

L'enfant a besoin de règles de vie, que lui imposent les adultes : lui garantir un cadre est une des clés de son bien-être et de sa réussite.



NATALIA VINTSIK - FOTOLIA FOTOLIA

AIDER SON ENFANT À S'ÉPANOUIR

DONNER LES CLÉS POUR COLLABORER, S'ADAPTER, APPRENDRE DE SES ERREURS OU S'ORGANISER DANS UN MONDE EN RAPIDE MUTATION DEVIENT UNE PRIORITÉ DE L'ÉDUCATION MODERNE. IL FAUT AIDER L'ENFANT DANS SON SAVOIR ÊTRE, DÉSORMAIS INCONTOURNABLE.

Il y eut un temps où l'enfant devait avant tout être instruit et éduqué pour devenir un citoyen respectable et des cours d'éducation civique étaient dispensés... Puis, à partir des années 1970, la société des Trente Glorieuses, confiante en sa prospérité, a voulu libérer les enfants des carcans qui pouvaient les frustrer (apprendre par cœur...). C'est alors l'ère de Françoise Dolto, du fameux « *l'enfant est une personne* » largement diffusé au grand public. Les adultes, parents et enseignants devaient alors essentiellement participer à l'éveil des enfants, les aidant à libérer leur personnalité et leur fibre artistique, à s'exprimer. Pour permettre une telle émancipation, beaucoup ont eu tendance à mettre en sourdine l'autoritarisme passé, renonçant de plus en plus souvent à poser ces fameuses limites dont, paradoxalement, la psychanalyste ne cessait de rappeler la nécessité.

Directrice pendant plus de trente ans d'une école dite alors alternative - Plaisir d'enfance, école Montessori dans le XIX^e arrondissement de Paris -, Marie-Christine Snyders rappelle elle-même cette importance du cadre pour qu'un enfant se développe au mieux. « *En s'opposant à l'éducation coercitive, certains parents ont confondu liberté et épanouissement de l'enfant avec laxisme. En réalité, ils avaient du mal à poser le cadre structurant qui, s'il n'est pas abusif, va aider les petits à développer naturellement leur curiosité d'apprendre et d'aller vers les autres* », analyse-t-elle. En gros, avant 3 ans, il faut veiller à contenir les pulsions enfantines sans toutefois ériger une armada de règles restrictives. Après 3 ans, il est nécessaire d'instaurer des règles quotidiennes justes, jusqu'à ce que l'enfant les intègre et, vers 7-8 ans, les fasse siennes... « *Mais ce défi s'est trouvé souvent pollué par la tendance à toujours vouloir expliquer les règles* », observe la pédagogue. Résultats : agitation et agressivité


grandissantes, parfois explosives, chez certains jeunes qui ont manqué d'un cadre bienveillant, certes, mais aussi clair... et rassurant.

À NOUVEAUX ENJEUX, NOUVEAUX BESOINS

Aujourd'hui, la donne éducative est pour ainsi dire totalement renouvelée. Le contexte sociétal, d'abord, s'est assombri : la tentation des adultes est de remettre la pression aux enfants pour qu'ils réussissent et puissent accéder à une carrière de haut niveau, seule option, leur semble-t-il, pour échapper au marasme ambiant.

Mais alors qu'il s'agit de leur apprendre à relever de nombreux défis, on parle désormais de burn-out des plus jeunes. L'effet recherché est manqué : les élèves français sont parmi les plus malheureux et les moins compétents des classements

➔ MONTESSORI... CETTE PÉDAGOGIE QU'ON REDÉCOUVRE

Il y a désormais une rubrique « *Pédagogie Montessori* » dans le catalogue des livres d'Amazon.com. Et des esprits visionnaires comme les fondateurs de Wikipedia ou de Google se réclament de cet enseignement. Un des nombreux signes de la revalorisation d'une méthode éducative perçue encore récemment comme marginale. Que faut-il en garder ? Dominante chez le médecin pédagogue Maria Montessori (1870-1952), l'idée que « *l'ambiance de l'adulte* » n'est pas conçue pour l'enfant parce qu'elle est « *faite d'obstacles au travers desquels celui-ci développe des défenses, des déformations, et dans laquelle il est victime de suggestions* ». Une classe, mais aussi l'espace familial, doit donc devenir un espace d'exploration, certes cadré par un adulte bienveillant, mais visant à libérer et accroître la sensorialité et la personnalité uniques d'un enfant qui, peu à peu, apprend l'autonomie de geste, de parole, de pensée... Dans cet apprentissage, la reconnaissance de « *périodes sensibles* » est aussi fondamentale pour accompagner au mieux ce processus.  Pascale Senk

internationaux... Pour le chercheur François Taddei, directeur du Centre de recherches interdisciplinaires, à Paris, et qui milite activement pour l'innovation dans l'éducation, enfants comme adultes doivent désormais s'attaquer aux nouveaux défis que sont la révolution numérique, la montée des incivilités et l'émergence du harcèlement entre élèves. Pas une mince affaire...

