducative est un sujet quasiment ignoré des chercheurs. Dans votre dernier livre, vous parlez même de « trou noir ». Comment vos travaux sont-ils accueillis par les universitaires français ?*

Olivier MAUREL : C'est un des effets les plus graves de la violence éducative : elle amène ceux qui l'ont subie à l'oublier, à ne pas lui attribuer d'importance. Parce que tout enfant est viscéralement attaché à ses parents, il lui est très difficile de considérer comme de la violence ce qu'il a subi. Et cela fausse complètement la connaissance que nous pouvons avoir non seulement de la violence que nous commettons, mais aussi de notre propre nature. Il est ahurissant de voir que les universitaires français sont très peu portés à s'intéresser à la violence éducative alors que c'est, quantitativement, largement la plus importante. Ils restent très attachés à la psychanalyse et à la théorie des pulsions qui fait croire que l'origine de la violence est dans les enfants eux-mêmes. Par contre, les psychothérapeutes non freudiens et non lacaniens sont très intéressés par mes livres et les recommandent souvent.

PEPS : *À part vos ouvrages, quel livre conseillez-vous pour une prise de conscience rapide des méfaits de la violence éducative ?*

Olivier MAUREL : Les livres d'Alice Miller sont ceux qui m'ont personnellement amené à prendre conscience du fait que toute violence commise est le résultat d'une violence subie. Je recommanderais en particulier *C'est pour ton bien* [2]. Elle y montre notamment le rapport entre la violence sur les enfants et la violence extrême des criminels de droit commun et des criminels de masse comme Hitler. Pour les parents qui veulent éviter de frapper leurs enfants, je recommanderai en particulier les livres d'Isabelle Filliozat. Un de ses derniers : *J'ai tout essayé* [3] est particulièrement accessible et constamment fondé sur des recherches récentes.

Ne l'oublions pas : la nature humaine est bonne ! En tant que parents, brisons maintenant le cercle de la violence et optons pour une culture de la joie. Inventons ensemble des alternatives éducatives !



Entretien réalisé et mis en forme par David GOURAUD-MAURY

[1] Cofondateur de l'OVEO (Observatoire de la Violence Éducative Ordinaire), Olivier Maurel a notamment écrit *La Fessée. Questions sur la violence éducative chez La Plage* (2001), *Oui, la nature humaine est bonne !* chez Robert Laffont (2009) et *La violence éducative : un trou noir dans les sciences humaines* chez L'Instant Présent (2012).

[2] publié en 1998 aux éditions Aubier.

[3] publié en 2011 aux éditions JC Lattès.

DANSE BIODYNAMIQUE

DANSER POUR RECONQUÉRIR SON CORPS



© Béatrice Mantovani

VENDREDI SOIR : JE PRÉPARE MON PROCHAIN COURS DE DANSE. J'AI MIS UN CD DE MUSIQUE AFRICAINE. RYTHME ET PERCUSSIONS... MÉRYL, MON FILS DE TROIS ANS, EST ASSIS À CÔTÉ DE MOI. IL DESSINE. PUIS IL DESSINE EN DODELINANT DE LA TÊTE. PUIS IL DESSINE DEBOUT POUR MIEUX SE MOUVOIR. ET PUIS, N'Y TENANT PLUS, IL LÂCHE LE DESSIN POUR DANSER EN RYTHME, JUSQU'AU BOUT DE SON ENVIE. ET ENFIN IL REVIENT AU DESSIN, CETTE FOIS-CI ALLONGÉ À PLAT VENTRE, FORMANT LES TRAITS EN RYTHME.



J'envie tout d'un coup cette liberté : aller, revenir, lâcher, s'élancer tout simplement dans la danse... comme un appel du corps. Et je me dis que danser, c'est peut-être tout simplement retrouver cet élan, en toute liberté.

J'ai découvert une démarche qui peut sembler étrange de prime abord, mais dans laquelle je me suis engagée entièrement. Grâce à elle, j'ai retrouvé une vitalité qui m'a permis de récupérer cette liberté. Voici quelques éléments de mon parcours avec la danse biodynamique.

Le corps a perdu de sa spontanéité

D'abord un constat : en France, ce n'est souvent qu'après un ou deux verres que les corps s'autorisent à se trémousser. Le mouvement a perdu de sa spontanéité et le corps est bien enfermé. Il nous faut dépoussiérer pas mal de choses pour retrouver la liberté de mouvement.

En fait, on est tous un peu bloqués quelque part quand il s'agit de la danse.

Pour ma part, j'ai toujours réussi assez facilement à me trémousser sur une piste de danse. Je fais partie des petites filles qui ont commencé des cours de danse à l'âge de six ans. J'ai vite appris comment bien faire, comment reproduire un mouvement, et la danse avait tout de suite pris sa place dans des notions d'esthétique, de réussite et de regard extérieur.

Danser avec mon ressenti

Ce que j'ai découvert avec la danse biodynamique, c'est danser avec mon ressenti, danser ma danse à moi, avec mon propre mouvement unique et singulier, danser avec ce que je suis maintenant. Rafael Baile, mon formateur, a eu du mal à décrasser mon côté esthétisant pour me permettre d'accéder à cette danse-là.

Déjà ma pratique de la danse afro-brésilienne m'avait permis d'appréhender l'énergie de vie qui monte dans le mouvement. Au Brésil, où j'ai habité, j'ai pu vivre des danses de transe, avec des rythmes et des chants scandés collectivement m'emmenant dans des espaces où le corps devient réceptacle d'énergie.

Retraverser un continent

Ce que je ne savais pas, c'est que pour que ma danse devienne expression de moi, j'allais devoir retraverser tout un continent : en fait, toute ma vie, et plus particulièrement ma petite enfance.

Au départ, je faisais très vite de jolis mouvements, mais par pour autant habités ni expressifs, c'était ma plus grande difficulté. Il m'a fallu développer une densité nouvelle et rendre mon corps vivant, respirant.

En fait pour pouvoir retrouver ma liberté corporelle, j'ai dû

repasser par toutes les phases décisives de l'enfance, de la naissance à la marche et de la marche à la danse.

Revivre sa naissance

Je suis née par césarienne, dans un grand hôpital de Caracas. Césarienne programmée parce que le chirurgien portait en vacances, bébé traité comme un objet (désinfecté, lavé, etc.) et séparé de sa mère le temps qu'elle se réveille.

Pendant le stage d'été, quand Rafael Baile nous a proposé de revivre notre naissance, je me suis dit : « Chouette, je vais pouvoir me libérer ! » Sauf que... quand j'ai vu les corps s'assembler pour recréer une matrice vivante et pulsative, la seule chose que j'ai pu émettre, c'est un cri de panique et d'angoisse à l'idée d'entrer dans ce grand entonnoir.

En psychologie biodynamique, il ne suffit pas de comprendre mentalement notre histoire, il s'agit d'expérimenter corporellement l'étape qui aurait pu être carencée.

Et là, lorsque je me suis installée à moitié paniquée dans cette matrice géante, j'ai pu réécrire mon histoire, à un niveau organique. Je me suis mise en position foetale, et puis, lorsque j'étais vraiment prête, bercée par les mouvements de mes camarades reproduisant les contractions, j'ai pu vriller mon corps et passer par un couloir vivant et accompagnant. Et ma peur est devenue extase.

J'avais pu faire mon propre projet de naissance. Une naissance à la maison toute douce dans un cocon réparateur. Les parents que j'avais choisis parmi les participants m'ont accueillie avec tout le temps qui m'était nécessaire, et « papa » m'a même chanté une berceuse.

Danser mon propre mouvement intérieur

J'ai ensuite appris à jouer avec mon corps, d'abord par des exercices avec « la mère », le premier contenant, dans des mouvements ou les corps s'emmêlent, se confondent, plongent dans une indistinction délicieuse.

Et puis, bercée par elle, j'ai pu vivre à la fois la sécurité d'être contenue, soutenue (par le plexus et le bassin) et un élan nouveau qui me poussait plus loin, me poussait à partir, explorer pour mieux revenir dans le giron maternant, accompagnée toujours par sa respiration.

Une fois bien « nourrie », j'ai pu aller à la conquête de mon propre plaisir, observer mon corps bouger par lui-même, sans volonté ou contrôle. Dans des mouvements lents et au sol, mon corps a commencé à danser son propre mouvement intérieur, à bouger pour se faire du bien.

J'ai aussi réappris à respirer, pour mieux laisser le mouvement émerger de moi-même grâce à l'exercice de la méduse, où le corps s'arque et se détend pour laisser le souffle passer d'un bout à l'autre du corps et plonger dans une respiration véritablement jubilatoire.



Combien de moments à revisiter pour pouvoir retrouver un corps autonome, qui se meut par simple impulsion intérieure, pour retrouver cet élan si simple que mon fils s'autorise encore à vivre ?

Les entraves au mouvement sont nombreuses

Que ce soit la sensualité de l'enfant qui inquiète encore et que l'on réprime par un mot ou un regard, que ce soit son corps trop vivant qui nous gêne et qu'on veut calmer à coups de transat, parc, écrans, « Calme-toi ! » ou jugements..., toute éducation qui ne prend pas en compte les émotions de l'enfant et exige de lui de réprimer pleurs, colères, joie et tristesse crée une scission intérieure. Il aura tôt fait de se méfier des réactions de son corps, il gèlera son mouvement et le corps perdra alors tout un panel d'expressions.

Une bonne élève sans émotions

Pour ma part, avec ce bagage de bonne élève de danse, je dansais toujours avec un visage neutre, sans émotions, et prisonnière du socialement correct.

Quel bien cela m'a fait, d'ouvrir les vannes ! J'ai l'impression de découvrir la danse après 27 ans de pratique !

Dans les ateliers, j'ai pu libérer mes cris de colère ou de joie, laisser mon corps trembler de peur ou s'effondrer de tristesse. Maintenant, quand je danse, je laisse mes émotions transformer mon visage, et mon corps devient langage. Me voilà face au pouvoir thérapeutique de la danse...

À la rencontre de mes inhibitions

La danse biodynamique a une autre vertu : celle d'aller chercher ce qui inhibe en profondeur le mouvement. Toutes les peurs que j'avais accumulées dans mes épaules, je les fais peu à peu fondre par des mouvements qui réparent mon corps.

Les exercices vont d'ailleurs encore puiser dans les mouvements de la petite enfance.

On travaille par exemple toutes les étapes de l'acquisition de la marche, que l'on appelle pompeusement « ontogénèse ».

On commence en oscillant comme des poissons pour ensuite ramper comme des lézards, marcher à quatre pattes, se redresser comme des gorilles et pour terminer à la verticale. Un autre exercice reprend une étape de la petite enfance : assis en tailleur, on imagine se soutenir à deux barreaux d'un lit. Le corps ne peut pas se soulever mais l'envie de se mettre debout est déjà inscrite en lui. En tentant de s'ériger, le bassin impulse des petits sauts que l'on accompagne de petits « hi ! hi ! » dynamiques.

Le mouvement est répété jusqu'à saturation, il s'ensuit une jubilation et un sourire béat que nous avons tous déjà vu chez nos bébés. Ces sensations d'enfants retrouvées sont notre trésor, notre sésame pour pénétrer dans l'espace du mouvement et de la danse.

Un élan vital

Dans la danse biodynamique, on ne cherche pas la technique, mais à retrouver cet élan, ce mouvement de vie. On touche au plus profond, au plus primitif du mouvement. Rafael Baile, mon formateur, a d'ailleurs étudié toutes sortes de danses : africaine, buto, contemporaine, classique... Il a rapporté de toutes ces recherches un mouvement essentiel et commun à toutes les cultures, une forme universelle de danse : une espèce de grande vague, un mouvement répétitif, une simple présence qui se densifie pour se déployer - assise / ancrage / rebond - que nous pratiquons assidûment jusqu'à ce que le corps retrouve sa vigueur et sa puissance.

Accepter le voyage vers l'enfance

Chacun a sa problématique avec la danse... Moi je partais vite dans un mouvement trop esthétique et extérieur, d'autres voient leur mouvement se réduire jusqu'à manquer d'amplitude, d'autres se figent dans une danse répétitive où ils n'osent plus s'exprimer, autant de difficultés que l'on peut réparer en acceptant le voyage qui nous ramène à notre enfance.

Quand l'enfant peut à nouveau s'élancer sans peur d'être jugé, avec un corps libre de se mouvoir, un corps qui exprime le plaisir, alors c'est le moment de célébration !

Dans les ateliers, on court alors enfiler sa « robe de bal », une jupe ou un vêtement qu'on aime porter. Dans un atelier, un temps est toujours laissé pour l'improvisation, pour sa danse à soi, pour laisser advenir, pour danser sans autre but que de laisser surgir son propre être sous le regard bienveillant des autres.

Et je repense à ma fille qui, chaque fois qu'elle se déguise, me demande de mettre une de ses chansons fétiches et se met à danser. À sa façon bien sûr, avec ce besoin d'expression de soi.

Vibration, mouvement libre, célébration, peut-être l'essentiel de la danse que mes enfants expriment si naturellement.

En fait la danse c'est naturel, il suffit de laisser les enfants dansant en nous s'exprimer, libres de se mouvoir dans leur mouvement unique.



Isabel
DELATTRE

RÉFÉRENCES :

Entre psyché et Soma, Gerda Boyesen, Éditions Payot (1997)

La danse biodynamique : Spirale de vie, Rafael Baile, Édition Le Souffle d'Or (2009)

Ateliers de danse en Isère, contact : la.lucarne@yahoo.fr



© Béatrice Mantovani



LE FOCUSING : ÉCOUTER LA SAGESSE DU CORPS

QUELLE RELATION ENTRETIENEZ-VOUS AVEC VOTRE CORPS ? COMMENT LE CONSIDÉREZ-VOUS ? PLUTÔT COMME UN ENNEMI DONT VOUS VOUS MÉFIEZ ? COMME UN INSTRUMENT UTILE POUR MENER À BIEN VOTRE VIE ? UN ALLIÉ AVEC LEQUEL VOUS NOURRISSÉZ UNE COMPLICITÉ EFFICACE ?

