



*famille épanouie*

AMÉLIORONS LA RELATION AVEC NOS ENFANTS

AMÉLIE ET FABIEN BLOT



# Les 8 erreurs à éviter pour améliorer la relation avec votre enfant



[www.famille-epanouie.fr](http://www.famille-epanouie.fr)



*Amélie Blot  
et  
Fabien Blot*

# Les 8 erreurs à éviter pour améliorer la relation avec votre enfant



## IMPORTANT - A LIRE

Ce livre vous est offert par le blog [famille-epanouie.fr](http://famille-epanouie.fr) créé et administré par Amélie BLOT et Fabien BLOT.

Ce livre ne peut être vendu. Vous pouvez le transmettre, à titre gratuit, à qui vous souhaitez y compris par l'intermédiaire de votre site internet, votre blog ou toute autre plateforme numérique.

Ce livre constitue la propre expérience des auteurs. Ils ne sont en aucun cas psychologue, pédiatre ou pédopsychiatre. Les auteurs de ce livre vous encouragent à vous forger votre propre opinion et vous apportent leur regard et leur expérience sur leur parentalité.

[www.famille-epanouie.fr](http://www.famille-epanouie.fr)



## SOMMAIRE

<b>A PROPOS</b>	<b>6</b>
<b>1. Mon enfant est capricieux</b>	<b>8</b>
<b>2. Qui aime bien châtie bien</b>	<b>10</b>
<b>3. Être parent, cela ne s'apprend pas</b>	<b>12</b>
<b>4. J'ai été éduqué de cette façon et je réussis très bien aujourd'hui</b>	<b>14</b>
<b>5. Pour apprendre, il faut de la discipline</b>	<b>16</b>
<b>6. Le laxisme est la cause de tous les problèmes</b>	<b>18</b>
<b>7. Conflit parent/enfant = 1 gagnant 1 perdant</b>	<b>19</b>
<b>8. En répondant à toutes ses attentes, je vais en faire un enfant roi</b>	<b>21</b>



## A PROPOS



Nous sommes Amélie et Fabien BLOT en couple depuis 2002, mariés depuis 2010, parents d'Arthur depuis 2012 et avons 30 ans depuis 2013.

Nous avons découvert la « parentalité positive » courant 2012 suite à la grossesse d'Amélie puis la naissance d'Arthur. Nous n'avons pas découvert ce terme du jour au lendemain mais c'est plutôt au fil de nos lectures (nous sommes chacun de grand lecteur) que nous avons pris conscience que la meilleure éducation que nous pouvions offrir à nos enfants, et en premier lieu à

Arthur, pouvait être différente de ce que nous connaissions. Notre première découverte a été l'haptonomie, puis les massages pour bébé, le maternage proximal, l'allaitement prolongé, la pédagogie Montessori, et plus Arthur grandit, plus nous choisissons des valeurs d'écoute, d'empathie et surtout de compréhension et de respect des émotions.

Nous ne critiquons en aucun cas le mode d'éducation classique, pratiqué dans grand nombre de foyers, et que nous avons nous-mêmes reçus. Nous sommes persuadés d'avoir été très bien éduqués mais nous sommes aussi persuadés que nous pouvons tout aussi bien éduquer nos enfants en leur inculquant la joie et le bonheur. Voici pour nous les 2 différences principales entre notre nouveau mode d'éducation et la parentalité classique:

1. la parentalité classique a tendance à frustrer et mécontenter les enfants à des instantés dans le but de leur apprendre certaines valeurs et règles auxquelles ils pourront être confronté en grandissant. A contrario, notre parentalité positive a pour but de faire des enfants heureux à chaque instant de la journée. Pour nous la frustration n'apporte que découragement, sentiment d'abandon et perte de confiance en soi.

2. La parentalité classique, c'est choisir un juste milieu entre laxisme et autoritarisme. Parfois, il faut savoir faire preuve d'autorité (le parent gagne / l'enfant perd) mais aussi savoir être laxiste (le parent perd / l'enfant gagne) pour ne pas décourager. La parentalité positive met totalement de côté ces 2 termes. Notre éducation a pour but de trouver une relation gagnant/gagnant faite de négociations et compromis réciproques.

Il n'y a pas et il n'y aura jamais de parents parfaits. Bien éduquer son enfant, c'est simplement



essayer de faire le moins d'erreurs possibles. Nous aussi, il nous arrive parfois de faire preuve d'autoritarisme et de laxisme. Chaque parent a ses propres problèmes, nous sommes avant tout des êtres humains et nous pouvons être submergé par nos émotions. Il s'agit juste de comprendre qu'il est encore plus difficile pour nos enfants de contrôler les leurs.