Heureusement, les neurosciences (voir interview page 86) ou encore la neuro-éducation, qui cherchent à adapter l'enseignement au fonctionnement cérébral, sont extrêmement dynamiques et révèlent des pistes éducatives concrètes. Elles ouvrent de nouvelles portes dans un système grippé.

Pressés de faire quelque chose pour combler les lacunes de l'institution scolaire, les parents peuvent désormais s'inscrire à des ateliers de pédagogie positive ou de neurologie de l'apprentissage en redécouvrant paradoxalement les méthodes Montessori (voir encadré ci-contre) ou Freinet, sensées réveiller la motivation d'une génération scotchée aux écrans...

L'ENFANT PRÊT À RÉUSSIR

Dans ces nouvelles perspectives, qu'est-ce qu'un enfant capable de bien évoluer et de se débrouiller au mieux pour tracer sa route professionnelle... et affective ?

L'enfant pouvant réussir dans un tel contexte, selon Marie-Christine Snyders, c'est d'abord celui qui connaît ses besoins. « *A partir de 6 ans, début de la capacité d'abstraction, de la réflexion quant à ce qui se passe autour de lui, il sait déjà, normalement, identifier quand il a faim, sommeil ou qu'il est fatigué*, explique la pédagogue. *Il sait ressentir s'il est bien ou mal et a une capacité d'échange avec les adultes suffisamment forte pour pouvoir s'éloigner d'eux parfois et s'occuper seul.* » >>>



PRESSMASTER - FOTOLIA

Le savoir intellectuel ne suffit pas pour que les enfants de l'époque actuelle trouvent leur place demain. Leur capacité à s'adapter aux mutations est devenue essentielle.

Cette compétence, c'est l'autonomie que vantait tant Maria Montessori, notamment. « *Du cadre garanti par un adulte bienveillant et de l'autonomie, voilà ce qu'on favorise dans cet enseignement* », rappelle Marie-Christine Snyders. Ainsi, entre 3 et 6 ans, si l'enfant peut choisir librement en classe ou chez lui l'activité qui l'intéresse à un moment – lecture ou construction d'objets –, il devra remettre chaque objet utilisé à sa place,

car la règle de vie en collectivité devra être respectée. « *Pour construire son ordre intérieur, on a besoin de cadre extérieur* », insiste la pédagogue.

Si ce socle de règles a bien été intégré, l'enfant aura alors appris à devenir acteur des nombreux changements que la vie lui proposera. Dans les courants éducatifs qui pointent aujourd'hui, cette notion de confiance en soi s'impose. « *Derrière tout problème de scolarité et de comportement, on*

détecte une confiance en soi fragile, observe Nathalie de Boisgrollier, fondatrice de l'association OZE, pour une approche éducative bienveillante, et auteur de *Heureux à l'école : tout commence à la maison* (Ed. Albin Michel ; www.lemanifeste-heureuxalecole.fr).

Il est donc essentiel d'amener l'enfant à se sentir capable d'être et de passer à l'action, car il apprendra davantage s'il est bien en son for intérieur et si la confiance habite ses parents autant que lui-même. Celle-ci n'a rien à voir avec le fait de surpasser les autres, mais plutôt d'être capable d'effort et d'accueillir l'épreuve. Par exemple, lui apprendre à s'organiser pour faire ses devoirs permet de ne plus être sur son dos ensuite et de le laisser librement, dans l'ordre qu'il le souhaite, réviser ses leçons. « *Eviter la surprotection est essentiel* », précise la pédagogue.

D'AUTRES COMPÉTENCES REQUISES AUJOURD'HUI

S'appuyer uniquement sur le savoir et l'acquisition de connaissances intellectuelles pour se rassurer sur l'avenir professionnel de son enfant ne suffit plus : « *Ce n'est pas parce qu'il est un bon élève au niveau des notes qu'il fera une belle carrière et ce n'est pas parce qu'il est un mauvais élève qu'il ne réussira pas !* » constate Nathalie de Boisgrollier, qui coache aussi des jeunes.