Je voudrais vous montrer que notre corps est loin d'être une machine : il est d'abord notre lieu de vie, que nous fréquentons en permanence. Si nous apprenons à l'écouter et à être en bons termes avec lui, il deviendra notre complice car il va nous aider à réaliser ce qui est bon pour nous, et finalement, à nous réaliser nous-mêmes. Il deviendra notre éclairer, nous apprendrons beaucoup sur nous-mêmes et saurons trouver des réponses créatrices aux questions que la vie met sur notre chemin. Si nous faisons alliance avec lui, nous connaîtrons sa sagesse intérieure. C'est cette voie à laquelle nous initie le focusing.

Focusing : de quoi s'agit-il ?

Vous arrive-t-il de vous fier à une impression vaguement ressentie, comme lorsque vous dites : « Ce truc-là, je le sens bien. » ou au contraire « Ce truc-là, je devrais le faire, mais je ne sais pas pourquoi, quelque chose me retient. » ? Eh bien, avec le focusing nous apprenons à écouter cette sensation particulière qui nous donne envie ou au contraire nous retient, car elle a quelque chose d'important à nous apprendre. Cette sensation au départ est plutôt floue et indéfinissable - on pourrait d'ailleurs l'appeler impression, sentiment vague ; dans notre jargon c'est « sens corporel ». Mais on aurait tort de la négliger, car elle détient des informations précieuses qui

vont nous éclairer sur ce que nous vivons réellement, sur comment améliorer les choses et quelle conduite tenir.

À y regarder de plus près, quelle que soit la situation, il se passe dans notre corps quelque chose qui nous fait signe et nous « parle ». Par exemple, vous cherchez un lieu où résider. Observez ce qui se passe : chaque fois que vous visitez un nouvel appartement, vous avez quasi immédiatement une impression qui vous indique comment vous vous sentez dans ce lieu. Qu'elle soit positive ou négative, vous allez la justifier avec des arguments « valables », mais elle aura été déterminante. C'est à partir de ce genre d'impression que se développe la démarche du focusing.

VOULEZ-VOUS ESSAYER ?

Les six étapes du focusing

1. Dégager son espace intérieur et se mettre dans de bonnes dispositions. Prenez le temps de vous installer confortablement dans un endroit tranquille. Évoquez une situation qui demeure présente à votre esprit et n'est pas réglée. Au lieu de tourner et retourner vos pensées dans la tête, portez votre attention dans votre corps (vous pouvez même fermer les yeux) et posez-vous la question : « Comment je me sens avec cette histoire ? » Essayez d'accueillir ce qui vient sans jugement.
2. Laisser venir un « sens corporel ». Sans vous arrêter à une émotion en particulier, essayez de sentir la totalité de cette situation. Comment se manifeste-t-elle dans votre corps ? Repérez la sensation particulière en lien avec cette situation (« le sens corporel »), au début ce sera peut-être vague mais essayez de vous en rapprocher, prenez bien votre temps. « Quand je pense à... je me sens... et je sens... dans mon corps. »
3. Définir la « prise ». Tout en restant à l'écoute du sens corporel, laissez venir un mot, une expression, une image qui pourrait caractériser ce sens corporel, par exemple « j'ai une sorte de boule dans l'estomac », « je me sens oppressée sur la poitrine », « ça fait comme un mur devant moi ».
4. Faire résonner la « prise ». Vérifiez que la « prise » s'accorde bien avec le sens corporel et décrivez-la avec encore plus de détails (comme si vous deviez faire un dessin ou la décrire à quelqu'un). Par exemple : « Cette boule dans l'estomac, elle est grosse comme ça (montrez avec les mains), elle est lourde, plutôt gris foncé... », « Ce qui m'opresse dans la poitrine, c'est comme une plaque dure, métallique, une sorte de bouclier qui appuie... », « Ce mur devant moi, il est infranchissable, il me barre complètement le chemin... enfin, là, à droite, je vois qu'il s'affaisse, je pourrais peut-être le contourner... » Si les choses se transforment, suivez le processus.
5. Interroger la « prise ». Maintenant que vous percevez la « prise » avec précision, mettez-vous à son écoute. Ne cherchez surtout pas à interpréter, écoutez ce

qu'elle a à vous dire en rapport avec votre question de départ : « Si cette boule parlait, que dirait-elle ? », « Et encore... ? », « Que vous suggère-t-elle pour vous aider à résoudre votre problème ? ». Les mots qui viendront à partir de là vous mettront sur la piste d'une solution. Un soulagement, un mouvement intérieur bienfaisant vous indiqueront que vous avez obtenu une réponse juste. Le sens corporel se sera modifié ou aura disparu.

6. Accueillir la réponse. Prenez un peu de temps pour accueillir ce qui vous vient de l'intérieur. Faites de la place à ce que vous dit cette petite voix issue du sens corporel.

Et maintenant, comment allez-vous appliquer à votre situation ce que vous venez de comprendre ?

Notre corps nous parle

Nous savons très bien que notre corps nous fait signe, nous ressentons nos émotions, elles se manifestent dans notre corps (observez où et comment se manifeste la colère, la joie, la déception, la curiosité...). Parfois, lorsque nous sommes submergés par une émotion, nous ne le savons que trop. Or avec le focusing, nous ne nous en tenons pas uniquement à l'émotion. Une fois celle-ci calmée et mise un peu à distance (voir étape 1), nous allons écouter plus profondément cette dimension globale de l'expérience vécue appelée sens corporel. Ce sens corporel a deux tonalités : l'une connotée positivement (sensation d'aise), l'autre négativement (sensation de malaise). Dans le focusing, nous regardons aussi bien l'une que l'autre avec un regard positif, car il s'agit d'accueillir et de prendre en compte ce qui se vit juste là, dans notre corps. Quelle que soit la sensation, elle vient me parler de moi et me montrer dans quel sens m'orienter pour mieux vivre la situation.

Pratiquer le focusing c'est une façon de contourner nos circuits habituels de pensée (analyse, réflexions, évaluations, et autres supputations, ruminations...) pour s'adresser directement au corps qui connaît ce qui est bon et juste pour nous. C'est un peu comme si on allait directement à une source d'information inscrite dans le corps, car en prise directe avec le mouvement du vivant en soi. Cette source est fiable, elle va nous servir de référence et nous renseigner.

Le focusing dans la relation parent-enfant

Dès que quelque chose dans la relation avec notre enfant n'est pas ajusté, nous en sommes informés par la présence d'un certain malaise éprouvé corporellement. Le sens corporel frappe à la porte et cherche à dire quelque chose que nous ne connaissons pas encore. Les six étapes ci-dessus vous aideront à trouver des pistes pour comprendre et solutionner la difficulté relationnelle que vous éprouvez au moment présent. Il s'agit d'appivoiser votre ressenti et de l'accepter, pour pouvoir passer à une autre étape. Les séances de focusing peuvent durer cinq minutes ou une heure. Se poser quelques instants en compagnie de notre sens corporel permet d'éviter les manifestations d'agacement ou de colère blessantes pour notre enfant. C'est un outil adaptable à notre emploi du temps de parents. Consulter un spécialiste de cette technique peut être bénéfique, mais les six étapes sont à la portée de tous.



À l'aide du focusing, vous saurez coopérer avec vos indices corporels, comme si vous aviez une boussole intérieure. Si vous prenez l'habitude de consulter votre sens corporel, vous saurez déterminer ce qui est le meilleur pour vous et votre famille, vous prendrez les décisions les plus adaptées, vous trouverez des réponses innovantes, et avancerez avec une confiance renouvelée dans la vie.



Bernadette LAMBOY
Auteure de *Trouver les bonnes solutions par le focusing*,
aux éditions Le Souffle d'Or

LA PANIQUE DE LÉA

Les enfants peuvent aussi utiliser très tôt cette façon de procéder. En voici un exemple. Léa, 13 ans, doit passer un examen de musique. Elle panique car la dernière fois ça s'est mal passé pour elle. Elle craint de revivre la même épreuve. Je lui demande de prendre son temps et de voir comment ça se passe à l'intérieur d'elle :

« Ça fait un grand vide là (elle montre son estomac).

- Un grand vide, tu peux décrire quelle sorte de vide ça fait ?

- (Elle fait un geste avec ses mains) Une sorte de sac comme ça, mais ce sac est vide, il occupe une grande partie de mon ventre.

- Est-ce que tu peux accueillir ce sac, tel qu'il se présente, tranquillement... (silence) Ensuite tu vois ce que tu aimerais...

- ... Qu'il se remplisse.

- Alors, tu invites à ce que ça se fasse et tu laisses faire.

- (Silence...) Je vois des sortes de tuyaux, des vaisseaux qui viennent du reste de mon corps et qui traversent ce sac pour le remplir. C'est comme si ça redevenait vivant, ça se remplit doucement... (silence) Voilà, c'est plein, le sac a disparu. C'est tout chaud, tout vivant... Ah, c'est mieux !

- Qu'est-ce que tu peux apprendre de tout cela ?

- Je vais arrêter de me faire du souci... et si je m'en fais, je retrouverai cette image, ça me fera du bien. »

Quelques jours plus tard, Léa me dit que son examen s'est bien passé, elle a un sourire jusqu'aux oreilles.

↪ *Mère et fille partageant la même passion*



DES RESSOURCES POUR ÉCLAIRER NOS LANTERNES



↳ **La fessée**

Olivier Maurel, éditions La Plage (2004)

L'incontournable et désormais classique ouvrage de référence sur la violence éducative à travers le monde. En 100 questions/réponses, l'auteur dresse un bilan accablant de l'usage des coups éducatifs dans le monde et de leurs conséquences désastreuses. Quelques pistes de base sur pourquoi et comment faire autrement accompagnent ce constat.

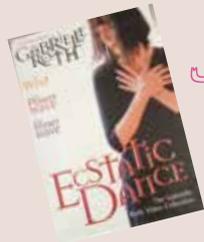
↳ **Le journal d'un corps**

Daniel Pennac, éditions Gallimard (2012)

Inspiré par un authentique journal intime, cet ouvrage nous propulse au cœur des sensations et émotions d'un personnage qui décide enfant de faire de cet écrit « un ambassadeur entre son esprit et son corps, le traducteur de ses sensations ».

C'est ainsi qu'il évoque ses peurs: « Peur de maman, peur des miroirs, peurs des insectes, peur d'avoir mal... », ses doutes face à sa puberté, sa vie d'homme, de grand père. Tout ce qui le rend vulnérable est ici mis en avant, ce qu'il ne peut en définitive contrôler car son corps s'exprime, il vibre, désire, vieillit et se meurt, et cela il ne peut l'empêcher.

Une lecture qui nous connecte à notre corps, et à l'éphémère de l'existence avec le sourire, étonnant !



↳ **Ecstatic Dance**

Gabrielle Roth, DVD diffusé par Le Souffle d'Or

Danser son ressenti c'est la proposition que nous fait Gabrielle Roth avec ces trois DVD en anglais non sous titré, ce qui n'est nullement gênant car le langage du corps est universel. On y voit des personnes de tous âges, très différentes les unes des autres s'exprimer par la danse. Cette pionnière (disparue l'année dernière) a fait un énorme travail de recherche sur la méditation dansée, l'expression libre. Ces DVD peuvent aider à comprendre la danse des cinq rythmes et à les mettre en pratique chez soi.

↳ **Éveil de la conscience par le corps**

Joan Sala, Aloka Marti, éditions Le Souffle d'Or (2008)

Les multiples activités sensorielles présentées dans ce livre n'ont pour autre but que de développer une meilleure conscience de soi, des autres, de son environnement. Enfants et adultes peuvent pratiquer ces exercices pour renforcer leur attention et approfondir leur ressenti. Un livre unique qui aide à mieux se connaître !



↳ **Notre corps ne ment jamais**

Alice Miller, Flammarion 2004

L'auteure s'intéresse aux effets de la maltraitance sur le corps : maladies, dépression, toxicomanie... Illustré de nombreux exemples comme tous ses ouvrages, ce livre nous décrit les mécanismes qui amènent à la souffrance du corps. Cette infatigable défenseur des enfants (décédée en 2010) nous offre aussi des pistes pour écouter notre corps et entreprendre le chemin de la guérison.

Alice Miller (1923-2010),

psychologue, sociologue et ex-psychanalyste, est une pionnière en matière de non-violence. Ses idées étaient et sont encore révolutionnaires. Elle a exploré la maltraitance de l'enfant, ses origines, ses répercussions sur la vie de l'adulte et son impact sur nos sociétés, déroulant une chaîne du malheur répétée de génération en génération.

