

Octobre 2016
N°428
3,90 €

Ca M'INTÉRESSE

DOSSIER SPÉCIAL

De Vermeer à Picasso...
**12 histoires
de faussaires
et de voleurs
de tableaux**



ENQUÊTE
Pourquoi nos
centres-villes
deviennent
des déserts



SANTÉ

Pourra-t-on un jour prédire
toutes les maladies ?



SCIENCE

Les comètes ont-elles apporté
la vie sur la planète Terre ?



HISTOIRE

Plongée dans l'intimité
du commandant Cousteau



COMMENT RENDRE NOS ENFANTS HEUREUX

**CONFIANCE, LIMITES, COMPLICITÉ...
ÊTRE PARENT, ÇA S'APPREND**

www.caminteresse.fr

PM PRISMA MEDIA

M 01237 - 428 - F: 3,90 € - RD



BEL : 4,40 € - CH : 8 CHF - CAN : 7,50 CAD - D : 5,50 € - ESP : 4,50 € - GR : 4,50 € - ITA : 4,50 € - LUX : 4,40 € - PORT. CONT. : 4,50 € - DOM : Avion : 5,90 € ; Surface : 4,30 € - GUYANE : 7 € - MAY : 8,50 € - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4,8 TND - Zone CFA Avion : 4 500 XAF ; Bateau : 3 500 XAF - Zone CFP Avion : 1 400 XPF ; Bateau : 700 XPF.



EN COUVERTURE

Être parent n'est pas inné, cela s'apprend !

Nos modes de vie ont bouleversé la parentalité. Et obligent les nouveaux parents à se remettre en question.

Et si les parents retournaient à l'école ? Pas pour réviser leurs tables de multiplication mais pour y apprendre... leur job de parent ! Depuis dix ans, Caroline Sost, spécialiste des sciences de l'éducation, propose des ateliers à la parentalité à la Living School, une école qu'elle a fondée dans le XIX^e arrondissement de Paris. Au programme : comment s'affirmer de façon juste et bienveillante, mettre un cadre et des limites qui structurent et épanouissent l'enfant, gérer les tensions, les moments de crise ou les conflits en restant calme, comment accompagner ses enfants vers des relations frères-sœurs harmonieuses ? « La plupart des parents arrivent ici avec une mauvaise image d'eux-mêmes, note Caroline Sost. Le premier chantier consiste à leur redonner confiance. Puis à leur faire prendre conscience de l'impact de leur façon d'être avec leurs enfants. »

Les enseignants sentent une souffrance accrue des enfants liée à l'accélération globale de la société

Ces dernières années, l'offre de coaching pour parents a explosé. Conseils en lactation, en portage, en massages pour bébé, en sommeil, stages en communication non violente, ateliers de parentalité bienveillante... A priori, les enfants n'ont pas changé : ils rient,

pleurent, s'agitent, s'énervent, jouent et aiment être câlinés par leurs parents. Alors, pourquoi les parents semblent-ils parfois dépassés par leur fonction ? « Il suffit de regarder l'état de non-épanouissement de notre société, répond Caroline Sost. Stress, pressions, vision à court terme..., voilà le quotidien de la majorité des parents qui sont rincés par ce rythme frénétique et qui n'est pas sans impact sur leur progéniture. Je travaille au quotidien avec des enseignants qui sentent une souffrance accrue des enfants liée à l'accélération globale de la société. »

Phobie scolaire, problèmes de harcèlement, de violence..., les enfants souffrent des mêmes maux que les adultes. Unicef France a publié en 2014 un rapport alarmant sur le mal-être et les conduites à risques des enfants et adolescents de 6 à 18 ans : plus du tiers des répondants sont en situation de souffrance psychologique. Dans son livre, *Pour une enfance heureuse* (éd. Pocket), la pédiatre Catherine Gueguen pointe aussi du doigt le peu de temps d'échanges entre l'enfant et ses parents. Ainsi, les femmes consacrent en moyenne 1 h 37 par jour aux enfants, dont 13 min seulement aux loisirs avec eux (le reste se répartissant entre les soins, les déplacements et le travail scolaire) — Insee 2010-2011. Les hommes passent en moyenne 44 min avec leurs enfants, dont 11 min de sociabilité. « Élever un enfant que l'on ne connaît pas bien, que l'on ne comprend pas, rend la tâche évidemment ardue », souligne la pédiatre.