Face à des possibles aussi incertains qu'élargis, les chercheurs définissent en revanche les compétences s'avérant désormais les plus précieuses pour s'épanouir dans notre monde complexe. L'institutrice de maternelle Céline Alvarez, qui a intégré ces découvertes à son enseignement – ayant dû de ce fait démissionner de l'Education nationale (sic !) –, les diffuse avec précision et clarté sur son site (lamaternelledesenfants.wordpress.com) et dans son récent ouvrage *Les Lois naturelles de l'enfant* (Ed. Les Arènes). Elle parle notamment de

➔ LE REGARD D'UNE PSYCHANALYSTE

« A une époque où les parents cherchent à l'extérieur d'eux-mêmes, dans des connaissances éducatives générales, des réponses à leurs questions sur leur enfant, j'ai voulu leur dire que la relation intime et singulière qu'ils créent avec lui reste le socle principal de son bien-être. » Dans son dernier livre, en donnant la voix à une petite Elisabeth qui parle à ses parents depuis sa chambre utérine, puis jusqu'à son premier anniversaire, la psychanalyste Sophie Marinopoulos rassure et encourage à prendre le temps d'éprouver ce lien avec son enfant. Etre heureux est un apaisement intérieur qui commence dès la naissance dans le simple partage du quotidien, rappelle-t-elle. « Pour exemple, voir son bébé jouer avec sa bouche à quelques semaines et expérimenter déjà là, en son corps, des notions complexes (haut, bas, dedans, dehors) qui lui seront tant utiles à l'école... C'est en l'accompagnant dans ses initiatives de bébé que le bonheur se construit. » Une présence accueillante des parents et qui laisse néanmoins de la place au bébé pour qu'il explore la joie de grandir s'avère être la ressource garante d'une croissance sereine.

Sophie Marinopoulos, *Ecoutez-moi grandir*, Ed. Les Liens qui Libèrent, 10 €.

✎ P. S.

que quiconque repérer les forces singulières de leur enfant alors qu'un enseignant doit traiter avec une trentaine d'élèves », rappelle Ilona Boniwell. Tel est donc le nouveau rôle parental : apprendre à « coacher » sa progéniture. Difficile de ne pas s'énerver, de ne pas avoir de hautes exigences et de réguler ses émotions pour une telle mission. Mais les formations en parentalité nouvelle se multiplient. Avec un effet majeur, selon tous les chercheurs et pédagogues concernés : déculpabiliser les parents qui, en groupe, peuvent constater qu'ils sont confrontés à des difficultés éducatives communes. Cet apport est d'importance majeure : le « savoir être » de l'enfant ne dépend-il pas d'abord de celui des adultes qui s'occupent de lui ? ✎ Pascale Senk



compétences exécutives. D'abord la mémoire de travail, c'est-à-dire savoir retenir une information sur un temps court, une consigne, par exemple, ou un chiffre nécessaire à un calcul. Ensuite, le contrôle inhibiteur, soit la capacité à contrôler ses gestes et ses émotions en inhibant ses impulsions. Enfin, la flexibilité cognitive qui permet de détecter ses erreurs et de réajuster ses stratégies quand cela est nécessaire... « Sans ces compétences, toute action et tout apprentissage s'avèrent impossibles », soutient l'ex-professeur des écoles. Ajoutons qu'elles seront évidemment précieuses tout au long de la vie, si l'on envisage cette dernière comme un *work in progress*.

L'adaptabilité est désormais le talent indispensable. « La capacité à rentrer dans un nouveau contexte, voire à naviguer entre différents contextes, est une force incontournable aujourd'hui », explique Ilona Boniwell, docteur en psychologie positive, qui a fondé avec l'enseignante Laure Reynaud le centre de

ressources et de formations Schola Vie (www.scholavie.fr). Le terme de « forces » de la personnalité revient d'ailleurs souvent dans le vocabulaire de ces chercheurs. « Selon l'âge et le niveau de développement du jeune, ce sont ces piliers sur lesquels il peut s'appuyer pour s'épanouir, explique la psychologue. En fin de primaire, le bien-être et la confiance en soi, à l'adolescence la motivation, et en prépa, ce qu'on appelle la "niaque" (Grit en anglais), la persévérance et la passion. »

S'ajoutent à ces talents requis d'autres forces, moins attendues, qui devraient être davantage valorisées selon la psychologie positive. La capacité à apprécier la beauté par exemple. Une qualité puissante, selon Ilona Boniwell. Ou le sens de l'humour et la curiosité.