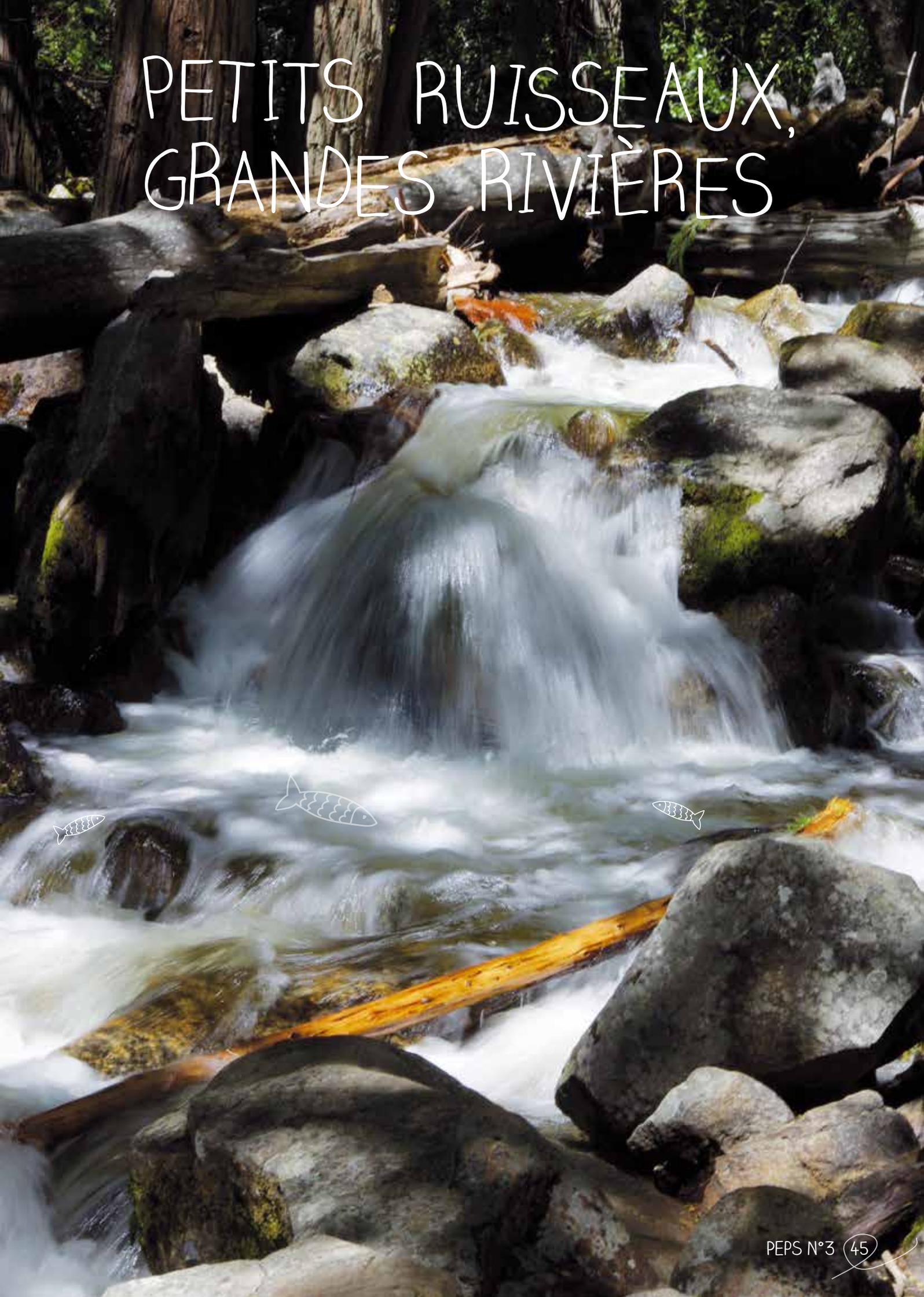
Cette chaîne pourrait se résumer ainsi :

- Durant sa petite enfance, l'enfant subit des offenses, que personne ne reconnaît comme telles (dénier de ses besoins, de ses désirs, de ses émotions, de ses droits, violences physiques ou non).
- Il ne lui est pas permis de réagir à la douleur par la colère ou le chagrin.
- Au contraire, il doit manifester de la reconnaissance pour ces offenses (« C'est pour ton bien ! »).
- Adulte, il déchargera la colère qu'il a accumulée sur les autres, et en premier lieu sur ses enfants, ou la retournera contre lui-même. Il répète ainsi le cycle.



Alice Miller a aussi montré que Sigmund Freud n'avait pu se départir de ce schéma et que la psychanalyse freudienne en était imprégnée - ce qui a longtemps freiné la pénétration de ses idées dans les pays comme la France où la psychanalyse est institutionnalisée et très prégnante. Elle a été l'inspiratrice de nombreux auteurs, dont Olivier Maurel et Jacqueline Cornet.

PETITS RUISSEAUX, GRANDES RIVIÈRES



« CELLES QUI... »

PORTRAITS DE FEMMES QUI CHANGENT LE MONDE

L'AUDACE D'UNE FEMME AU SERVICE DE LA NON-VIOLENCE ÉDUCATIVE



ENTRETIEN AVEC LE DR JACQUELINE CORNET

LE DR JACQUELINE CORNET ŒUVRE DEPUIS 1995 POUR LES ENFANTS. FONDATRICE AVEC ALICE MILLER DE L'ASSOCIATION « NI CLAQUE NI FESSÉE », ELLE A ÉCRIT UNE ÉTUDE SUR LE RÔLE DES COUPS REÇUS ENFANT DANS LES MALADIES ET LES ACCIDENTS DES ADULTES. [1]

Elle me résume son parcours: « J'ai été médecin généraliste sur la même commune toute ma carrière, donc j'étais vraiment le médecin des familles, et là, j'ai fait un certain nombre d'observations. On me disait que les enfants n'allaient pas bien parce qu'ils manquaient de coups de pied aux fesses, et moi j'avais l'impression, de ce que j'entendais et de ce que je voyais, que c'était plutôt le contraire. Quand je suis arrivée à la retraite, que j'ai eu du temps, je suis allée faire un travail de recherche dans les hôpitaux parisiens. Je voulais voir ce qu'il en était effectivement de ces enfants battus ou pas battus, ceux qui allaient bien et ceux qui n'allaient pas bien. Et j'ai fait cette recherche qui a abouti à la vérification que plus on donnait de coups aux enfants, plus ils multipliaient les accidents et les maladies. »

Les parents manquent de formation

Jacqueline Cornet me précise comment l'idée de réaliser ce travail lui est venue: « Une intuition, qui serait plutôt une observation fine. Il y avait une espèce de répétition, parce que je recevais des enfants qui avaient différents problèmes, et petit à petit, en posant des questions: "Comment vous l'éduquez ? Comment vous agissez à la maison?", je me suis rendu compte que les enfants qui n'allaient pas très bien, c'était les

enfants qui prenaient assez régulièrement des "bons coups". Mais c'était simplement sur quelques cas, donc je ne pouvais pas en faire une observation valable. C'est resté dans ma tête, et quand je suis allée vérifier, j'ai effectivement trouvé une relation entre les maladies, les accidents et les coups reçus. »

Elle me précise quels changements elle aimerait voir dans la société: « Pour résumer simplement : formation des parents. Parce que tout le monde dit qu'élever des enfants c'est ce qu'il y a de plus difficile. Or, quand vous devenez parents, vous sortez au troisième jour de la maternité (avant, on restait dix jours) avec un bébé bien enveloppé dont vous ne savez absolument pas quoi faire. »

Elle a l'impression que des évolutions se font doucement : « Par exemple, il y a quinze ans, quand on a fondé l'association, on avait tous des anecdotes : "J'étais au supermarché hier, il y a une femme qui a frappé son enfant, je suis intervenue de telle façon...", "Oh oui, moi, au square...". On avait tous de petites histoires comme ça à se raconter. Maintenant, on n'en a plus. Je pense que les enfants ne sont pas moins battus qu'à l'époque, mais les parents ne le font plus dehors. Donc il y a quelque chose dans leur tête qui a évolué un petit peu. Nos adhérents sont répartis sur tout le territoire français et ça devient rare de voir un enfant frappé dans la rue. »



Naissance de l'association « Ni claque ni fessée »

Ses projets sont toujours les mêmes, « ils se répètent à chaque changement de gouvernement parce qu'à chaque fois on espère. On en a changé récemment, j'ose espérer que cette équipe va enfin accepter de faire changer les choses, mais pour le moment c'est un vœu pieux. Notre projet de rentrée est de contacter les nouveaux politiques. » Une belle rencontre l'a décidée à agir: « Comme mon travail de recherche était un travail universitaire, il est paru dans des publications médicales. Il a été lu par pas mal de gens, on m'a contactée. Je suis passée dans les journaux, on m'a demandé de faire des conférences et c'est à cette occasion que j'ai rencontré Alice Miller, qui travaillait sur la question. On était à un congrès à Barcelone en 1996 ou 1997 et là on a pris la décision toutes les deux de monter une association pour mettre nos idées en pratique. » Paradoxalement (et dans un rire), elle m'annonce que c'est l'échec qui la motive: « Enfin, un semi-échec parce qu'en 1997, quand on a monté l'association, on nous invitait à la radio ou à la télé pour rigoler, on était des espèces de petites farfelues, pas sérieuses. Et puis maintenant qu'on a l'ONU, l'UNICEF, le Conseil de l'Europe et vingt pays d'Europe derrière nous, on se sent très confortés. Mais en France, on a une impression d'échec. Ce qui me motive, c'est donc l'envie de surmonter cet échec. » Le Docteur Cornet m'explique où elle trouve la force, l'énergie et le courage de continuer: « Je suis à la retraite donc j'ai du temps, c'est une bonne façon d'utiliser sa retraite. J'ai commencé ce travail, ce n'est pas pensable pour moi d'abandonner. » Elle vit malheureusement régulièrement des déceptions et des frustrations: « À chaque fois que je rencontre un politique qui reste buté, qui ne veut pas m'écouter, qui fait semblant, je suis désespérée, découragée, j'ai envie d'abandonner. Mais enfin, ça ne dure jamais. Je pense que je suis tenace. » Elle n'a pas l'impression d'avoir eu à faire des sacrifices. « Non, mais des choix de temps, oui. On peut sûrement occuper sa retraite à des choses plus distrayantes, moins angoissantes, qui demandent moins d'investissement personnel. Mais ce n'est pas un sacrifice. Ça me tient à cœur donc je m'investis dedans avec plaisir. »

« Ce qui m'a fait du bien, c'est la confiance que mes parents me donnaient. »

Cette femme dynamique pense que ses capacités d'action viennent de son éducation: « Je pense que j'ai été éduquée à la responsabilité. Je crois que j'ai des parents qui m'ont appris très vite et très tôt à me débrouiller seule. Je me souviens que quand je voulais me faire aider pour un devoir, ma mère me disait d'aller voir mon père, et celui-ci me disait: "Cherche et tu trouveras!" Ils me faisaient confiance, et en effet avec de la patience je trouvais ! Je pense que l'éducation fait beaucoup. » Elle me précise qu'elle a reçu des fessées: « Je suis âgée et à l'époque, c'était comme ça qu'on élevait les enfants. Je n'ai pas été martyrisée, j'ai reçu quelques fessées pour des choses qui déplaisaient à mes parents. Je les trouvais d'ailleurs en général injustes, je n'aimais pas ces fessées, je ne les appréciais pas et je ne les revendique pas du tout comme m'ayant fait du bien ou m'ayant aidée. Ce qui m'a fait du bien, c'est la confiance que mes parents me donnaient et leurs encouragements, mais pas les fessées ! » Ses conseils pour quelqu'un qui souhaite agir mais n'ose pas sont les suivants: « Il ne faut pas partir comme ça le nez au vent, en se disant qu'on a une idée. Est-ce que je suis sûr de ce que j'avance? Est-ce que d'autres gens peuvent me suivre dans mes idées? Si vous avez bien assuré vos arrières, c'est plus facile d'oser. Si possible aussi, trouver des gens qui pensent comme vous, qui sont arrivés à la même conclusion. L'union fait la force. Tout seul, c'est extrêmement difficile d'agir. On a besoin d'être soutenu dans les moments difficiles. S'assurer que c'est un bon combat, qu'il est juste et qu'il est bien étayé avec de bons arguments, et puis s'associer pour travailler ensemble. »



Anne-Marie
BOSEMS

[1] Faut-il battre les enfants?
Le Journal des Psychologues (1997)

LE CHANGEMENT, C'EST NOUS !

ORGANISER LA JOURNÉE DE LA NON-VIOLENCE ÉDUCATIVE

DEPUIS 2004, AUTOUR DU 30 AVRIL, DES PARENTS DE FRANCE, DE BELGIQUE ET DE SUISSE SE MOBILISENT POUR LA NON-VIOLENCE ÉDUCATIVE. ET SI VOUS LES REJOIGNEZ ?

Il existe un « No spank day [1] » aux États-Unis depuis 1998. En 2004, cela a donné à Catherine Dumonteil-Kremer l'idée de proposer aux membres de la liste de discussion Parents Conscients [2] de créer une journée dédiée à la promotion d'autres façons d'élever ses enfants, sans claques ni fessée, sans chantage, sans menaces et sans punition.

Dès la première année, des rencontres se sont organisées dans toute la France, animées par les parents, l'association La Maison de l'Enfant [3] se chargeant de coordonner et centraliser les actions. Depuis, la journée se renouvelle tous les ans autour de la même période [4].

Les rencontres peuvent prendre des formes extrêmement variées, de la plus simple à la plus organisée. Quelques exemples : une année, des parents ont fait le choix d'informer tous leurs proches de leur mode d'éducation, en envoyant un mail explicatif accompagné de références bibliographiques ; certaines personnes ont organisé des pique-niques discussions dans des parcs ou dans leur jardin ; d'autres ont préféré mettre en place des réunions un peu plus formelles dans des salles communales, des ludothèques, des maisons de quartier, des cafés alternatifs. On a pu trouver aussi des stands d'information sur des places ou des marchés, des expositions, des conférences d'Olivier Maurel, de Catherine Dumonteil-Kremer, d'Isabelle Filiozat, de Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau et de Sophie Benkemoun. Autres événements mis en place : théâtre forum [5], saynètes de rue, jeux de rôle, ateliers de CNV [6], spectacles pour les enfants, concerts, projections de vidéos, lectures de textes...

Avec un groupe déjà constitué ou sans encore connaître personne, organiser une rencontre pour le 30 avril est une belle occasion de rencontrer des parents de sa région ayant les mêmes préoccupations.

Accompagnons
nos enfants
sans fessées,
ni punitions.

Il y a d'autres solutions
contactez-nous : lamaisondelenfant.net

Le 30 avril
Journée de la
non-violence éducative

Crédit photo : Peggy Godreuil

Un thème différent est proposé chaque année pour aider les parents à entreprendre l'organisation de la journée. Cette année, nous vous proposons de partager trois astuces qui ont changé votre vie de famille.

