

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

DR RAFI KOJAYAN

pédopsychiatre

SANDRINE CATALAN-MASSÉ

journaliste

# L'ÉDUCATION POSITIVE



Les conseils d'un pédopsychiatre  
pour comprendre et accompagner votre enfant  
de 0 à 6 ans

PARENTALITÉ

# L'ÉDUCATION POSITIVE

En tant que parent, vous rêvez d'offrir à vos enfants une éducation épanouissante, alliant fermeté et bienveillance. Vous voulez être à l'écoute tout en sachant poser des limites. Ce guide pratique a justement été conçu pour vous aider à adopter au quotidien les bons principes d'une éducation positive !

Découvrez comment :

- Désamorcer crises et colères en douceur
- Accompagner votre enfant dans ses apprentissages (sommeil, alimentation, langage...)
- Favoriser son autonomie dès le plus jeune âge
- Gérer les conflits entre frères et sœurs
- Être un parent positif au quotidien grâce à des mises en situation concrètes

DE 0 À 6 ANS,  
TOUTES LES CLÉS POUR DES ENFANTS HEUREUX ET ÉPANOUIS !



Rafi Kojayan est pédopsychiatre en secteur libéral et au CHU de Montpellier. Il exerce également une activité d'enseignant et de chercheur au sein de l'AFREE (Association de Formation et de Recherche sur l'Enfant et son Environnement).

Sandrine Catalan-Massé, journaliste spécialisée en psychologie et santé, est l'auteure de deux ouvrages sur le sommeil de l'enfant et l'alimentation de l'enfant. Elle est aussi maman d'un petit garçon et belle-mère de deux autres garçons.

ISBN 979-10-285-0015-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



15 euros  
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog :  
[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)  
sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Maquette : PCA  
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0015-3

D<sup>R</sup> RAFI KOJAYAN  
pédopsychiatre  
SANDRINE CATALAN-MASSÉ  
journaliste

# L'ÉDUCATION POSITIVE

C'EST  
MALIN



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# Sommaire

Introduction.....	7
CHAPITRE 1: Choisir l'éducation positive pour élever son enfant.....	9
CHAPITRE 2: Des nuits sans soucis .....	33
CHAPITRE 3: Des repas sans stress.....	57
CHAPITRE 4: Un bon langage pour la vie .....	87
CHAPITRE 5: Ses premiers pas vers l'autonomie .....	107
CHAPITRE 6: Sa place dans la famille.....	133
Conclusion .....	151
Index des mots-clés.....	151
Remerciements .....	155
Table des matières .....	157



# Introduction

Il y a les enfants que vous attendiez et que vous imaginiez parfaits, gentils et sans défauts, et il y a ceux qui débarquent dans votre vie en chair et en os comme des boulets de canon avec leur lot de joies, de satisfactions mais aussi de difficultés. Il est légitime alors de se sentir parfois débordé par leurs comportements surprenants, inattendus, et de ne pas savoir vraiment quoi faire ou répondre en retour. Il est possible pourtant d'élever vos enfants sans cris, sans pleurs (ou presque) et sans frôler la crise de nerfs à longueur de journée. À condition de savoir employer la bonne combine au bon moment, celle qui désamorcera la situation en un rien de temps tout en démêlant la crise.

Être un parent positif, ça s'apprend. En gardant sa place d'adulte et en s'adaptant aux situations les plus déstabilisantes afin d'apporter les réponses appropriées aux difficultés rencontrées par vos enfants. Tout au long de ce guide simple et facile à lire, l'auteur et le pédopsychiatre Rafi Kojayan vont vous aider à garder une attitude positive (mais vraie) en toutes cir-

constances, y compris devant celles où vous voudriez renoncer ou baisser les bras. Dans chaque point abordé, vous apprendrez à décrypter la situation et à adopter un comportement constructif grâce à des conseils très pratiques à mettre en place. Avec en clé de voûte votre regard suffisamment porteur dont vos enfants ont tant besoin pour grandir en toute confiance. C'est le plus beau des cadeaux que vous puissiez leur faire pour qu'ils se sentent aimés, portés et bienvenus dans leur famille.