Voici les principales remarques que l'on peut entendre régulièrement :

**« Il ne faut jamais le prendre dans votre lit, il va prendre de mauvaises habitudes »**

Arthur a dormi dans notre chambre de la naissance jusqu'à ses 10 mois. Au début, il avait un petit lit à côté du nôtre afin qu'Amélie évite de se lever pour lui donner la tétée. Au fil des jours, elle l'a laissée au sein avec nous dans le lit. Il passait ainsi toutes ses nuits avec nous. Au début, nous avons l'impression d'être de mauvais parents incapables de faire face aux caprices de notre enfant. Nous avons d'ailleurs caché cela à notre entourage, par crainte d'être jugé, car nous pensions que ce n'était pas bien. Puis, nous nous sommes renseignés sur cette pratique, et nous avons jugé qu'elle était tout à fait saine et naturelle. Les mamans qui allaitent et dorment avec leur enfant sont réglées sur les mêmes cycles de sommeil que leur bébé, et c'est excellent pour la prévention de la mort subite du nourrisson. Aujourd'hui, nous avons fait le choix qu'il dorme dans sa chambre.

**« Laissez-le pleurer, cela lui apprendra à être autonome »**

Pour nous, il s'agit de l'idée reçue la plus répandue sur l'éducation. Un enfant qui pleure a toujours une bonne raison de le faire. S'il pouvait gérer lui-même cette émotion, il resterait calme. Dans cette situation, la seule chose qu'il apprend est qu'il ne peut pas compter sur ses parents dans les moments de difficultés et que la communication est stérile. Ses craintes sont alors toujours présentes. Généralement, les enfants apprennent à affronter leurs peurs nocturnes en silence.

**« L'éducation des enfants, ça ne s'apprend pas dans les livres et encore moins sur internet ! »**

Dans tous les domaines de la vie, on ne peut progresser qu'en se documentant ou en suivant une formation. Si vous faites les deux, il y a de grandes chances pour que vous deveniez un spécialiste. Pour nous, c'est exactement la même chose avec l'éducation. En entreprise, les meilleurs managers suivent des formations.



## 1. MON ENFANT EST CAPRICIEUX

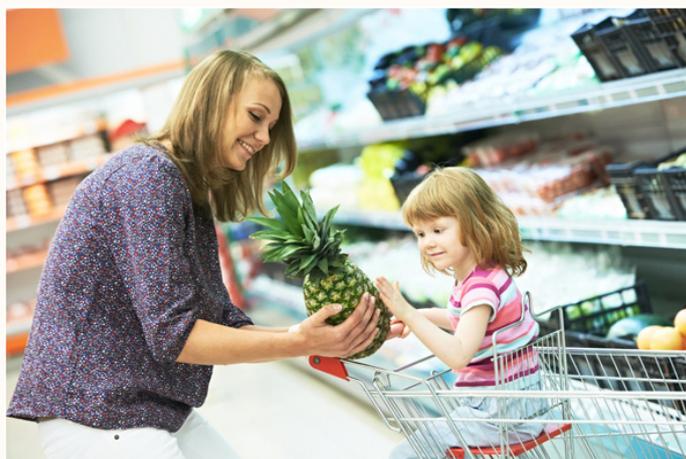
Un bon nombre de personnes a l'idée que les enfants sont des êtres capricieux capable de piquer de très grosses colères afin d'arriver à leurs fins. L'exemple le plus frappant est sûrement celui de l'enfant hurlant à la caisse du supermarché pour un paquet de bonbons! C'est la hantise de tous parents que d'être confronté à une situation similaire, surtout devant le regard de spectateurs prêt à vous juger si vous n'adoptez pas la bonne attitude.



### Pourquoi l'enfant agit ainsi?

L'enfant prend conscience qu'il peut faire ses propres choix aux alentours de 2 ans. Il va s'affirmer et vouloir décider lui-même de ce qu'il veut faire. La crise est généralement la réponse à un besoin qu'il veut satisfaire mais que vous ne pouvez ou ne voulez pas assouvir. L'enfant montre son mécontentement par de la colère, des pleurs et des cris. Son cerveau est trop jeune pour gérer ce trop-plein d'émotion et est incapable de mettre des mots sur ce qu'il ressent.

Il en va de même pour les adultes, sauf que nous avons appris à nous contrôler avec le temps. Si vous demandez une augmentation à votre patron et qu'il la refuse, vous n'allez pas pour autant vous rouler par terre et crier.



Votre rôle est d'**accompagner votre enfant lorsqu'une telle émotion le submerge**. En aucun cas, il ne cherche à tester vos limites ou à vous embêter. Il a **besoin de vous pour se contrôler**, alors prenez-le dans vos bras pour **le rassurer**, parlez-lui avec **calme et amour**, dites-lui que vous comprenez ce qui lui arrive, que c'est normal, qu'il a **le droit d'être en colère** et expliquez-lui toujours pourquoi il ne peut avoir ce qu'il convoite. Il y a toujours une raison valable donc il est très important qu'il la connaisse. Dites-lui toujours la vérité. Sachez que ce trop plein d'émotion sera encore plus difficile à surmonter si c'est l'heure du repas, s'il manque de sommeil, ou s'il a vécu une forte stimulation comme un tour de manège.

La manifestation de ce que l'on peut appeler caprice est en fait la **non-satisfaction d'un besoin de l'enfant**. Il est fort possible que lui même ne sache pas mettre des mots sur ce besoin, c'est pourquoi vous devez être attentif aux signaux qu'il vous envoie. Les punitions, chantages et autres menaces ne corrigent jamais le problème, au contraire, faites preuve de **compréhension et de patience** : vous en sortirez **tous les deux gagnants**.

En faisant preuve d'**empathie** envers lui vous renforcerez votre relation et votre confiance mutuelle.



## 2. QUI AIME BIEN CHATIE BIEN

La discipline basée sur le châtiment corporel est fortement humiliante pour l'enfant. Le parent assoit sa toute puissance devant l'enfant qui ne peut strictement rien faire. Le message retenu est que pour arriver à ses fins, il faut parfois savoir user de violence. La fessée entraîne la **désobéissance** et la **défiance**: «même pas mal!».

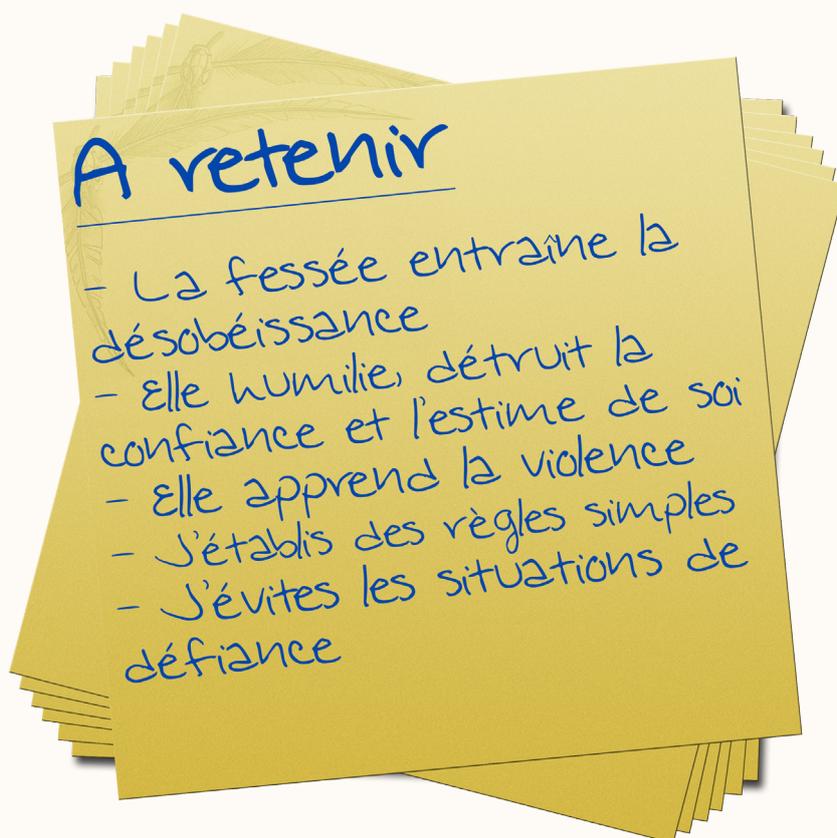


En plus d'être **traumatisante** et **humiliante**, la fessée n'a strictement aucune valeur éducative. Elle **nuît à la relation** et empêche l'enfant d'avoir confiance en lui. «Si mes parents me frappent, cela doit être normal, donc mes camarades de l'école ont aussi le droit de me frapper».



Pour **éviter les fessées**, il faut commencer par **comprendre l'enfant**. Avant 2 ans un enfant est souvent **incapable de conceptualiser la notion de règle**. Evitez les situations de défiance et gardez en tête que votre enfant ne cherche pas à vous tester ou à recevoir une fessée. Ecoutez-le, il a **certainement des choses à vous dire**. Gardez en tête que l'éducation de votre enfant est un accompagnement dans la **conduite d'une démarche positive** et que cela peut prendre plus ou moins de temps (chaque enfant a son rythme).

Instaurez des **règles simples** que votre enfant soit en mesure de comprendre et de respecter. Pour cela, il est nécessaire de prendre en compte le stade de développement de l'enfant. Les enfants d'un même foyer peuvent avoir des règles différentes et adaptées à leurs âges. Si la règle est applicable, votre enfant la respectera très facilement (sans cris, sans punitions, sans menaces...).



### 3. ÊTRE PARENT NE S'APPREND PAS



De nombreux parents, avant même la naissance de leur premier enfant, ont une conception bien établie de l'éducation. De part leur propre expérience et leurs observations des enfants présents dans leur entourage, ils se sont forgés une opinion sur la manière d'éduquer.

A l'arrivée de leur premier enfant, ils mettent ainsi en pratique leurs idéaux, et bien souvent, cela ne se passe pas comme ils l'auraient imaginé... Dans la plupart des cas, soit ils renforcent leur autorité, soit ils font preuve de laxisme (souvent par découragement, ou, autrement dit, pour avoir la paix).

La faute est souvent rejetée sur l'enfant. «Mathis est capricieux, il me fait une crise pour n'importe quoi», «Sarah manque de confiance en elle, elle est trop timide», «Chloé est insupportable, elle ne veut jamais faire ce qu'on lui demande».

Et en grandissant, les problèmes s'aggravent, c'est alors que les parents mettent cela sur le dos de la société: «A notre époque, c'était différent», «Avec ce que l'on voit maintenant, les jeunes perdent leurs repères», «Les générations changent, nous ne pouvons pas nous comprendre»...

Et la faculté à ne pas se remettre en cause est exacerbée quand il y a plusieurs enfants, les parents sont convaincus d'avoir donné la même éducation à tous : «Mon premier était très calme et mignon, alors que mon troisième est très dur»...

Si dans leur entourage, ils connaissent des enfants calmes et épanouis, c'est forcément dû à leur «bon caractère», et les parents de ces enfants sont des parents chanceux!





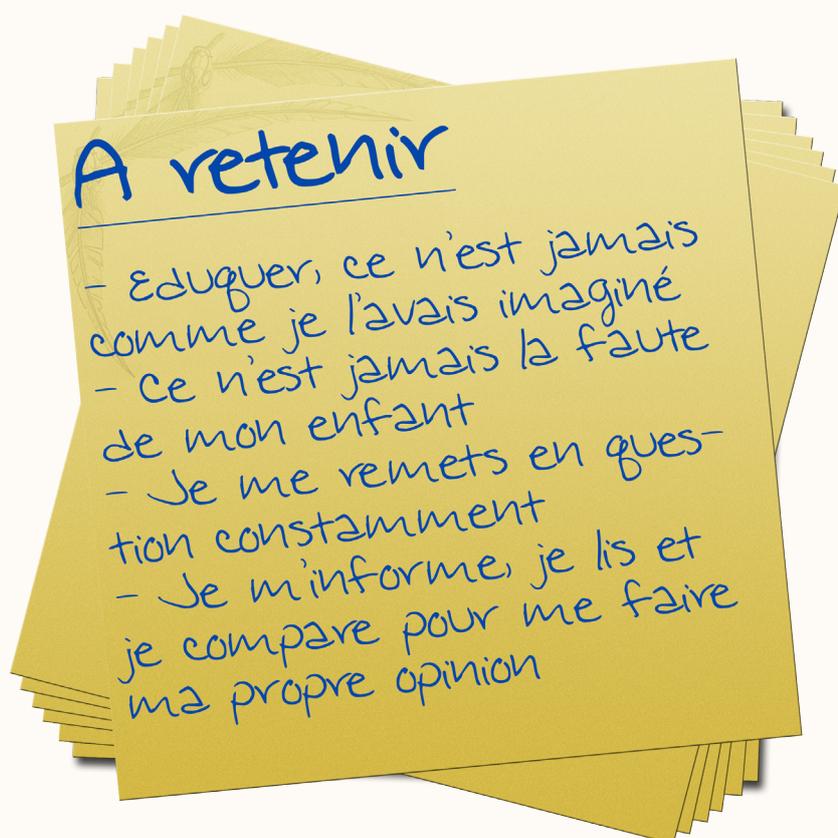
Et pourtant «**On ne naît pas parent... on le devient !**»

La réalité est que les parents deviennent **responsable du jour au lendemain** d'un petit être humain sans avoir reçu de formation sur l'éducation et les comportements à adopter pour lui apporter des bases saines et solides tout en le respectant lui et son développement.

De nombreuses mères au foyer aimeraient voir leur rôle bien mieux reconnu dans la société, notamment au niveau de la comptabilisation de leur trimestre pour la retraite. S'occuper d'un enfant est assimilable à un **vrai métier**, les assistantes maternelles reçoivent une **formation** pour avoir le droit de s'occuper d'enfants, elles sont le **relai éducatif** des parents.

En entreprise, les salariés font régulièrement des formations pour se remettre à jour, pour être meilleur ou pour évoluer, alors pourquoi ne pas de faire de même pour le métier de parent ?

En lisant cet e-book, vous êtes déjà en train de **vous informer sur la parentalité**, et plus précisément sur la **parentalité positive et bienveillante**. Continuez à vous informer en lisant notre blog, et n'hésitez pas à vous rendre dans notre bibliothèque afin que l'on vous conseille les livres qui traitent du sujet. Si vous êtes déjà parents et que vous décidez de changer vos méthodes d'éducation, **soyez patient**. Vous apprendrez au fil du temps.



## 4. J'AI ÉTÉ ÉDUQUÉ DE CETTE FAÇON ET JE REUSSI TRÈS BIEN AUJOURD'HUI

Les parents reproduisent généralement le mode d'éducation qu'ils ont reçu. Beaucoup de parents pensent que plus ils sont durs et exigeants, plus leurs enfants seront capables de se forger un bel avenir avec un emploi stable. En quelques sortes, se plier à des règles strictes et précises dès le plus jeune âge leur permettrait de se plier aux règles de la société à l'âge adulte.

Les enfants que nous avons été en sont souvent persuadés puisque les parents valident leur mode d'éducation par des phrases du type : «Je fais cela pour ton bien», «Tu me remercieras plus tard», «C'est mon rôle de parent de te dire cela»...

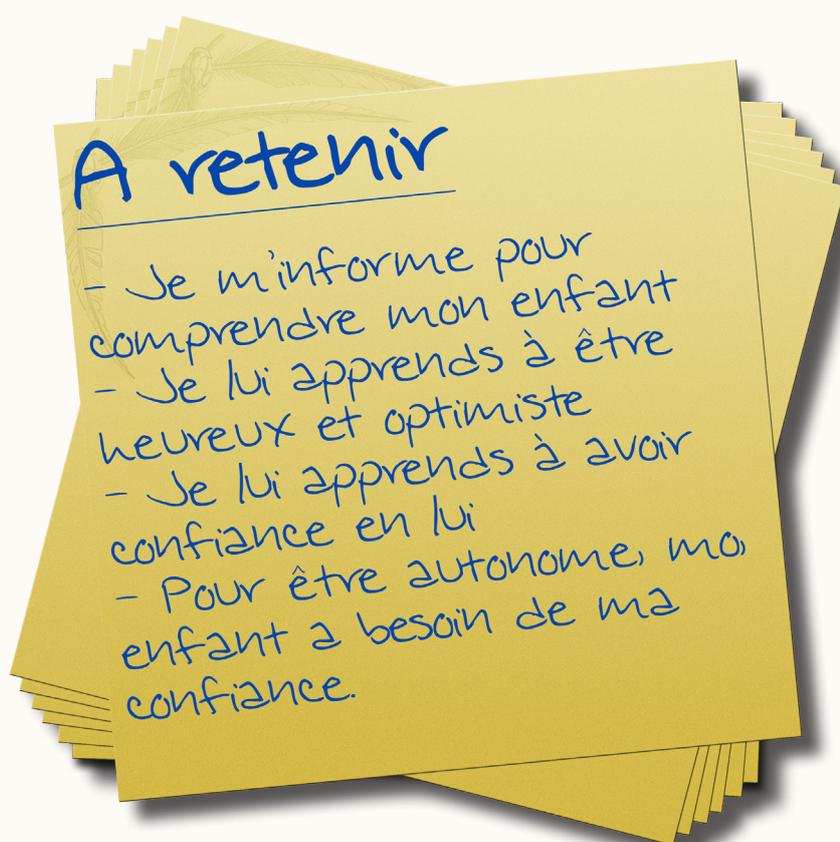


Pourtant, reproduire le même mode d'éducation reçue sans s'informer sur le sujet n'est pas la meilleure solution. Nous ne recevons pas le guide de l'éducation en héritage. Il est nécessaire de **s'informer pour comprendre son enfant**. Et en le comprenant vous gagnez un **temps précieux sur son éducation** : vous lui transmettez vos valeurs de la meilleure façon possible.

Beaucoup de parents s'appliquent à éduquer leur enfant pour qu'il soit prêt à vivre en société, qu'il ait un travail et une famille, mais peu de parents apprennent à leurs enfants à être **heureux**, à être **optimiste**, à avoir **confiance en eux**, à leur **donner une joie de vivre** naturelle... tant de clés qui garantissent pourtant **bonheur** et **stabilité**.

Nous ne sommes pas en train d'écrire qu'il faut une éducation sans cadre et sans règle, mais seulement d'élargir le cadre et d'adapter les règles au stade de développement de votre enfant afin qu'il ait la place de grandir et de se construire sereinement.

Soyez certains qu'un enfant qui a **confiance en lui**, qui a envie d'apprendre et qui se sent écouté au sein de sa famille se développera très bien. Le fait de ne pas avoir été soumis à des règles strictes et précises dès son plus jeune âge lui donnera le goût de la **curiosité**, de **l'exploration**, de **l'apprentissage**. Et en plus de s'accomplir, il sera **heureux** ! Et le bonheur des enfants fait en général celui des parents...



## 5. POUR APPRENDRE, IL FAUT DE LA DISCIPLINE

Pour apprendre il faut de la discipline, du silence, de la concentration, de la rigueur et un travail en autonomie. Dans les écoles, on «corrige» les enfants bruyants et indisciplinés. «Il y a un temps pour jouer et un temps pour apprendre.»

Dans les écoles classiques, les enfants ont un bureau, une chaise, une place et travail seul (la plupart du temps). Ils doivent garder la même discipline et la même rigueur de 9h à 12h puis de 14h à 17h avec deux pauses de 15 min environ.

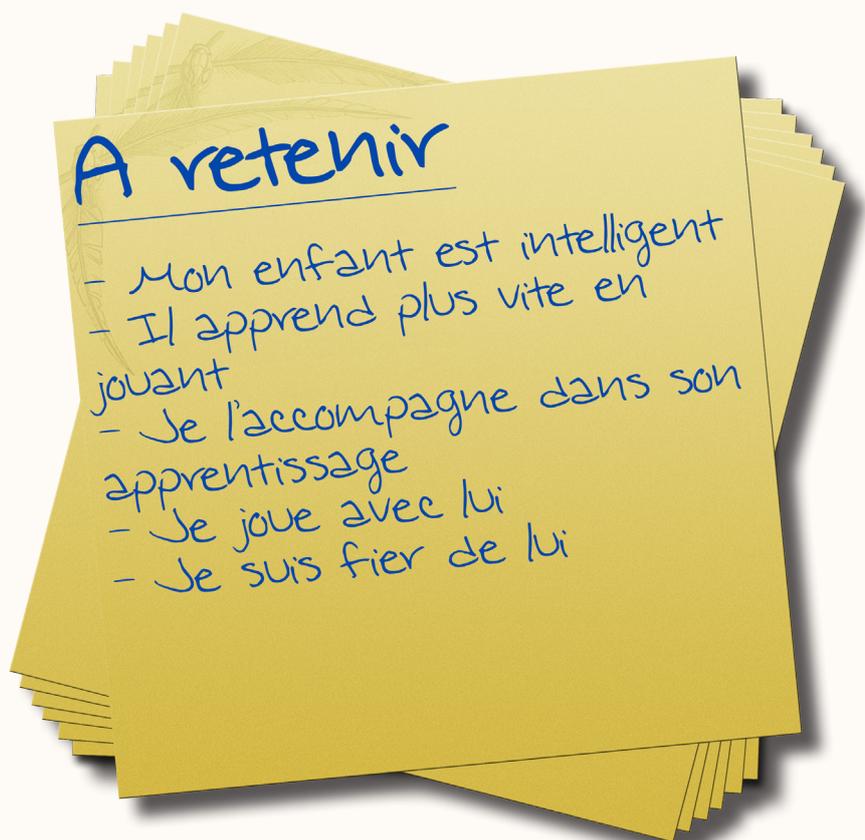


Tous les enfants naissent avec **une soif d'apprendre** hors du commun. Un enfant apprend dès son plus jeune âge par le biais du **jeu**. Il découvre les textures des objets en les touchant, les différents sons en jetant des objets au sol, les goûts en portant à la bouche, la permanence de l'objet avec le caché-coucou. Bien avant leur entrée à l'école, il a appris à marcher, à manger, à courir, il connaît les couleurs, les animaux, etc... Et tout cela **sans aucune discipline**. Plus il prendra de plaisir à apprendre plus il aura soif de découverte. Il est doté d'une capacité à **apprendre seul** que les adultes sous-estiment bien trop souvent. En observant et en écoutant son entourage, son cerveau enregistre les informations avec simplicité.



Un passionné d'Histoire retiendra aisément les dates et les événements car sa curiosité et le plaisir qu'il prendra à chercher les informations lui faciliteront la mémorisation. A contrario, si l'on donne à un autre adulte une liste de date et de faits marquants, il aura toutes les difficultés du monde à les retenir. Du moins il les retiendra peut être quelques jours, puis les oubliera.

Il existe donc des techniques pour apprendre à compter et à lire aux tous petits, et ce bien avant l'entrée en primaire. En laissant les enfants **apprendre seul** et en les suppléant par le jeu, les informations sont bien plus facilement retenues car **l'envie et le plaisir apparaissent**.



## 6. LE LAXISME EST LA CAUSE DE TOUS LES PROBLÈMES

Selon la croyance populaire, les parents dont les enfants sont délinquants ont tous le point commun d'être peu sévère de peur que leurs enfants ne les aiment plus. Ces délinquants ont besoin d'un bon redressement pour pallier au manque d'autorité et de soumission de leur enfance. Des maisons de corrections et autres prisons pour mineurs sont là pour mettre ces jeunes dans le droit de chemin.

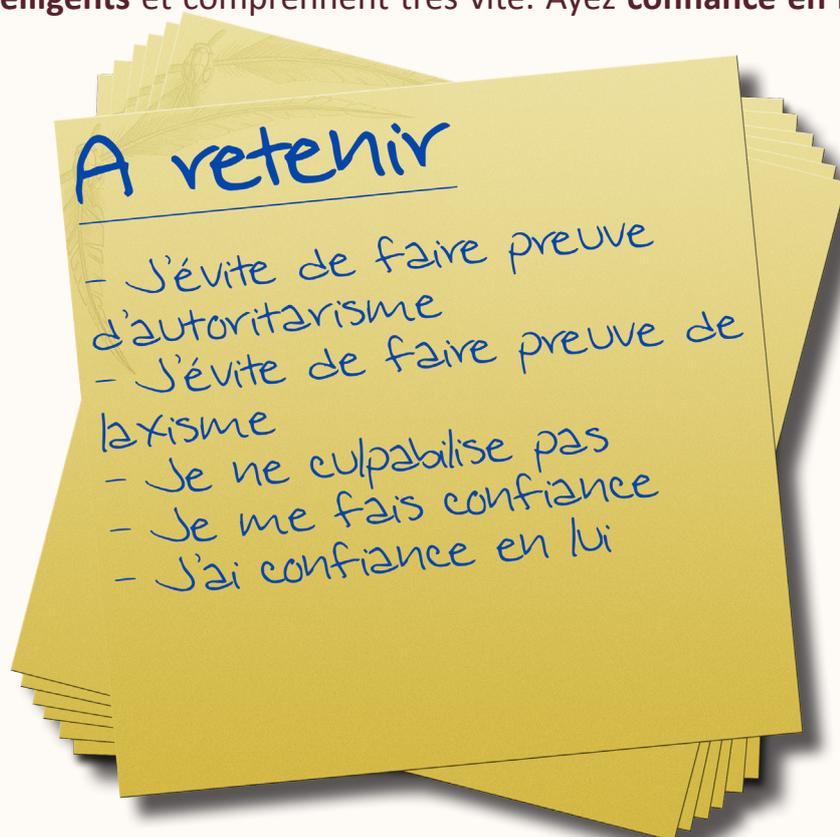
En gros, si vous ne voulez pas en faire un délinquant, faites preuve d'autorité et de sévérité.

La vérité est pourtant tout autre. Les études et les recherches mettent en évidence que les jeunes délinquants sont issus de famille où l'on a employé de sévères punitions. Beaucoup de tueurs en série ont été violentés, physiquement ou psychologiquement, par leurs parents. La violence engendre la violence.

Cessons de croire que le laxisme et la permissivité sont la cause de tous les problèmes, car cela insinue dans notre esprit qu'il faille faire tout le contraire pour les éviter.

L'autoritarisme et le laxisme à outrance engendre tôt ou tard des problèmes.

Le laxisme et l'autoritarisme sont deux mots qui n'ont **rien à faire dans l'éducation** d'un enfant. **Ecoutez-le**, offrez-lui toute **votre attention**, **comprenez-le**, vous êtes les seuls à pouvoir le faire. Expliquez-lui et montrez-lui ce qu'il est important de faire et de ne pas faire. Tous les **enfants sont intelligents** et comprennent très vite. Ayez **confiance en lui** et ayez **confiance en vous!**



## 7. CONFLIT PARENT/ENFANT = 1 GAGNANT 1 PERDANT



De nombreux parents pensent que chaque situation de conflit engendre la «victoire» de l'une ou l'autre des parties.

Lorsqu'un conflit survient, 2 solutions sont généralement envisagées. Soit le parent fait preuve d'autorité en choisissant lui-même une solution et l'impose à l'enfant. Soit l'adulte fait preuve de laxisme en cédant à son enfant après avoir tenté de le convaincre.

Avec l'autorité, le parent gagne, l'enfant perd. Avec le laxisme, l'enfant gagne, l'adulte perd.

Quel que soit la méthode choisie, **l'enfant est perdant**. L'autoritarisme l'empêche de trouver lui-même une solution au problème, le rend dépendant, soumis et introverti. Le laxisme le

rend égoïste, colérique et irrespectueux.

Quel que soit la méthode choisie, le **parent est perdant**. L'autoritarisme lui demande beaucoup de temps pour contrôler, exiger, rappeler les règles, punir, avec le risque de voir son enfant s'éloigner affectivement. Le laxisme provoque de la soumission, de la rancœur, une perte d'envie de passer du temps avec son enfant. Dans ces 2 situations, il y aura de la résignation d'un côté ou de l'autre, ce qui engendra inéluctablement une perte de communication. C'est un cercle vicieux !

La troisième méthode est la **négociation** : une **méthode gagnant/gagnant**.



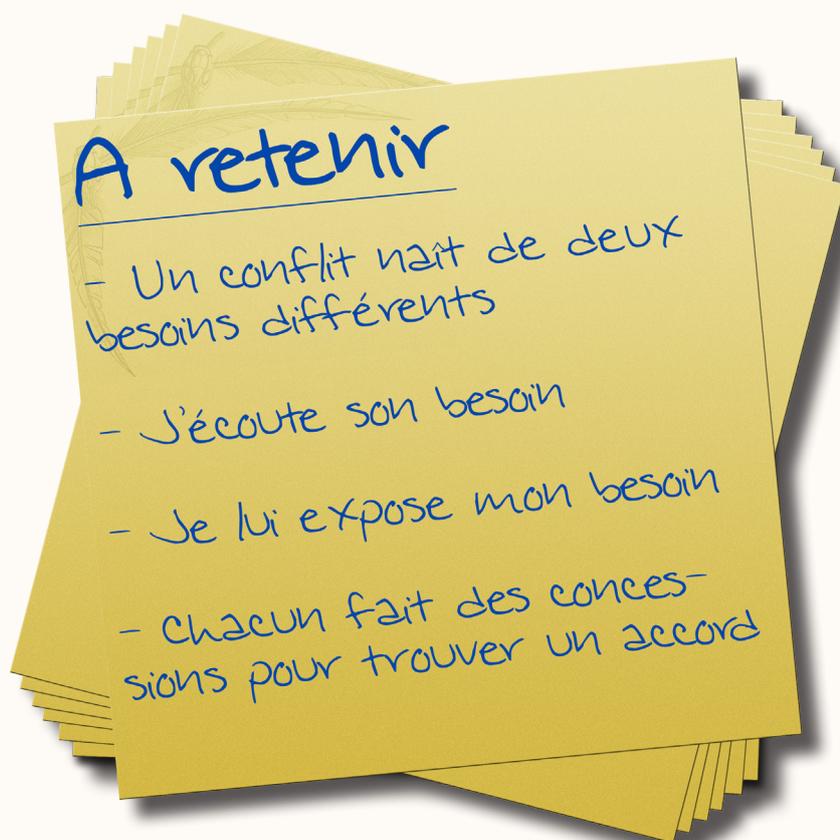
Négocier, c'est **trouver ensemble un accord** à des intérêts différents.

Voici le déroulement d'une négociation:

- Problèmes/Enjeux/Intérêts exposés
- Discussions et argumentations
- Ecoute et empathie
- Concessions et contreparties
- Recherche de l'accord

Dans bien des cas, l'accord peut être trouvé sans que les parents ne fassent de concession. Le simple fait d'argumenter et d'expliquer la demande/requête va suffire à convaincre l'enfant. Il faut prendre le temps d'**instaurer le dialogue** et adapter son discours à l'âge et au stade de développement de l'enfant. Votre enfant est sensible à votre **autorité naturelle** et à votre expérience. L'accord sera trouvé de façon tout à fait informelle.

Dans une situation **gagnant/gagnant**, les deux parties ont envie de **coopérer** et d'avancer pour trouver ensemble les meilleures solutions. L'enfant se sentira valorisé et donnera bien plus de valeur à l'autorité parentale. Le pouvoir ne se prend pas, il se donne !



## 8. EN RÉPONDANT À TOUTES SES ATTENTES JE VAIS EN FAIRE UN ENFANT ROI

De nombreux parents ont tendance à penser que la frustration est bonne pour l'enfant, qu'elle doit être apprise dès le plus jeune âge. Cette croyance est souvent appuyée par l'entourage familial et par certains professionnels de la petite enfance à l'arrivée du nourrisson. On commence par laisser pleurer le nourrisson pour qu'il s'endorme et le faire attendre quelques minutes avant de lui donner son biberon. Le but, tout à fait louable de cette démarche, est d'apprendre à son enfant à être patient, autonome et qu'il ne devienne surtout pas un enfant roi.



Bien souvent, les mamans vont contre leur instinct maternel. L'être humain est le seul mammifère à ne pas répondre systématiquement aux cris de détresse de sa progéniture. Imaginez par exemple un louveteau, seul en pleine forêt, hurlant à la mort. Sa mère ne voulant répondre à son appel par peur d'en faire un futur petit loup tyrannique et capricieux. Nous sommes bien évidemment une race extrêmement évoluée de mammifères mais les nourrissons et les enfants en bas âge, d'une manière générale, ont des besoins assez primaires : être bercé, être nourris, être aimé, être rassuré, être écouté... Des choses simples qui ne leur demandent pas de raisonner puisqu'ils n'en ont pas encore la capacité. Le laisser seul dans sa chambre dès les premiers jours peut s'avérer effrayant pour lui qui vient de passer 9 mois au chaud. Plus globalement, ignorer ses appels va simplement lui apprendre que communiquer ne sert à rien. Ainsi, il s'endormira totalement épuisé sans avoir chassé ses craintes.

C'est pourquoi il est important de **répondre à chaque appel** de votre nourrisson. En répondant à ses appels, il est possible que votre enfant mette plus de temps à trouver le sommeil par lui-même, et c'est tout à fait normal. Il a besoin de vous à ce moment assez angoissant de la journée donc **soyez présent pour lui**. Ce sont les **prémices de la confiance en soi**. La confiance se développe quand nous sommes heureux, quand nous avons trouvé notre place dans la société ou dans l'environnement familiale et quand nous nous **sentons écoutés**. Il en est de même pour votre enfant.

Quand vous aurez adopté cette technique, vous vous sentirez vous-même **plus épanoui** car vous répondrez à un **besoin physiologique** propre à notre espèce. Votre enfant, au fil des mois, s'endormira plus facilement et saura qu'en cas de problème, il peut compter sur vous. Il **vous fera confiance**, et pourra lui-même **avoir confiance en lui**.