ANIMER UN GROUPE

Se lancer

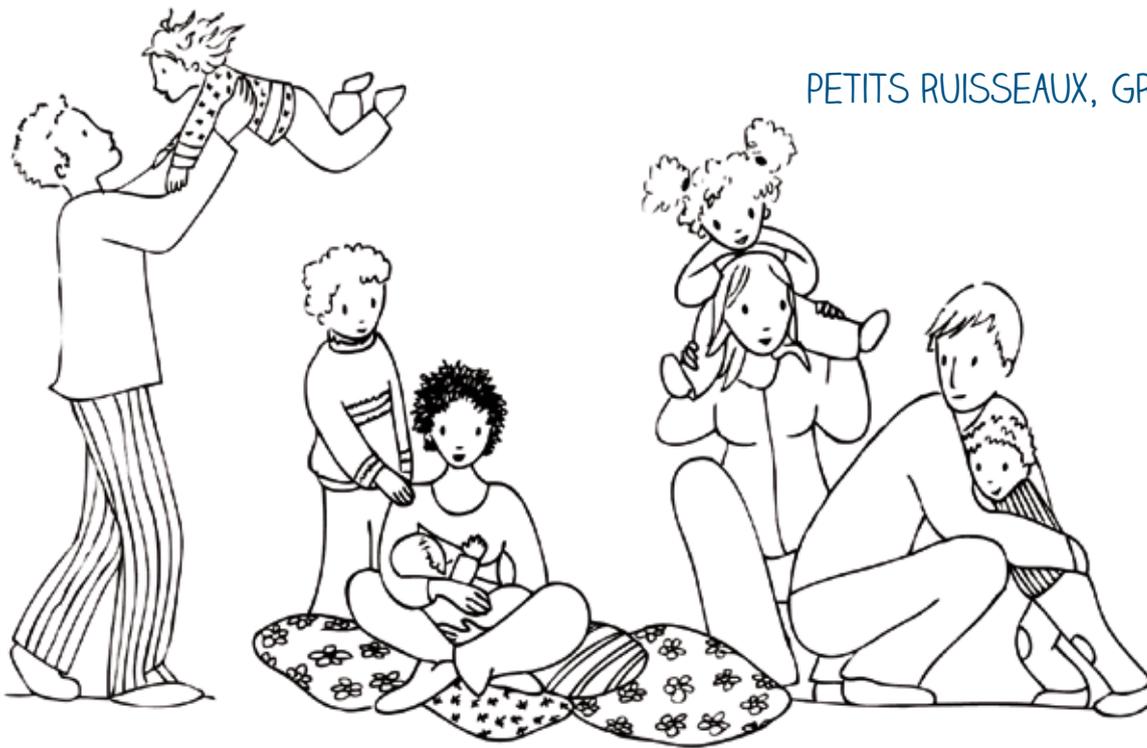
Le plus difficile est peut-être de vaincre votre inquiétude et votre timidité. Les groupes nous font quelquefois peur, probablement à cause d'expériences négatives à l'école. Cela peut être vrai même pour les animateurs les plus expérimentés ! N'oublions pas que le risque ici est très limité : les personnes qui ont choisi de venir vous seront sans doute

reconnaissantes de leur avoir offert cet espace.

Quoi que vous fassiez finalement et quel que soit le nombre de personnes qui participeront à la journée, le fait d'en parler autour de vous, d'inviter les gens, de présenter l'affiche éditée pour cette occasion, de proposer le joli livret « *Sans fessée, comment faire ?* » (voir encadré), toutes ces actions auront déjà le mérite de faire connaître cette journée et d'amener les gens à se poser des questions, peut-être même à amorcer des remises en question.

Ouvrir le groupe

Et voilà, des personnes ont répondu « oui » à votre invitation ! Votre groupe va pouvoir commencer ! Pour aider les



participants à se sentir en confiance, un accueil individuel et chaleureux est un élément clé. Puis vous pouvez ouvrir le groupe en définissant ses objectifs et son mode de fonctionnement, et démarquer ensuite un tour de présentation, plus ou moins détaillé selon votre choix. Les tours de parole sont rassurants, chacun sait qu'il aura un temps pour s'exprimer et être écouté. Vous pouvez demander une présentation rapide, puis partir sur une discussion collective, ou bien une présentation plus détaillée, qui entraînera déjà des échanges. Si vous choisissez les options avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise, les thèmes qui vous semblent les plus intéressants, il vous sera plus facile de rentrer vous-même dans le cercle, tout en vous assurant que chaque personne peut s'exprimer et être accueillie sans jugement. Et les enfants? S'ils sont présents, la dynamique du groupe sera différente. Les échanges seront peut-être moins profonds, parce que l'attention des

parents sera partagée. Mais cela peut permettre à des personnes qui ne peuvent pas les faire garder de participer au groupe, et peut aussi rendre l'ambiance plus conviviale et détendue.

À quoi s'attendre?

Quelques écueils peuvent se trouver sur notre chemin :

- Les jugements: Chaque parent a un chemin à parcourir pour prendre du recul vis-à-vis de l'éducation qu'il a reçue. Il peut être utile de parler de nos erreurs et de nos progrès, et de rappeler notre conviction que chacun fait de son mieux, pour que les participants puissent parler de leurs difficultés sans peur de se sentir jugés. Ne pas hésiter à interrompre gentiment tout jugement ou conseil.

- Le déni de la violence: « Mes parents ne m'ont jamais frappé. » C'est possible, mais n'oublions pas que le pic de la maltraitance se situe vers deux ans. Il est surtout possible que l'on ne s'en souvienne pas, et que nos parents se sentent trop

culpabilisés pour le reconnaître.

- Le déni du ressenti: « J'ai reçu des fessées et je ne m'en porte pas plus mal! » Tous les enfants souffrent de recevoir des fessées, même s'ils acceptent l'argument que « c'est pour leur bien ». Et les parents aussi en souffrent, ils sont généralement très contents de découvrir d'autres solutions.

Mais il n'y a pas que des écueils: vous aurez peut-être la surprise de découvrir que la discussion tourne toute seule, que vous pouvez vous laisser porter et y prendre beaucoup de plaisir! C'est ce que nous vous souhaitons!

Par les petits ruisseaux de notre engagement, la non-violence éducative deviendra une grande rivière, pour le bonheur des enfants!

A.M.B., B.G., C.D.K., N.B.C.

Vous pouvez retrouver toutes les rencontres répertoriées par région ici:
tinyurl.com/bl93tux

et annoncer la vôtre en écrivant à l'adresse suivante:
journeedu30avril@yahoo.fr

Les groupes de soutien pour les parents sur Internet:

- la liste de discussion Parents Conscients
fr.groups.yahoo.com/group/Parents_conscients
- la liste L'adolescence autrement pour les parents d'adolescents
tinyurl.com/bo5vsco
- la liste pour animer une réunion le 30 avril
fr.groups.yahoo.com/group/journeedu30avril

Le site de l'association La Maison de l'Enfant, créée en 1998 par Catherine Dumonteil-Kremer, avec de nombreuses ressources :
www.lamaisondelenfant.net

Le livret « Sans fessée, comment faire? » est désormais disponible en français, en anglais et en espagnol. Pour le télécharger:
www.wmaker.net/maisonenfant/downloads

[1] Littéralement : « journée sans fessée ».

[2] Voir encadré.

[3] Voir encadré.

[4] Chaque groupe choisit une date qui lui convient, généralement entre le 15 avril et le 15 mai.

[5] Le théâtre forum permet de rejouer des scènes de la vie réelle qui nous mettent en difficulté, les « spec'acteurs » étant invités à y participer pour essayer leurs idées de réponses.

[6] « Communication Non-Violente », processus de communication dont l'objectif est d'éviter de blesser la personne à qui l'on s'adresse.

LES SUPER-HÉROS

NE VOLENT PAS, MAIS FONT LES COURSES
ET ÉCOUTENT LEURS ENFANTS

CHAQUE JOUR, MALGRÉ LES CONTRAINTES, LES DIFFICULTÉS, DES PARENTS TROUVENT EN EUX L'ÉNERGIE ET LES RESSOURCES POUR SE CONNECTER À LEUR ENFANT ET LUI OFFRIR LEUR ÉCOUTE, LEUR COMPRÉHENSION.

CES GESTES BIENVEILLANTS SONT UN CONTREPOISON DISCRET, MAIS EFFICACE, À LA FATALITÉ D'UNE VIOLENCE QUI SE RÉPERCUTE D'UNE GÉNÉRATION À L'AUTRE. ON NE LEUR ACCORDE PAS L'ATTENTION ET LE CRÉDIT QU'ILS MÉRITENT, ET IL SERAIT TEMPS QUE CELA CHANGE.

IL EST PROUVÉ

MAINTENANT QUE LES
MALADIES IMPORTANTES
DE L'ADULTE SONT LIÉES
À DES VIOLENCES SUBIES
DANS L'ENFANCE

C'est une fin d'après-midi, en ville. Il fait froid, les gens se hâtent, la grisaille et le froid de cette fin d'hiver n'étant pas propices à la flânerie.

C'est là que j'observe une scène. C'est bref, presque fugace. Un enfant laisse échapper le petit pain qu'il est en train de manger et s'arrête brutalement. Sa maman, d'abord contrariée, lui jette un regard et, lorsqu'elle comprend, revient sur ses pas, ramasse le petit pain et s'accroupit à la hauteur de son enfant pour le lui rendre avec un sourire. Je la reconnais. Pas la maman : la scène. Je l'ai déjà vue. Au parc, dans la rue, chez le médecin, dans un magasin... et chaque fois, elle me touche. Chaque fois que, par un geste, un sourire, un câlin, un moment de patience, je vois un parent se mettre au diapason de son enfant, cela me touche. Infiniment. Au creux de moi. Là où je ne suis pas « moi », dans mon individualité, mon histoire, ma particularité, mais là où je suis tout le monde et chacun, sœur humaine, liée à vous, à ce parent, à cet enfant. Cela peut paraître dérisoire. Un moment de gentillesse, un geste bienveillant, une minute d'écoute, qu'est-ce que c'est ?

C'est le commencement de tout.

Nous ne sommes pas faits pour blesser nos enfants. Cela heurte profondément nos sens. Nous le faisons, néanmoins, contraints par des valeurs, un passé, une culture [1]. Et lorsque nous cédon

à cette pression, nous ne faisons pas violence qu'à nos enfants - nous nous faisons violence à nous-mêmes.

L'impact de la violence éducative sur les enfants [2] est aujourd'hui bien documenté : les enfants qui y ont été soumis ont une moins bonne santé physique et mentale que les autres, ont des difficultés d'apprentissage [3], sont moins enclins à établir des relations de confiance ; leurs compétences d'autoprotection sont également affectées. Dans son Rapport mondial sur la violence et la santé, publié en 2002, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) écrit :

« Il est prouvé maintenant que les maladies importantes de l'adulte, comme la cardiopathie ischémique, le cancer, les affections pulmonaires chroniques, le côlon irritable et la fibromyalgie, sont liées à des violences subies dans l'enfance. » (p. 76)

Au-delà de ce que cela signifie en termes de difficultés et de souffrances personnelles, la violence éducative coûte cher. Les victimes ont besoin de soin et de protection (frais hospitaliers, coûts des institutions comme les foyers d'accueils, ou les organismes sociaux) ; des coûts indirects sont liés à une perte

de productivité, à une invalidité, à une qualité de vie moindre et à des décès prématurés. [4]

Mais à mes yeux, le coût social le plus sous-estimé de cette violence est la cécité sélective qui l'accompagne. Sans celle-ci, jamais une chaîne de télévision ne donnerait de temps d'antenne à un célèbre pédopsychiatre qui justifie la violence éducative et minimise la souffrance des victimes. Si nous ne sommes pas trop clivés, nous nous mettrons en colère, mais combien d'entre nous seront touchés par ses mots ? Auréolée par l'autorité que lui confère son statut d'expert, sa parole nous coupe un peu plus de notre boussole intérieure. Elle nous blinde.

« Si nous sommes en meilleure santé lorsque nous sommes attentifs, empathiques et ouverts aux autres, cela veut dire que nous sommes nés pour être gentils. (...) Et si nous ignorons ou réprimons nos qualités positives, nous risquons de nous blesser et de blesser autrui. Comme le soutient le psychiatre Alberto Alberti, l'amour qui ne s'exprime pas devient de la haine, la joie qui n'est pas vécue devient de la dépression. Oui, nous sommes conçus pour être gentils. » [5]

Ferrucci parle là d'une capacité générale, mais nous sommes des mammifères, dont les petits dépendent longtemps de nos soins - il n'est pas absurde de penser que cette capacité est particulièrement développée envers les enfants.



C'est donc seulement au prix d'un immense effort de névrose collective que nous continuons à tolérer la violence éducative autour de nous.

Imaginez un instant une société qui aurait trouvé un moyen de mettre un terme à cette violence. Où il ne viendrait à l'esprit de personne de punir un enfant pour une maladresse, de le frapper pour une incompréhension, de le rabaisser parce qu'il n'arrive pas à accomplir ce qu'on attend de lui. Combien de maladies, de souffrances, de violences ultérieures seraient ainsi évitées...

Surtout, imaginez ce que cela fait en vous. Sentez-vous ce soulagement, ce nœud qui se défait dans votre poitrine, cette tension qui quitte vos épaules ? Nous portons tous en nous les séquelles de cette violence, que nous l'ayons subie, que nous la reconduisons, que nous luttions contre elle.

La violence est inscrite en nous, mais elle n'est pas ce que nous sommes. C'est pour ça que nous souffrons. Un prisonnier explique ainsi ce qui l'a rendu si dur :

« Mais c'est quoi ce qui ne peut pas, ne peut plus sortir ? D'abord on pense, c'est la haine. Mais à force de parler, là,

comme c'est étrange, ensemble, sans avoir à se battre, on se met à penser que c'est le contraire. Ce qui [est bloqué], depuis le début, depuis qu'on est coincé dans cette galère de vie, c'est, bon Dieu de merde, toute cette grosse boule d'amour enfermée là dans la poitrine qui vous étouffe. » [6]

Une société sans violence n'est pas une utopie : elle se manifeste chaque fois que vous consolez votre enfant, que vous le prenez dans vos bras, que vous vous mettez à son pas, que vous l'aidez, que vous lui montrez comment faire... Par ces gestes, vous levez, pour un temps, le joug de la violence sur votre humanité. Vous vous connectez à une force puissante, irrésistible. Et vous le faites maintenant. C'est votre contribution réelle, concrète, à un monde moins souffrant.

Il y a quelque chose d'important à ajouter, cependant : cette contribution ne se fait pas dans le bleu du ciel. Ça n'est pas juste une question de bonne volonté, c'est aussi une question matérielle : les meilleures intentions du monde ne servent à rien si elles ne se réalisent pas, et elles ne se réalisent pas sans moyens. Et si nous cessions de penser séparément le matériel et l'affectif – ce ne sont

pas deux sphères de notre vie étanches l'une à l'autre, mais au contraire deux dimensions d'une même réalité. [7] Tant qu'on isolera l'affectif, en mettant sur pied des dispositifs qui n'en tiennent aucun compte, tout en lui consacrant des envolées poétiques le jour de la fête des mères, on ne fera qu'accroître la difficulté du travail des parents. Or, comme le dit la conclusion d'un livre pour enfants : « Même quelque chose d'aussi grand et important que la paix commence avec quelque chose de petit et de précieux. » [8] Je pense réellement qu'il n'y a rien de grand, ni d'important, qui ne soit né dans la capacité de prendre soin de ce qui est petit.