LA FORMATION DES PARENTS

Par rapport à ces compétences, les parents deviennent les accompagnateurs privilégiés. « Ils savent mieux

“Un enfant qui va bien a envie de progresser pour lui-même”

Le Dr Catherine Gueguen est l'auteur de *Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau* et *Vivre heureux avec son enfant*, aux Editions Robert Laffont



Avant que vous ne découvriez les recherches scientifiques qui fondent désormais votre approche de l'éducation, quelle pédiatre étiez-vous ?

Je travaillais en hôpital et j'étais déjà avant tout intéressée par la relation parent-enfant, car c'est elle qui soutient ou non le développement harmonieux du petit être en construction. Le rôle du pédiatre, selon moi, est essentiellement d'être à l'écoute de ce lien. Un jour, je me souviens très bien, je suis entrée dans la chambre d'une jeune accouchée et, la voyant s'occuper de son nouveau-né, j'ai fortement senti qu'il se passait entre eux quelque chose d'une qualité différente et supérieure à tout ce que j'avais observé jusque-là. La jeune femme m'a dit qu'elle pratiquait l'haptonomie relationnelle* avec son bébé. J'ai alors décidé de me former à cette approche. Puis j'ai rencontré la Communication non violente (*méthode développée par le psychologue américain Marshall B. Rosenberg,*

ndlr) et un jour, enfin, sont arrivées les premières découvertes scientifiques corroborant toutes les intuitions que ces enseignements m'avaient transmises. Désormais, j'affirme qu'une révolution pédagogique est en marche ! Et ce sont les neurosciences affectives et sociales qui permettent de telles avancées en notre XXI^e siècle.

Parmi les avancées actuelles, lesquelles semblent déterminantes, selon vous ?

D'abord la découverte que le maternage – le fait de prendre soin, rassurer, consoler et câliner l'enfant – a des impacts très concrets sur le développement de celui-ci. Il favorise une maturation globale du cerveau, dans ses aptitudes intellectuelles et affectives à la fois. Ainsi, il a été observé qu'avoir des gestes tendres pour son enfant – quel que soit son âge et, bien sûr, s'il les accepte – renforce, entre autres, la croissance de ses neurones, la

production d'ocytocine, la molécule de l'amour et du bien-être, et active le cortex préfrontal, grand régulateur des émotions. De telles connaissances doivent encourager les parents à écouter et soutenir leur enfant. Désormais, nous le savons : l'être humain naît empathique et, quel que soit l'adulte qui l'éduque, il ne se développe harmonieusement que dans un milieu empathique. Autre donnée fondamentale : le temps est un facteur à prendre en compte. La maturation cérébrale ne se termine que vers l'âge de 25-30 ans. Beaucoup trop de parents voudraient que les choses aillent plus vite. Or, ils doivent plutôt comprendre et soutenir leur enfant dans ce long processus de connaissance de soi, de solidification de son identité qui favorise les apprentissages et la qualité de la vie sociale.

Dans ce processus, vous affirmez que les émotions jouent un rôle fondamental. Pourquoi ?

Depuis les découvertes du neurologue Antonio Damasio, nous savons que des patients ayant, pour une raison ou une autre, perdu le contact avec leurs émotions ne savent pas choisir. Et que c'est l'absence d'émotions et de sentiments qui empêche d'être vraiment rationnel ! Ainsi, un enfant connecté à ses émotions, qui sait à la fois les accueillir et les reconnaître, saura distinguer ce qu'il aime faire ou ce qui l'ennuie. Cela favorisera sa sociabilité, sa capacité à réguler les conflits et à faire les choix qui lui correspondent. Pouvoir exprimer les émotions désagréables qui nous traversent permet de calmer notre cerveau émotionnel et d'être moins stressé. Et enfin, être soutenu, encouragé dynamisera la manière d'apprendre de l'enfant, car cela déclenche le cercle vertueux et bien-faisant de l'ocytocine, qui entraîne avec elle la production de dopamine, d'endorphine et de sérotonine, hormones qui, toutes, intensifient le goût de vivre et d'avancer.