# Choisir l'éducation positive pour élever son enfant

## L'éducation positive, une véritable discipline !

Tout progresse si vite dans ce monde ! Notre société actuelle est en perpétuelle mutation économique, professionnelle, amoureuse mais aussi familiale. Nos repères changent, nos modes de vie évoluent, nos caractères et attentes également. Y compris en matière d'éducation. Après celle plutôt stricte prodiguée par nos parents et grands-parents, puis celle visiblement trop laxiste qui a suivi en opposition, il existe aujourd'hui un nouveau mode d'éducation, plus équilibré, épanouissant à la fois pour les enfants et les parents. Fondé sur le respect et l'écoute, il nous invite à éduquer nos petits loups les plus rebelles sans leur crier dessus ; mieux encore, sans être tenté de frapper ou sans perdre le contrôle de soi.



Quel parent n'a d'ailleurs pas rêvé de pouvoir apporter à ses enfants une éducation basée sur la communication et le développement de soi, sans les brimer inutilement ou les dévaloriser. Pour voir grandir des enfants épanouis, confiants en eux, forts de leurs expériences mais aussi respectueux envers les autres.

Plus qu'un doux rêve, inaccessible, ce mode d'éducation existe bel et bien. Appelée « la discipline positive », cette méthode éducative voit le jour en 1969 aux États-Unis grâce aux investigations de Jane Nelsen, étudiante en développement de l'enfant et mère d'une famille nombreuse. Totalement débordée dans sa mission de parent, elle s'intéresse alors aux travaux du psychiatre autrichien du début du xx<sup>e</sup> siècle, Rudolf Dreikurs, et plus particulièrement à ceux du psychanalyste Alfred Adler, qui concevait une éducation « ni punitive, ni permissive », mais plutôt fondée sur un savant mélange entre fermeté et bienveillance. Testée sur ses propres enfants, cette méthode est un succès ! Jane Nelsen décide alors de faire profiter les autres de sa découverte. Elle crée son premier groupe de parents puis fonde avec Lynn Lott, une autre adepte des principes de Rudolf Dreikurs, « La Positive Discipline Association ».

Aujourd'hui, il est possible de se former à la discipline positive au sein d'ateliers organisés un peu partout dans le monde, y compris en France. Ces ateliers sont ouverts aux parents, bien sûr, mais aussi aux enseignants et éducateurs qui souhaitent prodiguer « une éducation ni permissive ni punitive ».

Si l'appellation « discipline positive » peut paraître au premier abord un peu stricte, ce mouvement ne cherche pas à soumettre l'enfant à une autorité mais plutôt à l'aiguiller, le guider avec bienveillance. Ne serait-ce pas une fabrique à petits diables tout-puissants ? Pas vraiment, car la discipline positive redonne à la fonction de parent toute sa noblesse : savoir écouter,

comprendre, protéger, respecter tout en sachant fixer des limites. À la clef: des enfants autonomes, responsables, capables d'apprendre aussi de leurs erreurs. Heureux de vivre.

Notre expert, Rafi Kojayan, vous fait partager au fil des pages son expérience de pédopsychiatre. Tous les jours, il reçoit à son cabinet, des petits patients en difficultés passagères ou plus profondes, accompagnés de parents ayant parfois perdu toute notion de responsabilité parentale. Pris en étau entre leur envie de donner des repères à leurs enfants sans pour autant retomber dans la discipline d'autrefois, terrorisés à l'idée de reproduire l'éducation trop directive qu'ils ont eux-mêmes connue enfants, ils ont bien souvent oublié les bases fondamentales d'une éducation équilibrée et juste.

Cet ouvrage a pour mission de vous transmettre, aux travers de situations concrètes, les outils nécessaires pour mener à bien, vous aussi, une éducation positive et chaleureuse auprès de vos enfants. Il vous donne la formidable occasion d'accompagner avec le plus de bienveillance possible vos petits sans pour autant renoncer à votre rôle de parent. Car fixer des limites quand il le faut, avec fermeté mais sans soumission, est indispensable au bon développement des enfants.

## **Les clefs d'une éducation positive**

Que votre enfant soit calme, posé ou intenable, c'est avant tout à vous de mettre en place les bons réflexes pour prodiguer une éducation positive à mi-chemin entre autorité et bienveillance. Voici quelques principes incontournables pour y parvenir.

## Encourager

Il n'y a rien de plus stimulant pour un enfant que d'être porté dans ses actes. Le fait d'entendre ses parents et son entourage proche le soutenir lui fait pressentir que ses efforts (couronnés de succès ou non) sont importants, non seulement pour lui, mais également pour le reste du groupe. L'enfant reconnu se sent alors pleinement exister.