Pour la psychologue Isabelle Filliozat, qui vient de lancer un réseau national de coaches (Les Ateliers Filliozat), « on se rend



DARRIN KUNNE/GETTY IMAGES

Un métier à part entière...
... et de moins en moins de temps pour l'exercer. Pour les nouveaux parents, les codes ont changé. Ils souhaitent éduquer un enfant épanoui, ce qui nécessite d'interroger sa propre histoire et sa manière de faire.

enfin compte qu'éduquer un enfant, c'est un vrai métier. Un couple, seul, dans un appartement, serait censé avoir toutes les réponses pour s'occuper de son enfant. C'est impossible : nous avons une culture "hors-sol". Les parents ont besoin de modèles et de guides.

Nous serions ainsi dans une période de transition. « Aujourd'hui, on ne sait plus ce qu'est un bon parent », juge Marie Gervais (*Libérons la créativité de nos enfants*, éd. La Martinière; *la Famille buissonnière*, éd. Delachaux et Niestlé). « C'est la notion même qu'il faut repenser : qu'est-ce que l'on veut pour eux ? pour nous ? L'objectif n'est-il pas d'en faire des êtres autonomes, avec tous les "risques" que cela comporte : se tromper, tomber, se faire mal ? » Pour cette spécialiste de l'éducation, un enfant épanoui, c'est « un enfant qui se connaît lui-même, qui n'a pas peur d'avancer ni de faire des erreurs, qui a suffisamment confiance en lui pour ne pas se laisser influencer par les discours extérieurs, qui est libre de vivre et d'exprimer toute la palette des émotions, sans qu'on lui intime d'arrêter de pleurer ou de se calmer ». Dans son cabinet, Catherine Gueguen est attentive à la sociabilité de l'enfant : « Est-il heureux de rencontrer les autres ? A-t-il des copains ? Est-il capable de les nommer ? C'est pour moi un bon indicateur de son bien-être. Le rôle du parent n'est pas de projeter ses propres désirs ou frustrations, mais de l'aider à trouver progressivement son identité, à se connecter à lui-même, à exprimer ses émotions. Pour

ENFANTS D'AILLEURS

Recette câline pour bébés africains précoces

Dans l'ouest du Kenya, chez les Kipsigi, les bébés se tiennent assis puis debout, et font leurs premiers pas en général un mois plus tôt que la moyenne des nôtres. Dès les années 1960, des travaux ont établi que le développement psychomoteur des bébés africains est plus précoce que chez les Américains ou les Européens. Depuis,

des études ont mis en évidence que cette précocité viendrait des pratiques telles que des massages lors du bain quotidien, le portage en direct sur le dos de la mère, même quand celle-ci travaille, ou les jeux (par exemple sauter sur les genoux), auxquels se prêtent autant les personnes de l'entourage de l'enfant que les visiteurs.



pouvoir trouver un sens à sa vie une fois adulte.» La recette magique ? « L'amour et la loi, répond Caroline Sost. Il faut les deux : l'épanouissement et la structure. » Pour repenser son mode d'éducation, difficile donc de faire l'économie d'un diagnostic de l'éducation que l'on a soi-même reçue... et du sens de sa propre vie. « On n'est pas non plus tous obligés de faire une thérapie ! rassure-t-elle. En se questionnant sur l'éducation de son enfant, les prises de conscience sur notre histoire, nos peurs, nos limites et nos réactions automatiques arrivent assez naturellement. »

On ignore souvent ce qu'est un enfant, comment il se construit, ce qu'il peut faire ou comprendre

Selon Catherine Gueguen, « être conscient de son histoire, comprendre pourquoi nos parents ont agi de telle ou telle manière est important, mais il faut, dans la mesure du possible, s'apaiser vis-à-vis de ce que l'on a vécu. Je crois profondément à l'approche proposée par la communication non violente [la CNV du psychologue Marshall Rosenberg est une approche bienveillante de la communication, ndlr] comme outil de transformation de soi et de sa relation avec son enfant. » Les progrès considérables de la recherche en neurosciences de ces dix dernières années bénéficient aussi aux parents. Signe que les temps changent, les livres grand public qui mêlent conseils d'éducation et neurosciences sur le développement du cerveau se multi-

plient. « Les parents ignorent le plus souvent ce qu'est un enfant, comment il se construit, ce qu'il est capable de faire, de comprendre », diagnostique la pédiatre. Les neurosciences affectives apportent de plus en plus de réponses à ces questions, notamment sur les émotions, l'affectivité, les relations aux autres, la vie sociale. « Si les adultes, dès le plus jeune âge de l'enfant, comprennent ce qui l'aide à grandir harmonieusement, le "bon pli" sera pris. Ils sauront alors, même à l'adolescence, poursuivre ces relations satisfaisantes. »

Être attentif à ce bien-être a un double avantage : en tirant le fil de l'éducation et de l'épanouissement de chacun, petits et grands, c'est la société dans son ensemble qui se remet en question. Outre-Atlantique, le professeur Barry Checkoway de l'Université du Michigan qualifie d'« adultisme » « tous les comportements et les attitudes qui partent du postulat que les adultes sont meilleurs que les jeunes, et qu'ils sont autorisés à se comporter avec eux de n'importe quelle manière, sans leur demander leur avis. » C'est mon enfant, j'en fais ce que je veux, pensent souvent les parents. « Sauf que ce modèle vertical se répercute partout : dans le milieu du travail, dans nos comportements avec la nature, etc., analyse Marie Gervais. Dans un rapport d'égalité, c'est-à-dire horizontal, l'enfant n'est ni soumis ni passif, il évolue en interaction avec l'adulte. Chacun apprend et continue de grandir grâce à l'autre. » Parents et enfants peuvent alors s'épanouir... ensemble !

"De l'amour et un cadre structurant"



D.R.

Jacques Lecomte, docteur en psychologie, auteur de *Guérir de son enfance*, éd. Odile Jacob.

Peut-on se reconstruire après une enfance difficile ?

Jacques Lecomte : Il y a quelques années, on pensait que non. Aujourd'hui, plusieurs études permettent d'affirmer que deux facteurs participent à la résilience. Ils sont de types internes et externes : la capacité à tisser un lien bienveillant et de donner du sens. La capacité de s'en sortir vient notamment de la reconnaissance de sa fragilité, donc du besoin des autres. Au fil de la vie, il y a forcément sur son chemin une main secourable. Ceux qui savent la reconnaître, la saisir et accepter son soutien s'en sortent plus facilement.

Comment donner du sens permet-il de s'en sortir ?

J.L. : Le besoin de sens se développe dès la préadolescence, parfois plus tôt (7 ans) chez les enfants en souffrance. Une fois qu'ils

sont adultes, cette quête de sens est majoritairement tournée vers soi ou les autres. Ça peut être la quête de sagesse, de spiritualité. La psychothérapie permet aussi de poser des questions sur qui on est. Un autre élément est la créativité : la peinture, la poésie permettent d'évacuer une part de la souffrance. Certains vont publier pour donner de la beauté au monde. Témoigner de son parcours est aussi un facteur de résilience. Enfin, l'altruisme : en se tournant vers les autres, certains apprennent sur eux-mêmes et guérissent.

Quels seraient les fondements d'une éducation « idéale » ?

J.L. : Un parent parfait, ça n'existe pas ! Aimer les enfants est devenu un enjeu majeur dans les familles. Mais la contrepartie, c'est l'excès d'exigence envers soi-même : il faut savoir être indulgent dans sa fonction de parent. La responsabilité d'un adulte face à un enfant est de manifester de l'affection, de l'amour, et de mettre en place un cadre structurant, des règles claires pour grandir. Alors l'enfant va pouvoir construire du sens.