Cette bienveillance que vous recommandez aux parents doit-elle être à toute épreuve ?

Je ne crois pas aux recettes toutes faites en matière d'éducation. Il y a forcément des jours où les parents sont épuisés, stressés, indécis. Alors, dans ce cas-là, s'ils ne peuvent jouer avec leur enfant ou être disponibles, ce n'est pas grave. Personne ne vit de la même façon tous les jours. Ils doivent essentiellement s'efforcer de maintenir intelligence et modération dans leur manière d'éduquer, et s'écouter eux-mêmes pour pouvoir appliquer cette éducation bienveillante aussi souvent qu'ils le peuvent.

Considérez-vous une autre éducation comme « malveillante » ?

Malheureusement, toutes les études en neurosciences prouvent que la pression coercitive et la violence éducative ordinaire n'ont que des effets délétères sur l'épanouissement et les résultats de l'enfant, car le cortex

orbitofrontal ne peut se développer dans de telles conditions. Heureusement, une certaine résilience est toujours possible, notamment à l'adolescence, si l'enfant se retrouve entouré par des personnes chaleureuses et bienveillantes qui l'aident à développer sa confiance en soi et dans autrui. Ce sont d'ailleurs les autres qui nous aident à devenir plus confiants en nos capacités.



L'ENFANT QUI SAIT DISTINGUER CE QU'IL AIME FAIRE DE CE QUI L'ENNUIE FAVORISE SA SOCIABILITÉ ET RÉGULE LES CONFLITS



Cependant, le monde dans lequel nos enfants vivent semble de plus en plus dur. Les entourer de tendresse les aidera-t-il vraiment pour les nouveaux défis qui les attendent ?

Ce n'est pas par la menace, la punition ou l'esprit de compétition que l'enfant se développe et devient un humain capable d'avoir un sens éthique et moral. En revanche, plus on le rendra empathique et plus ses capacités s'épanouiront, car un enfant qui va bien a envie de progresser par et pour lui-même. Ainsi, il est important de l'encourager dans ses efforts, ses réalisations, mais le complimenter, par exemple lui dire qu'il est génial parce qu'il ramène de bonnes notes, est contre-productif si cela le rend dépendant du regard des autres. De même, le comparer aux autres est violent. Mieux vaut discuter avec lui de ce qu'il semble aimer et lui montrer combien apprendre, sentir que l'on progresse est en soi un plaisir.

Quelle est selon vous la compétence la plus importante à acquérir pour un développement harmonieux ?

Sans doute la connaissance de soi et l'empathie qui va avec : ne pas avoir de jugement sur ses propres émotions et sur celles des autres car celles-ci sont toujours reliées à des besoins profonds, satisfaits ou insatisfaits. Lorsque l'enfant s'est vu transmettre cela, il peut se comprendre et donc gagner en compréhension de tout ce qui l'entoure.

↳ Propos recueillis par **Pascale Senk**

* Cet accompagnement de la grossesse, conçu par **Frans Veldman (1921-2010)**, favorise le développement de la relation affective, active, entre la mère, le père et l'enfant.

Quelques alliés pour mieux grandir et apprendre

Pour accompagner sa phénoménale évolution, l'enfant doit bénéficier de ressources dont les mérites sont désormais reconnus scientifiquement. En voici quelques-unes.

UN ATTACHEMENT "SÉCURÉ"

Un enfant sécurisé se montrera sociable, empathique et manifestera une bonne estime de lui-même », écrit le Dr Catherine Gueguen dans son ouvrage *Vivre heureux avec son enfant*. Mais qu'entend-on par « sécurisé » ? Certainement pas hyperprotéger l'enfant, le combler avant même d'avoir demandé, mais plutôt l'engager dans un lien d'affection fort et stable avec les adultes qui l'éduquent. S'il a à voir bien sûr avec l'affectivité, ce lien « sécurisé » se fonde surtout sur la capacité des adultes, dès les premiers mois, à répondre de manière adéquate aux signaux émotionnels du bébé. Pleurs, tensions du corps... si les parents capables d'empathie et l'enfant s'approvoient peu à peu, si ce dernier sait qu'une personne au moins saura venir le nourrir quand il en a besoin, le coucher lorsqu'il a sommeil... alors il se sentira compris et entendu. Ce besoin d'attachement sécurisé dure tout au long de la vie. S'il en a manqué dans l'enfance, il peut – fort heureusement – être en partie comblé par les rencontres toujours possibles de personnes empathiques, ainsi que l'ont montré de nombreux travaux sur la résilience.