## Décrypter les émotions

Il crie, s'énerve, ne réagit pas comme vous le voudriez ? Avant de lui sauter dessus ou d'appliquer une sanction, prenez un temps de recul. Observez l'enfant au-delà de votre propre émotion (vous pourriez être tenté de « couper » son émotion pour en finir au plus vite) pour examiner son comportement. Comprendre en tant que parents ce qui se cache derrière un cri, des pleurs, une colère (surtout si l'enfant n'est pas en âge de parler) permet souvent à l'enfant d'exprimer sa véritable émotion.

## Adapter son discours

Parfois, le ton que vous employez pour donner une consigne n'est pas toujours bien décodé par l'enfant. Une voix trop ferme, une même consigne répétée dix fois par peur qu'elle ne soit pas respectée, un langage « bébé » pour être mieux compris... peuvent brouiller le message envoyé à l'enfant. Il peut ressentir votre agacement, votre animosité ou votre colère.

Autant que possible, même si ce n'est pas toujours compatible avec une fin de journée stressante et éreintante, adoptez un ton neutre mais chaleureux, qui vous permettra de communiquer correctement, sans jugement, tout en enveloppant suffisamment l'enfant.

## Moins de négociation

N'oubliez pas que le parent, c'est vous! À vouloir tout négocier sous prétexte que l'enfant a aussi son mot à dire, vous risquez d'en perdre votre autorité de parent. Discuter, communiquer avec l'enfant, écouter son point de vue, d'accord. Rentrer dans des conversations sans fin, bardées de questionnements interminables, c'est non. L'enfant a aussi besoin de voir que son parent sait fixer des limites et tient bon.

## Respect de l'autre

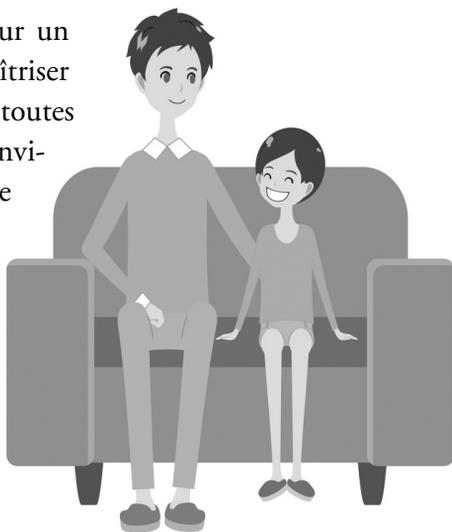
Le respect est une condition essentielle aujourd'hui pour vivre en harmonie avec les autres et soi-même. Pour cultiver et faire grandir cette capacité chez votre enfant, toutes les occasions sont bonnes pour observer la portée de ses actes à l'égard de l'autre. Entraînez-le à ce questionnement intérieur. Il favorise le respect de l'autre et accroît l'estime de soi.

## Faire preuve de calme

Il n'y a rien de plus rassurant pour un enfant qu'un parent qui sait maîtriser ses réactions. Garder son calme en toutes circonstances (si possible) laisse envisager à l'enfant que, plus tard, une fois adulte, il pourra également faire preuve d'autant de calme que Papa et Maman.

## Impliquer

Voilà encore une bonne initiative. L'inciter dès l'âge de 3 ans



à participer à la vie de la famille au travers des tâches ménagères, du rangement de ses propres affaires, le conforte dans son idée qu'il fait partie d'un groupe et que ce groupe a besoin de lui pour fonctionner. Cet esprit fédérateur est un vrai moteur pour lui!

### **Montrer l'exemple**

Durant les premières années de sa vie, vous êtes son modèle. Votre enfant calque son comportement sur le vôtre. C'est donc à vous de lui montrer le chemin d'une vie harmonieuse avec tous les membres de la famille mais aussi avec le reste de la société.

Montrer l'exemple peut également être bienvenu dans les moments difficiles de la vie. Vous faites une erreur, vous avez mal agi, montrez-lui que vous savez reconnaître vos propres imperfections : en vous excusant par exemple.

### **Soyez tendre**

Rien ne remplace les gestes affectueux que vous pouvez donner à votre enfant. Des bras qui s'ouvrent pour l'accueillir, une caresse sur le bras, un baiser... Ce langage non verbal nourrit l'enfant et renforce sa sensation de sécurité.