Hélène KELLER

RÉFÉRENCES :

- DURRANT, J. (2005). Corporal punishment : prevalence, predictors and implications for child behaviour and development. In HART, S. (ed) Eliminating Corporal Punishment. (pp. 49-90) Paris : UNESCO Publishing.
- KRUG, E., DAHLBERG, L., et al. dir. (2002). Rapport mondial sur la violence et la santé. Genève : OMS. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/full_fr.pdf
- PEREZNIETO, P., HARPER, C., CLENCH, B. et COARASA, J. (2010) The Economic Impact of School Violence. Londres : Plan International & Overseas Development Institute. <http://plan-international.org/learnwithoutfear/files/learn-without-fear-global-campaign-report-french>

[1] Les études montrent que la violence éducative se transmet au travers des générations et que son acceptation sociale est un fort prédicteur de son utilisation, cf. J. DURRANT (2005).

[2] Nous parlons ici de violence éducative « modérée » : de nombreux enfants succombent, chaque année, aux coups et aux mauvais traitements qui leur sont infligés dans un but éducatif (environ 57 000 en 2000, d'après une estimation de l'OMS).

[3] Les violences scolaires ont également des conséquences importantes sur les enfants ; dans de nombreux pays, les enfants sont agressés sexuellement par leurs enseignants, et victimes de brimades et de coups.

[4] Rapport mondial sur la violence et la santé. (p. 77) Genève : OMS

[5] The Power of Kindness : The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life, Piero FERRUCCI (p. 4), New York : Penguin (2007) (traduction libre)

[6] L'enfant, le prisonnier, Annie LECLERC, (p. 130). Paris : Actes Sud (2003)

[7] J'y reviendrai dans le deuxième volet de cet article.

[8] Because of you., B. G. HENNESSY, Cambridge : Candlewick Press. (2005)

LES CHÂTIMENTS CORPORELS ET LA LOI

PEUT-ÊTRE LE SAVEZ-VOUS DÉJÀ, OU PEUT-ÊTRE PAS : IL EXISTE UNE LOI CONTRE LES CHÂTIMENTS CORPORELS. VOUS N'EN AVEZ JAMAIS ENTENDU PARLER ? C'EST NORMAL, SON APPLICATION EST ANECDOTIQUE. MARTINE HERZOG-EVANS, JURISTE ET CRIMINOLOGUE, NOUS EXPLIQUE POURQUOI, FAIT LE POINT SUR LA MALTRAITANCE DANS NOTRE SOCIÉTÉ ET PROPOSE DES PISTES DE CHANGEMENT.

Martine Herzog-Evans est professeure à l'Université de Reims depuis 2006, après avoir enseigné à Nantes, Paris XI et Paris X. Elle s'est spécialisée en droit de l'exécution des peines mais a également écrit des ouvrages de droit privé et de droit de la famille.

PEPS: *J'ai découvert en écoutant une de vos conférences qu'une loi ancienne existe contre les châtiments corporels. Quelles sanctions prévoit-elle à l'encontre des personnes responsables de châtiments corporels ? Sont-elles adaptées à ce qui se vit en famille ?*

Martine HERZOG-EVANS: La loi n'est pas très ancienne, elle date de 1992 et est entrée en vigueur en 1994 dans le nouveau code pénal. C'est un article qui prévoit que lorsqu'un adulte commet une violence sans ITT [1] ou à ITT faible sur un enfant de moins de quinze ans, il encourt une peine maximale de trois ans, allant jusqu'à cinq ans pour les parents ou autres ascendants et les enseignants. Lorsque la violence est plus sévère ou répétée, la peine encourue est alourdie. Il est nécessaire de prendre en compte que ces peines encourues ne sont pas prononcées, comme souvent dans le droit pénal. Ce n'est pas une sanction appropriée pour des parents qui donnent des claques ou des fessées à leurs enfants. En effet, il faut savoir qu'il n'y a pas de pire violence faite à un enfant que d'emprisonner ses parents. Le devenir des enfants dont les parents sont incarcérés est extrêmement sombre : augmentation considérable du risque de délinquance et des addictions de toute sorte : drogue, alcool, etc. Je pense que pour des claques et fessées, cela ne doit pas passer par le droit

pénal. Une amende qui ferait réfléchir les parents pourrait éventuellement être une solution. Dans les pays où les châtiments corporels ont régressé, c'est le droit civil qui prend en charge ce genre d'affaire. Je crois que la meilleure solution serait une règle dans le code civil qui ne serait pas assortie d'une peine.

PEPS: *Comment expliquer que la loi ne soit pas appliquée ?*

Martine HERZOG-EVANS: Il n'y a pas de poursuites engagées contre les responsables de châtiments corporels car la jurisprudence fait obstacle à l'application de la loi. En effet, depuis le début du XXe siècle la coutume veut que les parents, et même les enseignants à cette époque, aient un droit de correction sur les mineurs.

Pourtant, dans le droit français, les juges ne peuvent pas écarter l'application d'un texte écrit, encore moins en se basant sur la coutume. C'est le seul exemple de non-respect d'une loi au profit de la coutume dans le droit français, et il s'exerce quand il s'agit de frapper les enfants. Cela va à l'encontre de tout ce qui est enseigné aux étudiants dans les cours de droit pénal. C'est juridiquement scandaleux !

PEPS: *Constatez-vous une augmentation du nombre de poursuites contre les personnes responsables de violences*

physiques, même légères, à l'égard d'enfants en France ?

Martine HERZOG-EVANS: Non, le nombre de poursuites est stable. Pour les violences légères, telles que claques et fessées, la tolérance est générale et culturelle.

Mais je constate malgré tout une évolution des mentalités. Le droit de correction n'est accepté que lorsque la violence est légère et quand, la jurisprudence ajoute sans rire, « elle est pédagogique », selon le principe que les parents ne sont pas violents mais croient bien faire.

Les violences admises et généralisées dans les années soixante étaient beaucoup plus graves : les enfants étaient châtiés avec une ceinture, le martinet était en vente libre. Le nombre de poursuites pour des châtiments tolérés dans les années soixante, mais qui ne le sont plus aujourd'hui, augmente.

PEPS: *Y a-t-il un lien entre la délinquance ou la criminologie et les châtiments corporels (y compris fessées et gifles) reçus en tant qu'enfant ?*

Martine HERZOG-EVANS: Pour les châtiments légers, c'est compliqué de faire un rapport de cause à effet. En effet, en France, la pédagogie noire [2] est généralisée : il y a une culture du maternage froid, les petits sont séparés très jeunes d'avec leurs parents, les pleurs des bébés ne sont pas écoutés. Cet ensemble de facteurs forme un tout et si on considère ce tout, les enfants français sont

NOUS VIVONS DANS UNE SOCIÉTÉ MALTRAITANTE

POUR LES VIOLENCES LÉGÈRES, TELLES QUE CLAQUES ET FESSÉES, LA TOLÉRANCE EST GÉNÉRALE ET CULTURELLE

assez maltraités dans l'ensemble. Cette pédagogie fabrique des gens sans empathie qui sont capables de passer à l'acte par la suite.

Nous vivons dans une société maltraitante. Comme la maltraitance est endémique et sociétale, il y a un aveuglement collectif à ce sujet.

En cas de châtiments corporels graves ou répétés, les conséquences sont plus visibles. Dès que les violences s'aggravent on constate une hausse significative des cas de délinquance. Et même, plus la violence est importante, plus le risque de délinquance augmente.

PEPS: *Quels sont les taux de récidive dans les affaires de châtiments corporels? Quelle est l'efficacité de la prison?*

Martine HERZOG-EVANS: Aucune étude n'existe sur le sujet. C'est d'ailleurs compliqué à évaluer du point de vue méthodologique. Une comparaison

est néanmoins possible avec les violents conjugaux. Dans ce cas, la récidive n'est pas prévenue par la prison. En effet, l'emprisonnement

qu'ils subissent a pour effet d'exacerber leur violence. Lorsque les condamnés sortent de prison, ils en veulent encore plus à la personne qui les a menés là.

Il est certain qu'en général la prison n'est pas un bon outil de prévention de la récidive.

PEPS: *Quelles pistes d'actions imaginez-vous pour faire diminuer la violence éducative?*

Martine HERZOG-EVANS: Il y a des méthodes plus ou moins efficaces pour traiter les gens qui font preuve de violence.

Plaçons-nous dans une société idéale où il n'y aurait pas de violence aggravée et généralisée. Dans ce cas, des techniques cognitives et comportementales

encourageraient les parents qui exercent des châtiments corporels légers à changer de méthodes.

Les fessées et claques sont des erreurs cognitives. Par exemple, on considère généralement que la bonne réponse à donner à l'agitation d'un enfant est la violence et on y ajoute des justifications pédagogiques. En cautionnant ce type de comportement, notre société se trompe.

Le mot de la fin: Observez la tête des gens quand vous arrivez au restaurant ou dans un train avec des petits. C'est souvent triste. Oui, toute la société a besoin de changer son regard sur les enfants. Vous vous dites que ce n'est pas facile de changer une société? C'est vrai. Mais ce n'est pas grave. Continuons à vider la mer avec une petite cuillère.



Propos recueillis
par Alice GOURAUD-MAURY

[1] L'ITT (Incapacité Totale de Travail) s'applique à tous : adulte, personne âgée, enfant ou nourrisson. C'est la gêne réelle et globale éprouvée par la victime pour effectuer tous les gestes de la vie courante à la suite de coups et blessures volontaires dont elle a été l'objet (gestes qui diffèrent selon l'âge de la victime). Les châtiments sans ITT sont les claques, gifles et fessées.

[2] Termes utilisés par la psychologue Alice Miller pour désigner une « pédagogie » reposant sur la violence envers l'enfant, qui s'est développée à partir du XVIIIe siècle. Voir par exemple : www.alice-miller.com/livres_fr.php?page=2b (Ndlr)





LA FESSÉE AUJOURD'HUI

L'Union des Familles a réalisé en 2006-2007 une enquête intitulée « Pour ou contre les fessées ? » [1]. Un questionnaire était disponible sur leur site, et 2 300 personnes réparties sur trois générations y ont répondu. Voici quelques éléments tirés de cette enquête.

Tout d'abord, la fessée est quasi universelle : 95 % des grands-parents, parents et enfants en ont reçu ! Ces chiffres ne montrent pas d'évolution, mais cela ne veut pas dire qu'il n'y en a pas eu. En effet, les châtiments corporels en général sont en diminution : 54 % des grands-parents disent avoir donné des gifles contre 24 % des parents, le martinet est passé de 24 % chez les grands-parents à 10 % chez les parents, 6 % des grands-parents ont attaché leurs enfants contre 2 % des parents. Moqueries et humiliations ont diminué aussi, contrairement aux privations de télé ou de sortie qui ont sensiblement augmenté (de 44 à 59 %).

Les parents ne sont pas les seuls à donner des fessées, bien qu'ils n'apprécient guère que d'autres « touchent » [2] à leurs enfants. Les enseignants, oncles ou tantes, amis, en ont donné à la moitié des grands-parents, un quart des parents et des enfants.

Les grands-parents en donnent aussi, à peu près dans les mêmes proportions. Certains se retiennent pour ne pas déplaire aux parents, mais un quart ne leur demandent pas leur avis. Ils sont cependant 18 % à se refuser à punir leurs petits-enfants, et même 30 % parmi les plus jeunes d'entre eux.

Beaucoup de parents disent donner des fessées « à titre éducatif » (72 %). Pour 7 %, elles sont un dévouement, et pour les 21 % restants un mélange des deux.

Ils sont aussi 62 % à affirmer que ces fessées étaient méritées. Ce n'est pas très surprenant compte tenu des résultats précédents.

Ce qui l'est plus, c'est que les enfants sont plus de la moitié à être d'accord, et même 60 % chez les plus de 18 ans, contre 41 % chez les 7-10 ans. Il semble que plus l'enfant « passe de l'autre côté », plus il adopte le point de vue parental. Autre résultat étonnant, un enfant sur quatre pense que recevoir plus de fessées pourrait lui permettre d'être mieux élevé ! Les enfants sont d'ailleurs 64 % à déclarer qu'ils reproduiront le modèle parental, 14 % qu'ils seront plus sévères et 22 % moins sévères. Pourtant, dans leurs commentaires, ils insistent d'abord et avant tout sur la nécessité du dialogue et du respect.

Un dernier point qu'il me semble important de souligner est le décalage entre les déclarations des parents et des enfants sur les autres types de punitions. Autant tout le monde s'accorde à dire qu'il a donné ou reçu des fessées, autant, pour les autres punitions, beaucoup plus d'enfants déclarent en avoir reçu que de parents en avoir donné. Pour les gifles, 51 % contre 24 %. Le martinet : 30 % contre 10 %. Les coups de pied : 10 % contre 1 %. Peut-on en déduire que les parents minimisent les punitions données ? Par exemple, seulement 7 % déclarent avoir enfermés leur enfant, mais ceux qui l'isolent dans sa chambre (fermée mais non verrouillée) ne considèrent pas que cela rentre dans cette catégorie.

L'image de la fessée « éducative » et « incontournable » qui ressort de cette enquête est-elle en train d'évoluer, et de laisser place à l'idée de ne jamais faire mal volontairement à quelqu'un que l'on aime ? Grâce, entre autres, à la journée de la non-violence éducative, l'ampleur prise par le mouvement des parents et des associations qui portent l'idée d'un accompagnement bienveillant des enfants peut nous rendre optimistes.



Brigitte
GUIMBAL

[1] www.uniondesfamilles.org/enquete-fessees.htm

[2] C'est l'expression employée par les parents. Il est intéressant de noter qu'en ce qui concerne l'éducation des enfants le mot « toucher » prend le sens de « frapper ».



DÉSIR D'APPRENDRE

UN CHEMIN INATTENDU

J'AI ÉTÉ « PROGRAMMÉE » POUR FAIRE DES ÉTUDES SUPÉRIEURES ET ENSUITE TRAVAILLER EN TANT QUE CADRE, AVEC MES ENFANTS D'ABORD EN CRÈCHE PUIS À L'ÉCOLE. BREF, UNE FEMME MODERNE DANS LA LIGNÉE DE MA MÈRE. J'AI FAIT DES ÉTUDES D'ARCHITECTURE, J'AI EU MON DIPLÔME, J'AI ATTENDU MON PREMIER ENFANT, ET LÀ, IL Y A EU UN DÉCLIC !