DU TEMPS POUR JOUER...

« Le jeu est la forme la plus achevée de la recherche », affirmait Albert Einstein. Difficile à entendre pour de nombreux parents qui, aujourd'hui, et dans une optique de « rentabilité », se méfient tellement du temps dédié aux jeux vidéo et au « farniente » qu'ils ont du mal à laisser leur enfant s'adonner librement – et surtout seul – à des activités traditionnelles de puzzle, de déguisements... Or pour

les psychologues, ces jeux sont depuis toujours bien plus qu'un simple passe-temps. « Ils sont irremplaçables pour l'enfant, car fondateurs de sa construction, de sa relation aux autres, de sa capacité à rêver et à supporter la solitude », explique dans la revue *L'Ecole des parents** Alain Guy, psychanalyste et professeur en sciences de l'éducation à l'université Paris 8. Ils permettent aussi à l'enfant de mieux se connaître en élaborant des stratégies face à des situations nouvelles. Ensuite, grâce aux jeux de groupe, il apprend ni plus ni moins à partager, laisser de la place aux autres, inhiber ses pulsions

agressives. En cela le jeu reste une formidable école de la vie.

... ET POUVOIR S'ENNUYER

La majorité des pédopsychiatres l'affirme : les enfants d'aujourd'hui ont des agendas de ministres... et c'est le burn-out qui les guette ! Or il est fondamental de leur laisser vivre des temps de vacances pendant lesquels rien n'est planifié et où, en revanche, ils pourront expérimenter une sorte de vide intérieur. L'occasion rêvée pour eux de puiser dans leurs ressources les plus profondes : qu'est-ce qui pourrait bien les intéresser ? Que faire qu'ils n'ont jamais le temps de

➔ COMMENT DÉTECTER LES TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

Troubles de l'apprentissage : le terme fait peur au point que de nombreux parents, parce que leur enfant fait de l'opposition passive, est trop réveur ou agité, consultent immédiatement un spécialiste. Avant de dépister un réel trouble neurologique, il est important de tenir compte du fait que, dans son évolution, tout enfant traverse des phases de régression. Celui qui vient d'apprendre à lire se remet à parler parfois « bébé »... Puis il convient d'explorer la piste affective ou psychologique. Y a-t-il eu des changements importants dans la famille ? Des conflits qui s'éternisent... Un enfant préoccupé aura du mal dans l'acquisition de nouvelles compétences. C'est lorsque, dans ses résultats, un retard d'un an et demi à deux ans par rapport à ses pairs quant aux acquisitions est évident que l'on peut parler de troubles de l'apprentissage. Ils seraient 5 à 6 % (soit un enfant par classe environ) à en être atteints. Ces troubles regroupent notamment la grande tribu des « dys » : dyscalculie, difficulté à compter par confusion des nombres, dyslexie, difficulté à reconnaître les mots par incapacité

à traiter les sons de la langue ou à reconnaître les lettres, dyspraxie, difficulté à coordonner et à programmer ses mouvements qui donnent des enfants maladroits au point de ne pas savoir s'habiller seuls ou tracer les lettres ou enfin dysphasie, difficulté à comprendre le langage et à en discriminer spontanément les structures. Ces troubles sont le plus souvent détectés à l'école et des prises en charge très concrètes des enfants en difficulté ont été mises en place par l'Education nationale*.

Le Trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est plus complexe à détecter. Il impose de consulter un pédopsychiatre ou un neuropsychiatre. Généralement, c'est l'épuisement des parents, qui ne savent plus comment venir à bout de leur enfant impulsif, sans cesse en mouvement ou, au contraire, toujours « dans la lune » qui amène à consulter.

✎ P. S.

* <http://social-sante.gouv.fr/prevention-sante/sante-des-populations/enfants/article/difficultes-et-troubles-des-apprentissages-chez-l-enfant-a-partir-de-5-ans>

Le jeu, tout comme l'oisiveté, doivent faire partie de l'univers des enfants. Ils acquièrent ainsi la capacité de chercher au fond d'eux-mêmes ce qu'ils aimeraient vraiment faire.



VSCHLICHTING - FOTOLIA FOTOLIA

faire ? Ce sont notamment leurs qualités d'observation et d'introspection qui peuvent s'en trouver stimulées. Ils peuvent alors laisser se déployer leur imaginaire, qui nourrit la créativité. Une étude menée par Mary Helen Immordino-Yang, neurologue et psychologue à l'université de Californie du Sud, a démontré scientifiquement les immenses bienfaits de mettre ainsi l'esprit au repos. Car, en réalité, en pleine rêverie ou vagabondage de la pensée, notre cerveau n'est pas passif, mais simplement en mode de fonctionnement différent. « *Le fait de se promener ainsi à l'intérieur de soi a une incidence sur notre manière*

d'élaborer nos souvenirs, de trouver du sens et de transposer ces aptitudes à de nouveaux savoirs », affirme la neuroscientifique.

DES ENCOURAGEMENTS À L'EFFORT

On le sait : à force de « *peut mieux faire* » ou « *travail nul* » mentionnés par les professeurs dans les carnets de notes, la culture de l'apprentissage n'est en France guère encourageante. Pourtant l'enfant, dès son plus jeune âge, a besoin d'être valorisé à bon escient. Selon les découvertes de la psychologie positive, il ne s'agit pas de renforcer son narcissisme en lui répétant

à tout bout de champ qu'il est le meilleur. Outre que cela n'est jamais vrai, il en gardera un immense besoin de reconnaissance. L'usage de la récompense systématique n'est pas bienvenu non plus, risquant de déplacer sa motivation intrinsèque à bien travailler vers une motivation de type extrinsèque (motivée par la seule récompense). En revanche, noter les avancées qu'il fait en insistant sur l'effort fourni, le progrès accompli et l'obstacle traversé aura pour effet de lui faire comprendre qu'après la frustration et la difficulté, la satisfaction peut toujours être là. Comme l'affirme un encourageant slogan >>>

Mieux connaître ses émotions ou encore ne pas réagir de manière impulsive sont des apprentissages qui contribuent à un meilleur équilibre pour l'enfant, y compris lorsqu'il deviendra adulte.



>>> des All Blacks néo-zélandais : « être meilleur ne s'arrête jamais ! »

APPRENDRE GRÂCE À SES ERREURS

La peur de se tromper inhibe l'enfant, l'empêche de tenter de nouvelles stratégies, de se lancer à répondre, à créer. Il est donc essentiel de lui apprendre à dédramatiser et à relativiser tout échec. Comme l'écrivent les coachs Stéphanie Honoré et Caroline Angé dans *Apprendre, ça s'apprend* : « Il n'y a pas d'erreur ou d'échec, il existe juste du feedback, c'est-à-dire des informations en retour sur la façon de s'y prendre autrement la fois d'après. » Ainsi, si votre enfant ramène une copie catastrophique en maths, il sera important de revoir et de comprendre avec lui la manière

dont il s'y est pris, de repérer là où il a commis une erreur et de refaire avec lui le chemin qui mènera aux bonnes réponses. Ces exercices parfois fastidieux permettent de déplacer la pression de la « bonne note » vers « la stratégie juste ». Ce n'est alors plus la personne de l'enfant qui se trouve évaluée, mais ses choix. Une différence essentielle pour ne pas porter atteinte à sa si précieuse confiance en soi.

SAVOIR DÉCRYPTER SON ÉTAT ÉMOTIONNEL

Elles sont six à la base, universelles et constituant la marque la plus précieuse de notre humanité : colère, dégoût, peur, joie, tristesse, surprise. Pendant longtemps, science rationnelle oblige, les émotions ont

été minimisées, voire déniées. Depuis les travaux d'Antonio Damasio et la découverte d'une intelligence émotionnelle, on sait désormais que ces états psychologiques puissants sont, bien plus que les aptitudes cognitives, déterminants dans l'équilibre et la réussite d'une personne. Désormais, le chantier *sine qua non* du bien-être de l'enfant – mais aussi de tout un chacun – revient à mieux connaître ses émotions, les identifier, savoir ne pas y réagir de manière impulsive tout en étant capable de les accueillir... Au quotidien, un enfant doit peu à peu pouvoir répondre aux questions : « Comment te sens-tu ? Comment les autres se sentent-ils ? » Aussi, dans leur livre *Pour des ados motivés*, les chercheurs Charles Martin-Krumm et Ilona Boniwell ex-



THOMAS ROETTING / SYLVIA POLLEX

”

TROP RÉPÉTER À SON ENFANT QUE LE MONDE EST DIFFICILE ET QUE TROUVER UN EMPLOI SERA COMPLEXE RISQUE DE LE DÉMOTIVER. IL FAUT LUI PROPOSER DES OBJECTIFS CONCRETS, ÊTRE PRAGMATIQUE

“

premières années. « *Mais attention, précise Jacques de Coulon, instructeur de méditation et notamment du yoga à l'école, dire à son enfant : "assieds-toi et reste immobile pendant quinze minutes" s'avérerait contre-productif. La méditation au sens large ne doit rien avoir de contraignant, car elle est naturelle à l'enfant. C'est tout simplement être attentif, et cela commence par les sens : écouter le chant des oiseaux lors d'une promenade dans la nature, garder le silence et écouter sa respiration avant de commencer un devoir... c'est cela, la méditation !* » Et le spécialiste de rappeler qu'avec les plus petits celle-ci s'apprend par l'imitation : prendre la posture de l'arbre, du chat... A l'heure où le yoga a notamment obtenu l'agrément officiel

de l'Education nationale (depuis 2013), l'école pourrait trouver avec une telle discipline son sens premier. « *Le but des écoles, affirmait la philosophe Simone Weil, c'est le développement de l'attention.* » Quant aux parents, ils seraient bien présomptueux de transmettre la méditation s'ils ne la pratiquent pas eux-mêmes. A bon entendeur...

CULTIVER L'ESPOIR ET L'OPTIMISME "INTELLIGENTS"

A trop répéter que l'époque est difficile, les débouchés rares et le chômage inévitable, les parents anxieux risquent de démotiver même les enfants les plus dynamiques. Tomber dans un optimisme béat du style : « *tu es génial, tu arriveras au sommet dans un monde bienveillant...* » est tout aussi erroné. En revanche, témoigner soi-même d'un optimisme intelligent, c'est-à-dire pragmatique, fondé sur des buts précis, concrets et sur une anticipation des obstacles à surmonter pour réussir est contagieux. Même dans un environnement difficile, un enfant capable de se définir des objectifs concrets (apprendre les deux derniers cours de chimie) et de savourer les mini-succès sur la route qu'il suit (devenir médecin) construit peu à peu sa confiance en lui-même... et donc en son avenir.

↳ Pascale Senk

* *L'Ecole des parents*, n° 605, déc 2013.

pliquent-ils : « *En identifiant ces signaux, les individus sont en effet mieux équipés pour gérer les situations sociales. Ils ont plus de chances de comprendre les choses du point de vue de quelqu'un d'autre et de faire preuve d'empathie.* »

ÊTRE PLUS ATTENTIF PAR LA MÉDITATION

Désormais, des centaines d'études prouvent de manière scientifique les bienfaits de la méditation enseignée depuis la nuit de temps dans les grandes traditions spirituelles : diminution du stress et de la douleur, intensification des capacités empathiques, de l'attention et de la concentration... Il n'y a donc aucune raison pour que les enfants ne puissent pas en profiter, et ce dès leurs

➔ LECTURES POUR EN SAVOIR PLUS

Céline Alvarez, *Les Lois naturelles de l'enfant*, Ed. Les Arènes.
Jean Epstein et Cécile Desmazières-Berlie, *Nous sommes des parents formidables ! 80 clés pour réussir l'éducation de nos enfants*, Ed. Dunod.
Claude Halmos, *Savoir être*, Ed. Fayard.
Stéphanie Honoré et Caroline Angé, *Apprendre, ça s'apprend*, Ed. Leduc. S.
Charles Martin-Krumm et Ilona Boniwell, *Pour des ados motivés, les apports de la psychologie positive*, Ed. Odile Jacob.
Micheline Flak et Jacques de Coulon, *Le Manuel du yoga à l'école*, Ed. Payot.

LE FIGARO santé

N°10

OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2016

VAINCRE LA FATIGUE - AUDITION : L'OUÏE, TROP SOUVENT NÉGLIGÉE - PSYCHO : AIDER SON ENFANT À S'ÉPANOUIR

AUDITION

L'ouïe, trop souvent négligée

PSYCHO

Aider son enfant à s'épanouir



BEL/LUX/AND : 6,90 € - CH : 7,05 € - PORT CONT. : 7,50 € - MAR : 65 DH - CAN : 9,99 \$C



Vaincre la fatigue

Mieux dormir • du tonus dans l'assiette • maladie de Lyme



Michel Cymes : "les charlatans existent depuis toujours"

LE FIGARO santé
OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2016

fotoa