## **À quoi ressemble un enfant éduqué positivement ?**

Vous avez choisi d'éduquer vos enfants suivant les principes de l'éducation positive? Bravo. Mais vous êtes-vous demandé à quoi ressemblera votre enfant tout au long de cette période de formation et plus tard? Sera-t-il un être parfait, capable de maîtriser toutes les situations sans débordement? Résistant à tout mauvais sentiment, ne cultivant que la compassion et l'empathie?

S'il est difficile de dresser à l'avance un portrait définitif de l'enfant éduqué selon les grandes lignes de la discipline positive (il existe une partie innée en chacun de nous), il est possible cependant de dégager quelques traits de caractère qui seront plus ou moins marqués selon les individus.

L'enfant positif est patient, coopératif, à l'écoute des autres mais aussi tolérant avec lui-même, serviable, honnête, sachant défendre sans crainte son opinion. Confronté aux difficultés, il apprendra également à accepter les facettes moins positives de sa personnalité. Il acceptera son imperfection et ses limites. Bref, il apprendra à s'aimer tout entier.

L'enfant positif aura le sentiment d'appartenir à un groupe et de participer par sa contribution au bien-être de celui-ci. C'est au sein de sa famille qu'il fera cette première expérience au travers de l'éducation que vous lui donnerez où encouragement et recherche de solutions seront les maîtres-mots. Puis ensuite en grandissant, si tout se passe bien, il pourra continuer sur cette voie par le biais de l'école, mais aussi de ses activités extrascolaires.

Même s'il est conseillé de commencer dès le plus jeune âge, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour entreprendre une éducation positive. C'est essentiellement en permettant à votre enfant de faire ses propres expériences qu'il pourra acquérir ce sentiment d'humanité. D'être à la fois acteur de sa vie et maillon indispensable d'un groupe.

Offrez-lui toutes les opportunités pour contribuer, aider, soutenir. En le faisant participer au fonctionnement du foyer (mettre la table, sortir le chien, aller chercher le pain), en l'aidant aussi à s'investir dans un projet extrascolaire, une association, ou tout simplement en aidant ses camarades en classe, en ayant souvent des projets de groupe, en lui donnant l'occasion de vivre des choses loin de vous (vive les colonies de vacances!).

## Quand la crise est inévitable...

Il pleure, fait sa crise, se roule par terre si c'est un tout-petit ou proteste violemment s'il est plus grand. Visiblement, quelque chose le gêne et le perturbe. Rester prostré sans pouvoir réagir, ou bien inversement céder à la colère pour faire jouer votre autorité ne semblent pas être les solutions les plus adaptées pour calmer et résoudre le conflit. Avec un peu de diplomatie, caprices, colères, oppositions très courantes entre 18 mois et 4 ans peuvent être réglés positivement.

### Comprendre à quoi servent les pleurs, les caprices

Le caprice est l'expression d'une frustration. L'enfant n'est pas d'accord avec vous et le fait clairement comprendre. Il est normal qu'un enfant traverse des moments de crises. Ils témoignent de la mise en place de son identité et lui permettent d'exprimer ses propres désirs tout en se détachant des vôtres. Tout va bien au bout du compte puisque vous vous « décollez » les uns des autres !

### Anticipez le conflit

Il refuse de monter dans le bus bondé, il s'agite dans tous les sens, affiche une drôle de tête, commence à gémir... Si vous sentez que la crise est prête à surgir, ne la laissez pas s'installer. Agir avant les premiers pleurs permet souvent de l'éviter. Votre rôle ne sera pas de calmer à tout prix l'enfant pour qu'il « se plie » à ce que Papa et Maman disent. Mais plutôt de chercher en vous les bonnes solutions au conflit : faire diversion, l'impliquer dans la recherche d'un compromis...

Vous pouvez par exemple négocier et lui proposer de descendre du bus et de prendre le prochain, mais en lui expliquant qu'il devra de toute manière rentrer en transport en commun car la maison est trop loin.

## Visez le problème mais pas l'enfant

Sans nous en rendre compte, nous pouvons porter atteinte, dans les moments de crise, à la personnalité de l'enfant alors qu'il faudrait blâmer uniquement son acte.