Il nous a fallu attendre quatorze mois pour que je tombe enceinte. Je ne sais pas si c'est cette attente, qui devenait désespérée, qui m'a fait m'attacher d'avantage à cet enfant, ou si c'est simplement le fait de devenir mère qui a provoqué ce déclic. Toujours est-il que nous avons visité une crèche parentale, mais en sortant avec mon ventre tout rond, j'ai dit à mon conjoint: « Elle est très bien, mais je n'y mettrai pas mon enfant! ». Notre fils est né, et j'ai terminé mes études tout en le gardant avec moi à la maison. J'adorais mon enfant. Je m'occupais beaucoup de lui et lorsque je travaillais, les vidéos étaient mes baby-sitteuses (si c'était à refaire, je changerais certainement ce point).

Au bout d'un an, tout roulait bien et nous avons pensé à un deuxième enfant, qui cette fois est arrivé tout de suite! Notre fille est née un mois après ma soutenance de diplôme, et là,

je pensais pouvoir enfin me consacrer à mes deux enfants. Mais cette petite fille, je ne la comprenais pas, elle me décoiffait, comme je disais! Contrairement à son frère qui était calme et patient,

JE VOULAIS FAIRE DE MON MIEUX, MAIS MON MIEUX N'ÉTAIT PAS SUFFISANT POUR ELLE

elle était réglée comme une horloge et d'une extrême impatience. Étant moi-même irrégulière, j'ai eu beaucoup, BEAUCOUP de mal à suivre. Je voulais faire de mon mieux, mais mon mieux n'était pas suffisant pour elle, et du coup pour moi non plus.

De plus, je lisais, depuis des années, des livres sur les enfants, l'éducation (tout ce que je trouvais), et je venais de découvrir les livres de Thomas Gordon: *Parents efficaces* et *Être parent ça s'apprend* [1].



Lire ces livres a été très douloureux pour moi, car enfin ce que je lisais parlait de respect de l'enfant, comme je le sentais au fond de moi, mais je me rendais compte que je n'arrivais pas à mettre ce respect en pratique. J'ai donné des fessées à mon fils ; quand je dis fessées, c'était des tapes sur la couche, mais j'ai tout de même levé la main sur lui. Cela devenait si fréquent que je me suis demandé comment cela pouvait continuer? Et puis, je voyais bien dans son regard que c'était nocif pour lui. J'ai arrêté quasiment du jour au lendemain. Par contre, je n'ai pas su arrêter de crier, de me fâcher, cela m'a pris de longues années pour m'en débarrasser.

Mon fils a eu trois ans et, bien sûr, il fallait qu'il aille à la maternelle. Avant l'arrivée de sa sœur, je pensais qu'il fallait qu'il aille en collectivité et j'étais allée une ou deux fois à la halte-garderie du quartier avec lui. Là, il s'est fait mordre, alors que je pensais que l'enfant qui s'approchait de lui voulait



l'embrasser, et c'est seulement quand je l'ai entendu hurler que j'ai compris. Les responsables, elles, n'étaient pas surprises, ce garçon avait déjà mordu le matin... Mon fils n'y est plus retourné.

Mais, vers trois ans, la pression de l'entourage, de la famille, était très forte; mon conjoint aussi pensait qu'il était préférable qu'il aille à l'école. Nous sommes allés visiter la maternelle du quartier. La directrice nous a décrit l'emploi du temps, qui était découpé en tranches d'une demi-heure. En sortant de son bureau j'ai dit que je ne mettrais jamais mon fils dans cette école militaire. Un peu avant les vacances d'été, j'ai trouvé un jardin d'enfants bilingue où nous l'avons inscrit pour la rentrée.

Pendant l'été, j'ai appris qu'il était possible de scolariser ses enfants chez soi. J'ai lu également un témoignage sur le lit familial, et j'ai découvert la pédagogie et l'esprit de Maria Montessori! Tout ça en l'espace d'un mois! Mon fils est allé au jardin d'enfants pendant huit semaines, uniquement les

matins, mais il n'y était pas heureux, ne comprenait pas pourquoi il y était, ne comprenait pas cette brutale rupture, à laquelle pourtant j'avais essayé de le préparer.

Puis la chance a voulu que nous ayons la possibilité d'aller aux États-Unis pour une période de six mois. J'ai tout de suite retiré mon enfant du jardin d'enfants, et nous sommes partis.

Une des premières choses que j'aie faites a été de trouver un ordinateur d'occasion et de me connecter à Internet! Là, j'ai tapé: « homeschooling [2] », et c'était parti! Durant cette demi-année loin de la France et de notre entourage proche, je me suis consolidée, je me suis construite des fondations solides et stables, j'ai discuté et rencontré des gens, j'ai lu, et j'ai su que je n'irais plus contre mes instincts de mère. Pendant toute cette période, mes enfants sont restés avec moi et nous étions incroyablement heureux.

Nous sommes rentrés en France et pour moi il n'y avait alors plus aucune raison que ce bonheur d'être ensemble ne continue pas.

Cette année, notre fils aîné va avoir 18 ans, et nous passons encore toutes nos journées ensemble avec autant de bonheur. Pour nous, ce mode de vie est une continuité. C'est un cheminement pour moi, qui ai grandi et continue de grandir encore avec mes trois enfants. Je ne dis pas que c'est ce qu'il faut faire, mais c'est notre solution et elle nous convient à merveille.



Agnès
OHLENBUSCH

[1] Éditions Marabout

[2] Terme anglais désignant l'instruction à domicile.

COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS

LA VIE DE PARENT EST ÉMAILLÉE DE PLEURS, DE CRIS, DE TRÉPIGNEMENTS, DE TOUT UN ÉVENTAIL DE MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES QUI NOUS LAISSENT SOUVENT DÉMUNIS, D'AUTANT PLUS QUE LES NÔTRES ÉTAIENT GÉNÉRALEMENT IGNORÉES OU REJETÉES. L'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS APPORTE DONC UN ÉCLAIRAGE ET UNE PRATIQUE PARTICULIÈREMENT UTILES, QUI PEUVENT RÉVOLUTIONNER NOTRE VIE DE FAMILLE !

Pendant mon enfance, j'ai reçu le message que mes émotions n'étaient pas bienvenues. Si je pleurais je me faisais traiter de « chouineuse », si j'étais en colère ça finissait sous la douche froide... J'ai donc appris à faire mon possible pour les dompter, et lorsqu'elles ne se laissaient pas faire, je me cachais pour pleurer ou hurler. Alors les émotions de mes enfants m'ont prise au dépourvu, je ne les supportais pas et je faisais tout pour les arrêter. Quant à mes émotions de mère, je les vivais comme un cataclysme, je voyais leur effet destructeur mais je peinais à les contrôler, et elles finissaient toujours par me rattraper au tournant.

Un changement de perspective

Et puis, j'ai appris [1] que les pleurs et autres manifestations d'émotions « négatives », que nous sommes habitués à considérer comme les marques d'une souffrance émotionnelle, sont en réalité des mécanismes de guérison de cette souffrance. Ils jouent le même rôle que les mécanismes de cicatrisation de nos blessures physiques. Ils sont donc très utiles ! Si on les arrête, la souffrance n'est pas évacuée, elle reste en nous, et elle se réactive chaque fois qu'elle entre en résonance avec des éléments du présent.

Mais, le plus souvent, les adultes ne comprennent pas ces mécanismes. Ils ne laissent pas les enfants exprimer leurs émotions, et ceux-ci enregistrent le message qu'elles ne sont pas bienvenues. Ils apprennent donc avec plus ou moins de succès à les dominer. Et ils construisent ainsi un barrage derrière lequel leurs émotions s'accumulent.

C'est ce que j'ai vécu, ainsi probablement que la plupart d'entre nous. Depuis, nous utilisons une grande part de notre énergie à contrôler toute cette masse d'émotions retenues derrière le barrage. Tant qu'il n'y a pas trop de vagues, nous y arrivons à peu près, mais si un événement provoque trop de remous, nous perdons le contrôle.

C'est la raison pour laquelle, lorsqu'un enfant est fatigué, il pleure ou s'énerve beaucoup plus facilement : il n'a plus assez d'énergie pour maintenir son barrage. Ce n'est pas très différent pour nous, la fatigue nous met aussi les émotions à fleur de peau, même si notre barrage est plus solide et mieux contrôlé que le leur.

Derrière le barrage, les souffrances non exprimées restent mémorisées en nous, intactes. Il n'est donc jamais trop tard, ni pour nos enfants ni pour nous. Dans toute circonstance qui les réveille, elles vont tenter de nouveau leur chance. Il est alors possible de les laisser s'exprimer comme si elles venaient de se produire, ce qui allège d'autant la pression sur le barrage.

Plus tôt ces blessures ont été vécues, plus elles ont d'impact sur le reste de notre vie. Au fil du temps, la plus grande part des émotions que nous ressentons devient la réactivation d'émotions passées. Nous pensons généralement qu'elles sont liées à la seule situation présente, mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg. La partie immergée, celle qui vient de notre barrage, représente largement les 90 % que laisse supposer cette image.

Cela signifie que si nous avons pu évacuer toutes nos émotions au fur et à mesure, celles que nous ressentirions dans le présent seraient beaucoup plus limitées, et qu'elles auraient un rôle beaucoup plus positif dans nos vies. Si nous pouvons ainsi aider nos enfants à évacuer les leurs, l'impact sur leur vie sera donc très grand. L'écoute est un outil précieux pour cela.

En pratique

- Comment ça s'exprime une émotion ?

Les principales émotions que nous aurons à écouter sont la tristesse, la peur, la colère et la gêne. La tristesse s'évacue dans les pleurs, la peur avec les tremblements (c'est assez difficile à ressentir, parce que la peur est aussi paralysante), la colère en criant ou en tapant, la gêne par le rire. Les émotions ne sont pas interchangeables, par contre elles sont souvent mélangées ; ainsi rire ne libérera pas notre tristesse, mais nous pouvons passer du rire aux larmes si nous ressentons un mélange de gêne et de tristesse.





- Qu'est-ce que l'écoute apporte ?

Je me souviens d'un petit garçon qui était tombé, et qui regardait autour de lui pour voir si quelqu'un lui manifesterait de la sympathie. Mais ses parents ont demandé de ne pas lui prêter attention, pour « éviter qu'il fasse des histoires » ; alors il s'est refermé sur lui-même et est retourné à ses jeux.

Il semble que l'attention reçue réponde à notre besoin d'amour et de sécurité pour nous permettre d'aller là où ça fait mal. C'est aussi un moyen de se sentir relié aux autres et de ne pas s'isoler dans sa souffrance.

- Dans quelles situations écouter ?

Il arrive souvent que nous portions un jugement sur la légitimité des émotions. Si par exemple l'enfant s'est fait vraiment mal, nous l'écouterons beaucoup plus facilement que si nous avons l'impression qu'il « fait du cinéma ».

Pourtant, toute émotion que l'enfant exprime mérite d'être écoutée, si nous le pouvons. Pour paraphraser Pascal [2], même si la raison ne les connaît pas, une émotion a toujours ses raisons. Si elle ne semble pas directement liée au présent, c'est sans doute qu'elle provient de son barrage, et c'est une occasion à ne pas manquer de l'en libérer.

- Comment écouter ?

L'écoute consiste essentiellement à montrer empathie et compréhension. Elle n'est pas passive, en ce sens qu'il est important de faire sentir à l'enfant notre présence à son côté, et de lui montrer que nous approuvons ses pleurs ou toute autre manifestation d'émotion.

Nous pouvons nous mettre à sa hauteur, le regarder avec tendresse, être en contact physique. Si elles ne prennent pas trop l'espace, de petites phrases comme : « Qu'est-ce qu'il y a mon chou, tu es triste ? », « Oui, je comprends, ça t'a mis en colère. », « Je suis avec toi. » peuvent aider l'enfant à se sentir en confiance et favoriser l'émotion. Essayons d'éviter tout ce qui pourrait ressembler à une interprétation, un jugement, une solution.

Pleurer pour être heureux

L'écoute des pleurs est la plus courante mais elle n'en est pas moins importante: elle permet de retrouver la joie de vivre. Le principal obstacle peut venir de notre sentiment que l'enfant exagère, que cela ne mérite pas de faire tant d'histoires. L'une des premières situations à laquelle j'ai été confrontée m'a aidée à intégrer l'idée que les émotions que l'enfant exprime sont déjà largement autant liées à son passé qu'à l'instant présent.

Ma fille s'était fait une petite écorchure au doigt qui saignait vaguement, et elle s'est mise à pleurer comme si sa vie était en danger. Forte de mon expérience toute nouvelle, je me suis retenue de lui dire mes habituels: « C'est rien, on va mettre un pansement et on n'en parle plus... » et j'ai remplacé ça par: « Ma chérie, ça fait mal ? ». Elle a pleuré longtemps, et je me disais quand même que si j'avais droit à tout ce « cirque » (c'est l'expression que ma mère employait !) à chaque bobo, ça n'allait pas être facile. Mais j'ai tenu bon, et j'ai été confortée dans ce sens quand elle a fini par dire : « Je veux pas aller à l'hôpital ! »

Elle avait été hospitalisée plusieurs mois auparavant et ça avait été très dur pour elle. Cela m'a permis de comprendre pourquoi ce petit bobo la faisait tant pleurer, et j'étais contente de l'avoir écoutée !

Taper des pieds pour être plus créatif

L'écoute de la frustration, ou « caprice », est souvent plus difficile, tant il semble évident dans notre culture que le caprice est une tentative de manipulation à arrêter absolument !

Nous pensons généralement que le caprice a pour seul but de nous faire céder. Ce n'est pas le cas. En réalité, ces manifestations ont pour but de libérer l'enfant de la frustration, pour relancer sa capacité à essayer de nouvelles solutions.

J'ai rencontré plusieurs fois dans mon expérience des cas où le parent, après avoir écouté la frustration de l'enfant un moment, s'est dit que ma foi il pouvait lui donner ce qu'il demandait... et que l'enfant le regarde d'un air déçu et refuse son offre !



C'est si rare pour un enfant d'être écouté dans cette émotion particulière sans se sentir désapprouvé, cela peut valoir pour lui largement autant que la satisfaction d'une demande, qui là encore est peut-être juste un moyen d'accéder au contenu du barage.

Le défi de la colère

Quant à la colère, l'écouter est vraiment un défi. En effet, la colère pousse le plus souvent à exprimer de l'agressivité. Or, pour beaucoup de parents, l'idée que leur enfant puisse les taper est totalement inacceptable.

Et pourtant, écouter la colère d'un enfant lui donne la possibilité de sortir d'un sentiment d'impuissance, de retrouver confiance en lui. Or, même si sa colère n'était pas dirigée contre nous au départ, c'est nous qu'il va utiliser pour l'évacuer si nous sommes prêts à l'écouter. Il est nécessaire qu'il puisse exprimer physiquement et verbalement les tensions qu'il ressent, pour qu'elles ne s'accumulent pas en lui.

Dans l'écoute de la colère, l'agressivité physique et les gros mots sont utiles à l'enfant pour évacuer ses tensions. Je ne vais donc ni lui demander d'arrêter, ni le désapprouver. Bien sûr, je ne vais pas non plus le laisser volontairement me faire mal. Autant que faire se peut, je vais assurer ma protection physique.

Tout l'art de cette écoute est donc d'arriver à empêcher autant que possible l'enfant de faire mal, à lui-même, à nous ou aux autres, ou de casser des objets, tout en lui laissant assez d'espace pour qu'il ne se sente pas coincé dans l'impuissance. Avec un jeune enfant, il est souvent assez facile de placer les paumes de nos mains à l'endroit où il tape, ce qui n'est pas douloureux.

S'il arrive accidentellement qu'il nous fasse mal, souvenons-nous que ce n'est pas ce qu'il veut réellement, et que nous sommes là pour l'aider. Nous pouvons le voir comme un risque à assumer, comme lorsque nous faisons du sport.

Au cours de l'écoute, la colère va généralement laisser place au chagrin ou à la peur qui se cachaient derrière.

Les effets de cette écoute sont à la hauteur de sa difficulté, tout particulièrement en ce qui concerne les relations. Je revois une scène où mes filles se disputaient et s'injuriaient copieusement. J'ai écouté longuement celle qui semblait la plus en colère, lui disant que je comprenais sa colère, mais que je n'allais pas lui laisser faire mal à sa sœur. Et j'ai eu ensuite le plaisir de les voir partir la main dans la main !

Être écouté pour mieux écouter

En étant écoutée moi-même, j'ai pu vivre de l'intérieur ce que cela faisait de pouvoir aller au bout de ses émotions. Cela m'a appris à mieux écouter mes enfants. En voici un exemple.

Avant :

Ma fille rentre de l'école, elle est triste parce que sa copine ne veut plus jouer avec elle pour quelque obscure raison de jalousie. Mon cœur se serre, ça me rappelle mes difficultés à avoir des copines. Je voudrais qu'elle en ait plein, pour ne jamais vivre ce dont j'ai souffert.

Je ne veux pas qu'elle soit triste, ça me rend trop triste moi-même. J'ai du mal à l'écouter vraiment, je lui donne des conseils parce que je veux résoudre son problème. Et ça ne résout rien du tout.

Après :

Cela commence pareil. Ma fille rentre de l'école, elle est triste... Mais maintenant c'est son émotion que j'écoute, pas la mienne. Je peux rester compréhensive et accueillante. Son chagrin monte, elle fond en larmes et se réfugie dans mes bras, Elle pleure un long moment. Et puis tout d'un coup c'est fini, elle est toute joyeuse, elle appelle sa sœur et elles partent jouer toutes les deux. Le lendemain, elle me raconte comment elle a trouvé moyen de se réconcilier avec sa copine.

J'ai le sentiment d'avoir « apprivoisé » les émotions. Maintenant, quand les enfants ressentent des émotions, je ne me sens plus coupable, je ne cherche plus à tout prix une solution à leur place, je ne suis plus envahie par l'inquiétude ou l'agacement. J'écoute d'abord, et puis nous voyons s'il y a autre chose à faire ou non.

Les émotions sont devenues une double opportunité d'aider mes enfants : en travaillant sur les miennes et en écoutant les leurs. Tant que ce que vit mon enfant me fait ressentir des émotions qui appartiennent à ma propre histoire, je sais qu'il est important que je prenne le temps de m'en libérer, et plus je le fais, mieux je peux l'écouter ensuite et l'aider à se libérer des siennes.

Les émotions sont devenues une double opportunité d'aider mes enfants : en travaillant sur les miennes et en écoutant les leurs. Tant que ce que vit mon enfant me fait ressentir des émotions qui appartiennent à ma propre histoire, je sais qu'il est important que je prenne le temps de m'en libérer, et plus je le fais, mieux je peux l'écouter ensuite et l'aider à se libérer des siennes.

Ma gomme à problèmes

S'il est une chose qui a révolutionné ma vie de parent, qui est pour moi une « gomme à effacer les problèmes », c'est l'écoute des émotions : Elle m'a permis de comprendre les enfants d'une tout autre manière, leurs émotions bien sûr, mais aussi leurs besoins. Je suis passée dans mon exigeant barème personnel du statut de mère « assez médiocre et très culpabilisée » à celui de « vraiment acceptable » – ce qui n'est pas rien !

Si au début cela me semblait difficile, au fil du temps écouter les émotions de mes enfants est devenu une chose simple et naturelle. Même si je suis triste de sentir leur souffrance, je me réjouis de penser que quelque chose est en train de se débloquer en eux et que leur vie n'en sera que meilleure.

La vie familiale est devenue plus facile et détendue, et une grande confiance s'est développée entre nous.

Cela a changé notre vie de manière si positive que j'en suis encore émerveillée. Alors je vous invite à le vivre aussi !



Brigitte GUIMBAL

[1] Dans le cadre de la co-écoute, association de thérapie par les émotions. Cf. www.rc.org (en anglais) ou www.rc.org/publications/translations/french (en particulier le texte À l'écoute des enfants de Patty Wipfler)

[2] « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point. », Blaise Pascal, *Pensées* (IV, 277)



SIMPLIFIONS-NOUS
LA VIE !

LES AVENTURES, TRUCS ET ASTUCES D'UNE MAMAN DE QUATRE ENFANTS, BORDÉLIQUE, PRESQUE ANONYME ET MANIAQUE.

ÉPISODE 3 : L'IMPÉRATRICE MA ROUTINE [1]

Dépêche-toi ! Vite ! Mamaaaaaan, je trouve pas ma chaussure gauche!! Aaaargh, c'est pas vrai on est en retaaaaaaaard!

Normalement, Ami Lecteur, ce genre de scène du petit matin (ou tout autre moment de la journée où l'on doit sortir pour se retrouver à un moment précis à un endroit précis) fait partie de mon passé et peut-être aussi du tien (surtout si tu as bien lu le premier numéro de ton magazine préféré qui met du PEPS dans ta vie et de l'ordre dans tes placards, si si, je te promets, c'est pour bientôt). Aujourd'hui, je voudrais revenir un poil en arrière sur un des « trucs » importants mentionnés dans ce fameux numéro un et qui a permis la disparition de ces scènes. J'expliquais qu'anticiper peut te sauver la mise et que le simple fait de prendre le temps de préparer la veille au soir la journée du lendemain pouvait grandement améliorer les choses.

La mise en place de cette routine du soir

(j'y reviens plus en détail plus loin, ne t'inquiète pas) est véritablement un élément clé, non seulement en termes de bon déroulement de ladite journée mais aussi en termes d'harmonie familiale et c'est pour cela que je souhaite insister sur cet outil.

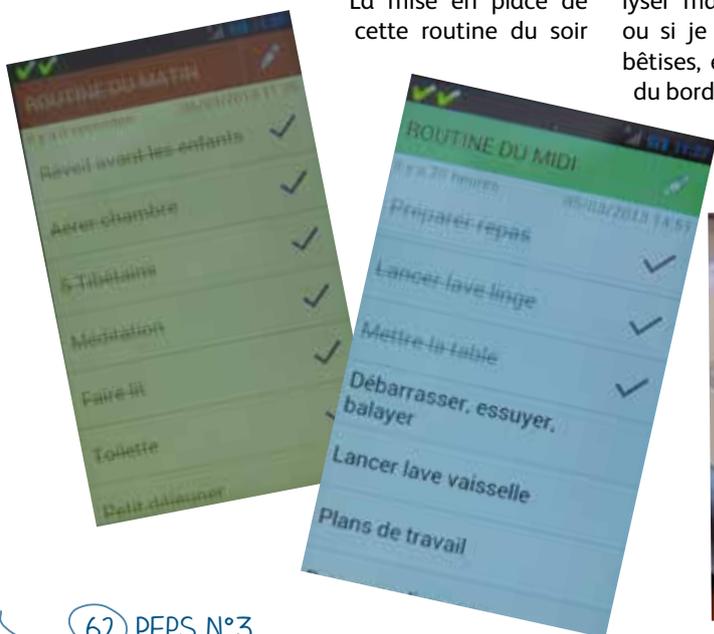
Trop souvent, j'ai pu constater combien mon bordélisme - ou tout simplement mon absence d'organisation - pouvait générer du stress, non seulement pour moi mais aussi pour ma famille. Trop souvent, j'ai vu ce stress me conduire à des comportements violents. Pas d'affolement, je ne vais pas confesser ici battre mes enfants pour qu'ils rangent, non, parce que ce n'est pas le cas. Ce dont je veux parler, c'est d'une forme de violence tellement ordinaire qu'on ne réalise pas forcément qu'elle en est : les cris pour que les enfants aillent plus vite (franchement, si ça marchait vraiment, ça se saurait... moi perso, si on me crie dessus, ça va me paralyser mais pas me faire me grouiller ou si je me grouille, je vais faire des bêtises, et eux aussi, d'ailleurs... lutin du bord de l'herbe là juste au moment

de partir, c'est pas vraiiiiii, le verre de jus d'orange par terre!), les petites remarques mesquines, humiliantes ou autres (c'est pas possible, tu as encore oublié de..., ou autres mais tu le fais exprès ou quoi?). Dans ces moments-là je suis franchement loin de ce à quoi j'aspire en tant que parent mais aussi en tant qu'être humain. D'où le fait que je vénère l'outil qu'est la routine. Qu'elle soit du matin, du midi ou du soir, pour moi et pour beaucoup, la routine est un outil magique qui contribue à l'harmonie dans la maison mais aussi entre les individus qui composent le foyer.

Et ça, c'est pas rien.

La routine, c'est quoi ?

Une routine, c'est un enchaînement de tâches suivant une certaine logique (susceptible donc de varier avec le mode de vie de chacun) que l'on fait (idéalement) quotidiennement sans y réfléchir (sauf peut-être au début!) et qui contribue notamment mais pas seulement au maintien à distance du bazar.



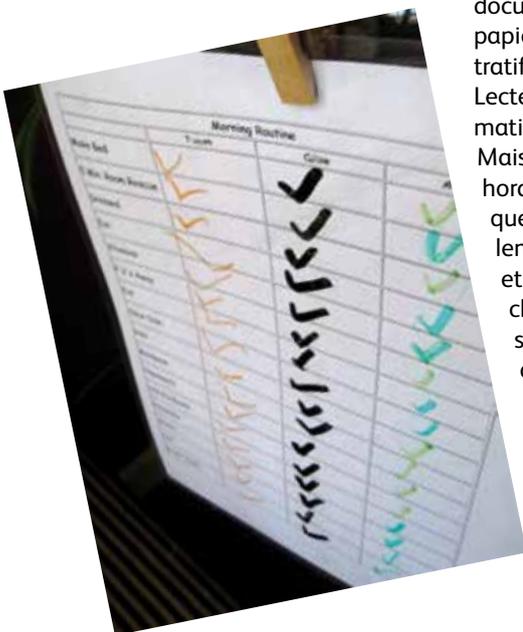
Ainsi, pour le matin, en version allégée ça peut donner: je me lève, j'aère, je m'habille, je prends mon petit-déj', je nettoie la table, je fais mon lit, je médite.

Les autres bordéliques qui me lisent savent à quel point on peut avoir besoin d'écrire cette suite de tâches qui semble si évidente à d'autres. Le fait d'écrire cette routine permet de mieux visualiser ce que l'on a à faire et de se libérer l'esprit: tout est écrit il n'y a qu'à suivre l'ordre sans se poser de question, voilà un excellent moyen d'être immédiatement dans l'action. On peut même se payer le luxe d'ajouter une pointe de ludique en en faisant une liste (ou un tableau) à cocher au fur et à mesure (ou encore une pointe de geek en utilisant un logiciel de suivi de tâches pour téléphone intelligent)!

Les routines, concrètement

Selon le quotidien de chacun, on peut identifier un ou plusieurs moments de la journée où l'on refait spontanément globalement les mêmes choses à peu près dans le même ordre. Je trouve intéressant de prendre le temps de réfléchir à ces moments précis et de voir comment on pourrait mieux les organiser pour arriver à écrire une routine qui corresponde.

C'est ce que j'ai fait. Chez moi, mère au foyer de quatre enfants dont trois scolarisés, j'ai dégagé grosso modo quatre routines : matin, milieu de journée (midi), fin d'après-midi, soir. À ces quatre moments de la journée, il y avait déjà des choses que je faisais par automatisme.



J'y ai ajouté des tâches qui, quand je les fais à ce moment-là, dans cet ordre-là, tombent sous le sens et me (et donc nous) facilitent la vie.

Ainsi, ma routine du matin commence par mon lever avant les enfants (06 h 30) et se termine par mon retour à la maison après avoir emmené ma fille à l'école (08 h 20). Elle comporte des tâches comme aérer la chambre, méditer, étendre la lessive... des choses que je veux ou dois faire, dont je sais qu'elles s'intègrent bien à ma journée à ce moment-là et que si je ne les fais pas là, elles risquent de passer à la trappe (si je ne médite pas le matin, peu de chance que je puisse le faire à un autre moment de la journée) ou de causer des problèmes ultérieurs (la lessive pas étendue, c'est du linge dont on a besoin et qui ne sèche pas par exemple).

Ma routine du midi commence avec la préparation du repas vers 10 h 30 de façon à ce qu'on puisse manger quand je reviens de l'école avec ma fille. Elle se termine vers 13 h 15 quand je reviens de l'école où j'ai ramené ma fille.

Celle de la fin d'après-midi, c'est celle de la sortie d'école-goûter-nettoyage du goûter-en route les devoirs.

La routine du soir commence peu après avec la préparation du repas. Elle est pour moi particulièrement importante parce qu'elle permet (une fois le repas pris, la table débarrassée et la question de la vaisselle réglée) de préparer la journée du lendemain : vérification du calendrier familial [2], préparation des vêtements (adaptés à la météo / aux rendez-vous prévus), préparation des documents (cartables, sacs de sport, papiers pour tel rendez-vous administratif ou médical...). Tu me diras, Cher Lecteur, que tout ça, ça peut se faire le matin avant de partir. Sans doute, oui. Mais justement, il y a cet impératif horaire le lendemain matin qui fait que le moindre accroc dans le déroulement des choses est problématique et susceptible de dégénérer (la recherche du t-shirt préféré qui est au sale ou l'exhumation in extremis des combinaisons de ski rangées dans un des cartons au garage...).

Autant éliminer au maximum les causes possibles de retard et prendre soin maintenant de ce qui peut l'être... tu sais, le bon vieux ne pas remettre au lendemain ce qui peut être fait le jour même. Ainsi, il ne reste plus le lendemain matin qu'à faire ce qui ne pouvait être fait avant: se lever (on sait à quelle heure en fonction de ce qu'on a à faire), se laver et s'habiller (on sait déjà quoi mettre), se nourrir (la table du petit-déj' peut être préparée la veille au soir pour gagner du temps ou arriver à prendre le temps précisément de manger quelque chose avant de partir). Et si jamais quelque chose se met à coincer, être aussi prêt que possible permet d'accueillir sans (trop de) stress l'imprévu. Le grand bénéfice de nos routines du soir respectives n'est pas seulement que la maison est rangée, la table nettoyée, la lessive prête à tourner, non, le vrai grand bénéfice c'est que nos matins ne ressemblent plus à un entraînement militaire chez les GIs avec une maman métamorphosée en sergent instructeur sorti tout droit de *Full Metal Jacket*. Les routines nous permettent à chaque moment de nous consacrer à l'essentiel: l'instant présent, tous ensemble.

J'espère que je t'ai donné envie d'essayer cet outil, Ami Lecteur, et si tu veux en savoir plus, je partage [3] mes routines, les vraies, avec la feuille mensuelle à cocher super-ludique sur le site du magazine. Yapluca les adapter et surtout à les mettre en place...



Sandrine
MONROCHER-ZAFFARANO

[1] *Ami Lecteur fan de Star Wars comme moi, tu auras sans doute deviné que j'allais faire rimer Empereur Palpatine et routine...*

[2] *Voir PEPS numéro 2*

[3] *Prochainement disponibles sur www.pepsmagazine.com*

BOISSONS CHAUDES ET CONVIVIALITÉ

LE SAVIEZ-VOUS ? LA CHALEUR NOUS MET EN CONFIANCE [1], UNE BOISSON CHAUDE NOUS PRÉDISPOSE AU BIEN-ÊTRE, À L'ÉCOUTE, AU LIEN...

La tisane est une alliée indissociable de l'accueil. Elle se marie fort bien avec l'accompagnement de groupes. Que ceux-ci soient petits ou grands, du reste, ce n'est pas la question, elle vous permettra de vivre des échanges productifs. Voici donc, présentées ici par Nathanaëlle Agnès et Anne-Marie, cinq recettes de boissons chaudes.

Et ma préférée, c'est la tisane au gingembre, celle qui nous a accompagnées dans d'interminables discussions. Elle nécessite un peu de préparation, qui peut se faire très simplement : vous pouvez par exemple râper le gingembre avec les pointes d'une fourchette, tout comme on le fait avec l'ail dans ma région d'origine.

Les ingrédients doivent bouillir puis reposer un moment, et cela donne un résultat tout différent quand, emportés par les échanges, on oublie la mixture sur le feu. Ça picote alors un peu, et l'on échange des regards souriants avant de poursuivre la conversation !



Catherine
DUMONTEIL-KREMER

[1] « Le cerveau et ses automatismes », documentaire diffusé sur Arte qu'on peut trouver avec un peu de chance sur YouTube



CHOCOLAT CHAUD

Pour moi, la boisson idéale après une balade dans le froid (ou une bataille de boules de neige), c'est le chocolat chaud.

Je vous en propose une version épicée, au lait végétal.

Pour une personne :

Dans une casserole, faire fondre à feu doux une barre de chocolat à pâtisser avec un bol de lait végétal (soja, amande, ou, pourquoi pas, coco). On peut y ajouter à froid une petite pointe de couteau de poudre de guar, ou une cuillère à soupe de poudre de caroube, ce qui rendra le mélange plus onctueux.

Ajouter 3 cuillères à soupe de crème de soja, 3 cuillères à soupe de sucre brut ou de sirop d'agave, et des épices à votre goût : cannelle, gingembre, vanille, et peut-être quelques gouttes d'huile essentielle d'orange ou quelques feuilles de menthe séchée.



LE THÉ À LA MENTHE

La menthe pousse facilement, en pots ou en pleine terre. Quand une envie de thé à la menthe se fait sentir, les enfants courent chercher des feuilles. Il est alors simple de concocter soit une tisane de menthe en versant l'eau frémissante sur des feuilles, soit un thé vert à la menthe (le thé vert contient de nombreux anti oxydants, joignons l'utile à l'agréable). On peut choisir de beaucoup sucrer dans la théière et même d'ajouter des pignons de pin dans les tasses, on retrouve alors le goût du thé du Maghreb.

Pour retrouver la saveur de la menthe toute l'année, ne pas hésiter à stocker à l'abri de l'humidité des feuilles de menthe qu'on aura fait sécher une quinzaine de jours.



INFUSION GINGEMBRE-CITRON

Pour 1,5 litre d'eau :

5 cm de racine de gingembre fraîche,

1 citron bio jaune ou vert,

du sucre blond (ou du rapadura, du sirop d'agave, du miel), à doser selon votre goût.

Réduire le gingembre en morceaux et le zeste du citron avec un peu d'eau dans le blender. Verser dans une casserole et compléter avec un bon litre et demi d'eau. Si vous n'avez pas de blender, râpez ou tranchez de fines lamelles. Chauffer jusqu'à ce que ça bouillonne, éteindre et laisser infuser si possible 20 minutes. Au moment de servir, ajouter le jus du citron (pas avant pour garder le maximum de vitamines et d'enzymes), filtrer et mettre le « sucrant ».

Parfois on n'attend même pas que cela infuse car le jus est vite rendu en mixant au blender.

Cette tisane est riche en vitamines A, B et C, elle soulage les maux d'estomac et les maux de gorge.



INFUSION DE FLEURS DE SUREAU

En mai-juin, coupez les ombelles des fleurs de sureau quand elles sont bien blanches et faites-les sécher dans un endroit sec et ventilé. Elles sont très odorantes et vous serez surpris de la quantité de pollen qu'elles referment ! Conservez votre récolte dans un bocal hermétique.

Faire infuser 3 ou 4 ombelles pendant 10 minutes dans un litre d'eau et déguster.

Les fleurs de sureau sont utiles dans les soins des infections respiratoires, les gripes et la congestion des sinus mais aussi en tant que dépuratif, diurétique et laxatif.

FLEUR DE THÉ

Une « fleur de thé » est composée de jeunes bourgeons, de pétales et de feuilles de thé habilement assemblés. Plongée dans l'eau chaude, la fleur de thé, qui était fermée sur elle-même, s'épanouit lentement, libérant sa saveur. Mettre à infuser dans une théière ou un pichet transparent. Prenez le temps d'admirer ce spectacle de beauté et de savourer cette délicieuse boisson.



AU SOMMAIRE DU PROCHAIN NUMÉRO

DANS LE NUMÉRO 4 DE PEPS :

Dossier :

« LES JEUX VIDÉO : DIABOLIQUES OU MAGIQUES ? »

ainsi que des articles sur :

« Les jeux violents : ces jeux qui font peur aux parents »,

« Rendons visibles le travail des parents : Une économie de la gentillesse »,

« Grande interview : Pascal Deru, un ludothécaire humaniste »,

« Des vacances ressourçantes ».

Le « Petit Laboratoire de recherche de PEPS » fait son entrée avec les résultats de l'expérience « communication connectée » réalisée par quatre familles PEPSiennes.



À l'occasion de la 10^{ème} édition de la journée de la non-violence éducative, nous éditons de jolies cartes postales inspirées de nos troisièmes de couverture et des affiches, comme celle que vous avez trouvé dans votre magazine. Vous pouvez dès à présent les commander en ligne, ou par courrier accompagné de votre règlement à l'ordre de PEPS Magazine, à l'adresse :

PEPS, port fluvial, route de Bessan, 34300 Agde

⇒ Cartes (format carte postale, quatre modèles différents)
8 € le paquet de 12 (3 exemplaires de chaque)
14 € pour 2 paquets de 12
18 € pour 3 paquets de 12

⇒ Affiche (taille A3)
3,50 € les 5
5 € les 10

Profitez-en, les frais de port pour la France métropolitaine vous sont offerts !

Pour les tarifs vers l'Europe et le monde, ainsi que pour des commandes sur mesure, nous contacter à secretariat@pepsmagazine.com

WWW.PEPSMAGAZINE.COM



BULLETIN ABONNEMENT

PRÉNOM _____ NOM _____

ADRESSE _____

CP _____ VILLE _____ PAYS _____

MAIL _____

4 NUMÉROS : FRANCE MÉTROPOLITAINE 32 EUROS / EUROPE 36 EUROS / MONDE 38 EUROS

PAR CHÈQUE À L'ODRE DE PEPS MAGAZINE, À ENVOYER À L'ADRESSE :

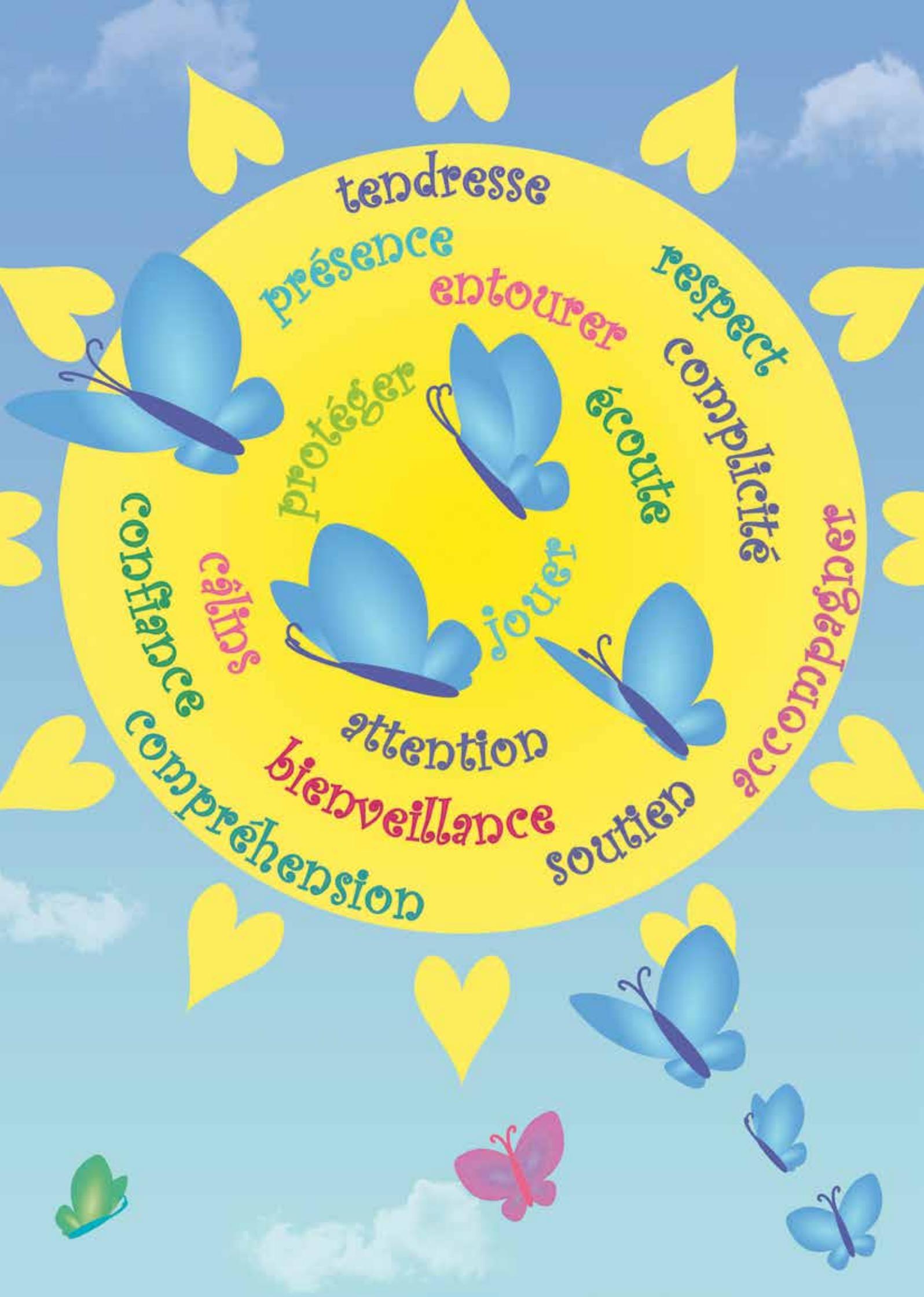
PEPS MAGAZINE, CHEZ VERONIQUE PERNOUD, LE PORT FLUVIAL, ROUTE DE BESSAN, 34300 AGDE

ABONNEMENT EN LIGNE SUR NOTRE SITE : PEPSMAGAZINE.COM

⇒ WWW.PEPSMAGAZINE.COM ←



LA JOIE DES ENFANTS
EST CONTAGIEUSE,
PROFITONS-EN !



tendresse

présence

entourer

respect

protéger

écouter

complicité

confiance

calins

jouer

accueil
accompagnement

compréhension

attention

bienveillance

soutien