On se surprend à lui dire: «Tu m'énerves, tu fais n'importe quoi, tu es vilain, je ne te supporte plus, tais-toi.» Alors que dire: «Oh là là, qu'est-ce qui se passe? Tiens, je crois que nous avons un problème, on va essayer de voir ensemble ce qu'on peut faire», aurait suffi à désamorcer le conflit. L'enfant ne se sent pas attaqué directement et garde toute sa confiance en lui.



## Laissez-lui une marge de manœuvre

Vous pouvez par exemple lui poser une question. Lui demander s'il veut descendre du bus et s'il aimerait plutôt continuer un peu à pied et prendre le prochain bus un ou deux arrêts plus loin.

Sans lui laisser les pleins pouvoirs, vous ne le coincez pas dans votre toute-puissance pour autant. Il se sent entendu dans sa difficulté car il traverse bel et bien un conflit qu'il n'arrive pas à régler. Il a chaud, il y a trop de monde dans le bus...

## Négociez un tout petit peu

Tout en gardant votre place de parent. Chacun peut faire un effort à tour de rôle par exemple, ou bien vous pouvez demander à quelqu'un de trancher pour vous. Si l'autre parent est à côté, vous pouvez lui demander à voix haute: «Qu'en penses-tu: on descend du bus ou on reste?»

## Le jeu pour désamorcer la crise

Tournez la situation en dérision sans pour autant vous moquer de votre enfant. Vous pouvez faire le pitre dans le bus quelques minutes, histoire d'amuser votre petit, ravi de vous voir vous donner en spectacle devant les autres passagers. Ça marche surtout avec les tout-petits (moins de 3 ans).

## Faites diversion

C'est un bon moyen pour couper court à la crise et à toute tentative de colère. « Regarde la belle voiture qu'on aperçoit par la vitre si tu viens t'asseoir à cette place. » Ou bien proposez-lui de s'investir dans une mission : « Tu préviens Maman dès que tu vois une place de libre. »

## Expliquez-lui votre décision

En vous mettant physiquement à sa hauteur et en énonçant clairement votre explication, sans lui demander à la fin s'il est d'accord mais plutôt s'il a compris ce que vous venez de lui dire. « Nous prendrons ce bus car c'est le dernier et que je ne veux pas arriver en retard chez la nounou pour récupérer ta petite sœur. »

## Prenez-le dans vos bras

Rien ne semble stopper ses sanglots. Oubliez votre exaspération et serrez-le contre vous en le maintenant fort contre votre poitrine. Puis compatissez d'une voix lente et douce mais suffisamment décidée pour le rassurer : « Je sais que c'est difficile pour toi mais tu vas y arriver, je suis là pour t'aider. »

## **Pas de marchandage**

Ne promettez jamais à un enfant une récompense en contrepartie de son retour au calme, par exemple en lui disant : « Si tu calmes, je t'achète un jouet ou une glace. »

Il pourrait mal interpréter votre message et croire que chacun de ses comportements mérite une action de votre part. Sa bonne attitude n'est pas un cadeau qu'il vous fait, c'est avant tout pour lui qu'il agit... pour devenir grand.

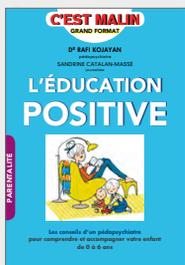
## **N'oubliez pas de vous réconcilier**

Une fois la crise passée, si elle n'a pas pu être évitée, pensez à vous serrer fort dans les bras l'un l'autre. Félicitez-vous d'avoir pu dépasser ensemble le conflit. Votre enfant comprend ainsi qu'il peut compter sur vous et que votre amour le porte en toutes circonstances, y compris dans les moments qui sont difficiles à traverser pour lui.

## **Et si on doit finalement punir...**

Jamais agréable à donner, la punition est pourtant parfois inévitable. Elle peut devenir un acte positif et constructif, à condition qu'elle soit envisagée avec bienveillance par les adultes. Elle participe à l'instauration de l'autorité et de la loi permettant à l'enfant de reconnaître la transgression dans laquelle il se trouve. Son application permet en quelque sorte de poser un cadre, une limite nécessaire à votre enfant tout en maintenant un dialogue. Elle marque aussi la différence de générations : votre place de parent et celle de votre enfant. Histoire de rappeler à votre petit que vous n'êtes pas son copain.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**L'éducation positive, c'est malin**  
Sandrine Catalan-Massé et Rafi Dr Kojayan



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des  
**bonus, invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS