

Gilles Vaquier de Labaume

Fondateur de l'Atelier du futur papa

# NOUVEAUX PAPAS

Les clés de l'éducation positive



ACCOMPAGNEZ  
VOS ENFANTS  
DE 1 À 5 ANS

Préface  
d'Isabelle Filliozat

LE DUC   
poche

Vous allez bientôt avoir un enfant et vous vous posez une foule de questions sur son éducation, la façon de communiquer avec lui ? Vous vous sentez un peu perdu face à l'immense responsabilité qui vous incombe ?

**« Chaque père peut plonger dans cet ouvrage pour y puiser ressources, soutien et idées innovantes. »**

**Isabelle Filliozat**

Découvrez dans cet ouvrage :

- **Les principes de la parentalité positive** : du modèle traditionnel de « père fouettard » à la valorisation du rôle du père dans l'éducation moderne.
- **Une égale répartition des tâches** : la fin des prérogatives masculines d'un côté, féminines de l'autre ; ce que fait la mère, le père peut le faire aussi !
- **Les clés pour vous engager pleinement** dans votre paternité naissante, préserver votre couple et construire l'harmonie familiale de demain.

**Gilles Vaquier de Labaume** est père de deux enfants et fondateur de l'Atelier du futur papa, une formation modulaire autour de l'éducation positive et de la communication bienveillante, des gestes du quotidien et de la prévention des risques domestiques et extérieurs.

Préface d'**Isabelle Filliozat**, psychothérapeute, créatrice des Ateliers Filliozat (approche empathique de l'enfant) et auteure de *L'Intelligence du cœur* (éd. Marabout).

**LE DUC**  
poche 

Rayon : Parentalité

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-2220-9



9 791028 522209

# NOUVEAUX PAPAS

*les clés de  
l'éducation  
positive*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Réécriture, suivi éditorial et maquette : Yvonne Lambert-Bissuel  
Adaptation de la maquette au format poche : Patrick Leleux PAO

Design couverture : Antartik

Photo : AdobeStock

© 2021 Éditions Leduc  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2220-9

ISSN : 2427-7150

GILLES VAQUIER DE LABAUME

Préface d'Isabelle Filliozat

# NOUVEAUX PAPAS

*les clés de  
l'éducation  
positive*

LEDUC   
poche



# Sommaire

Préface	9
Avant-propos	13
<b>1</b> La genèse de l'Atelier du futur papa	19
<b>2</b> La parentalité	39
<b>3</b> Quel modèle éducatif?	75
<b>4</b> Neurosciences et développement de l'enfant	89
<b>5</b> Communiquer avec son enfant	97
<b>6</b> Des jeux et des rituels	121
<b>7</b> Les émotions	131
<b>8</b> Pleurs et cris: la manifestation des émotions	141
<b>9</b> Colères et frustrations	149
<b>10</b> Les principes fondamentaux de la parentalité positive	171
<b>11</b> Récapitulatif	185
Liste des encadrés et des astuces pratiques	191
Remerciements	195
Table des matières	197



# Préface

Il y a tout juste vingt-cinq ans, notre fille venait au monde. Elle a changé notre vie. Je suis devenue mère et mon compagnon, qui n'était pas encore mon mari, est devenu père. « Comment être un bon père ? » La question l'avait obsédé pendant la grossesse, mais le laissait démuni face à ce tout petit être. La vie l'a aidé à trouver sa réponse : une septicémie post-césarienne, puis des suites handicapantes, m'ont clouée au lit pendant plusieurs semaines. Il a bien fallu qu'il prenne en charge les soins au nourrisson. J'allaitais notre fille au biberon, mais il la changeait, lui donnait le bain, l'habillait, la berçait, la promenait... Toutes ces activités lui ont permis de tisser avec elle un attachement bien plus fort qu'il ne l'aurait jamais imaginé. Il a souvent par la suite évoqué avec gratitude ces moments. Si j'avais été valide, il n'aurait pas osé prendre autant sa place. Il avait été élevé dans l'idée qu'une maman « savait mieux ». Deux ans plus tard, notre fils est né.

Jean-Bernard a été un fabuleux papa jusqu'à sa mort récente. Il a été emporté cette année par un foudroyant cancer au cerveau. Pendant les quatre mois qu'ont duré sa maladie, il a regardé son passé. Ses seuls regrets ont été de n'avoir pas été assez présent, d'avoir crié parfois, de s'être énervé... Jamais

d'avoir endormi son bébé dans ses bras, d'être arrivé en retard à l'école ou d'avoir laissé passer l'heure du coucher. On nous a fait croire qu'un père devait manifester son autorité. Mais un papa est l'autorité de facto ! Inutile d'en rajouter ! Aux yeux d'un enfant, son papa, c'est un géant, c'est la sécurité, c'est la force, c'est la source de toutes sortes de solutions, c'est l'humour et la bonne humeur... On a envie de l'écouter, de vivre avec lui, de lui faire plaisir.

J'ai eu la chance de rencontrer Gilles Vaquier de Labaume, qui a compris cela et bien plus, et a décidé de partager ses révélations sur l'attachement et l'approche positive, tout d'abord dans ses ateliers destinés aux futurs pères et maintenant dans un livre. Les papas d'aujourd'hui ne veulent plus incarner le père Fouettard d'antan. Ils veulent vivre heureux avec leurs enfants, aimer et être aimés. Et ça fera du bien à tout le monde : aux enfants, aux papas, aux mamans et à la société future. L'ouvrage que vous tenez entre les mains éclaire d'une lumière bienveillante les situations conflictuelles banales dans toutes les familles. Il fournit des informations aux papas et surtout des outils concrets pour trouver des solutions aux multiples défis du quotidien. Cet ouvrage salutaire regorge de pistes ludiques qui changent la vie avec légèreté. On se retrouve à hauteur d'enfant, à discuter bave d'escargot, à faire parler des jambes de collant ou à remplir ensemble un « cahier des

## *Préface*

succès». L'auteur considère l'enfant comme un être de droits et non de devoirs, il nous plonge dans des histoires de square, de bain, d'habillage... on y croise des bisous, des pleurs et des rages, des émotions, des besoins, la vraie vie quoi! L'Atelier du futur papa devrait être remboursé par la Sécurité sociale, et je ne désespère pas qu'il le soit un jour. En attendant, chaque père peut plonger dans cet ouvrage pour y puiser ressources, soutien et idées innovantes.

**Isabelle Filliozat**  
Psychothérapeute et écrivaine



# *Avant-propos*

***L'enfant par sa venue au monde a une exigence :  
que nous, parents, considérions que tout  
est à construire ensemble et que nous soyons  
prêts à nous transformer à chaque instant  
pour adapter notre réponse à son stade  
de développement.***

Hier, formateur pharmaceutique<sup>1</sup>, aujourd'hui, formateur pour futurs papas! En regardant en arrière mon passé récent de jeune père, avec ses réussites et ses manqués, j'ai constaté qu'il n'y avait pas de formation pour devenir papa, le «métier» s'apprend sur le tas, comme celui de maman. J'ai alors eu envie de me former de façon à pouvoir ensuite partager mon expérience, en faire profiter d'autres hommes confrontés aux difficultés du rôle de père. En 2014, j'ai créé l'Atelier du futur papa<sup>2</sup>,

---

1. Le formateur pharmaceutique travaille pour un laboratoire et a pour rôle de faire connaître aux équipes des pharmacies clientes de ce laboratoire les produits fabriqués par celui-ci, leur rayon d'action, leurs contre-indications et les arguments commerciaux pour le vendre.

2. <https://www.atelierdufuturpapa.com>

première «école des papas», partenaire de la Fondation pour l'enfance<sup>3</sup>.

L'objectif du livre *Nouveaux Papas* est de proposer aux lecteurs, futurs pères ou jeunes pères<sup>4</sup> principalement, des outils efficaces, faciles à comprendre et à mettre en place en s'appuyant sur les nouvelles techniques de l'éducation positive, confortées par les neurosciences.

Les futurs et jeunes pères se posent désormais de très nombreuses questions au sujet de l'éducation des enfants car ils ont compris qu'il existe d'autres voies, différentes des schémas désuets du passé qu'ils ne souhaitent surtout pas reproduire.

Les enfants d'aujourd'hui ne sont sans aucun doute plus les enfants d'hier et les papas non plus ! Il est vrai qu'il leur est pour autant très difficile de donner à leur enfant ce qu'ils n'ont pas reçu eux-mêmes.

Les papas modernes cherchent activement des solutions pour résoudre toutes ces petites situations conflictuelles du quotidien de façon à prendre une nouvelle direction, rendue nécessaire par leur

---

3. La Fondation pour l'enfance se bat depuis 1977 pour la défense des droits de l'enfant et pour améliorer la protection de l'enfance : [fondation-enfance.org](http://fondation-enfance.org)

4. Rappelons que l'expression jeune père/mère ou jeune papa/maman ne signifie pas forcément que la personne est particulièrement jeune. Elle est simplement néophyte dans son rôle de parent. Ce livre s'adresse aussi bien à des jeunes ayant eu leur premier enfant autour de vingt ans qu'à des personnes devenues parents à un âge plus avancé.

implication de plus en plus prégnante dans l'éducation de leurs enfants. Ils ont bien conscience que l'on ne peut plus faire comme avant. Pour autant, ils n'ont pas les clés pour opérer ce changement. Ce que je vous livre ici, ce sont des astuces pour réussir sur la voie de cette parentalité moderne, positive, engagée et bienveillante.

Les jeunes mamans ont également bien compris tout l'enjeu qui sous-tend cette implication du nouveau père et la force de l'impact dans la future harmonie familiale. Certaines jeunes mères, qui manquent peut-être un peu d'assurance, ont en effet tendance à ne plus fréquenter que des jeunes mamans comme elles, par qui elles se sentent comprises et avec qui elles peuvent échanger sur les joies et les questions soulevées par la maternité. Il est fréquent, en effet, lorsqu'on débute dans le « métier » de parent, d'être abreuvé de conseils généreusement donnés par des proches qui n'ont pas d'enfants et qui s'imaginent que l'éducation est quelque chose de simple. Qui n'a jamais entendu des phrases comme : « Moi, à ta place, je ferais plutôt comme ça... » ou « Mais pourquoi tu n'es pas plus ferme avec ton enfant ? Il te mène par le bout du nez ! ». C'est tellement facile – et cela part d'un bon sentiment ! – de donner des leçons quand on n'est pas confronté aux problèmes de la parentalité ! Mais mieux vaut attendre d'être soi-même père ou mère pour se permettre de conseiller un proche. Ainsi que le disent certains parents : « Avant, j'avais des principes, maintenant, j'ai des enfants ! ».

Un papa moderne, informé, voire formé, tranquillise la maman et lui procure de la sérénité au moment de se remettre en forme après l'accouchement et de débiter cette nouvelle vie. Si le père est impliqué, s'il a les connaissances nécessaires pour assumer seul son rôle de père, la jeune mère pourra sortir en toute sérénité sans leur bébé.

Avec l'arrivée de l'enfant, la vie de couple, désormais tumultueuse, se trouve mise à rude épreuve. Harmoniser vos attentes avec votre conjoint constitue une force pour votre avenir commun. En vous engageant pleinement aujourd'hui dans votre paternité naissante, vous avez en main l'une des clés pour préserver votre couple et construire l'harmonie familiale de demain. Cette vie de famille est alors très différente de celle qu'ont connue nos parents et nos grands-parents : soutenue par son conjoint dans presque toutes les tâches inhérentes à la présence du bébé (hormis donner le sein !), la jeune mère peut sortir plus rapidement de la bulle dans laquelle elle se sent parfois enfermée avec son bébé ; retrouver un rythme de travail normal ; revoir ses ami(e)s (et l'on sait à quel point sont nécessaires les sorties sans le conjoint, aussi bien pour l'homme que pour la femme) ; prendre soin d'elle ; reprendre peut-être une activité sportive, culturelle ou autre... Et tout cela ne peut que contribuer à l'équilibre du couple et à l'épanouissement du bébé. En effet, si ce dernier est ravi d'avoir une maman qui se dévoue à lui corps et âme, une relation aussi fusionnelle ne saurait être bénéfique à long terme car l'équilibre

de la cellule familiale en pâtirait. Pour le père, il ne s'agit plus, comme cela se faisait par le passé dans certaines familles, d'attendre que bébé marche pour s'investir dans son éducation ou de ne s'attribuer que le rôle de père Fouettard. Et tant mieux ! Car plus vous passerez de temps seul avec votre enfant – un temps de qualité – plus ce dernier sera enclin à écouter et à respecter vos demandes. Un père ce n'est pas juste un éducateur, c'est aussi un être rempli de tendresse, de joie et d'humour, qu'il doit faire partager à son enfant. Une vie de famille équilibrée ne repose plus sur des prérogatives masculines d'un côté, féminines de l'autre, mais sur une égale répartition des tâches, les deux parents s'impliquant à tour de rôle dans des actions identiques, car ce que fait la mère, le père peut le faire aussi – excepté, on l'a vu, donner le sein... et encore (voir encadré p. 36-38).

Ainsi, nous, les nouveaux papas, nous pouvons exercer dans le cercle familial une forte influence avec d'autres moyens que ceux auxquels avaient recours les générations d'avant. Cela ne signifie pas que nous faisons fi des règles : car il s'agit bien de mettre un cadre, de fixer des règles pour construire une nouvelle relation avec nos enfants, plutôt que d'entretenir une relation fondée sur un donneur d'ordre d'un côté et un exécutant de l'autre. Le but est de leur donner l'ouverture d'esprit nécessaire à leur propre construction mais aussi de leur permettre de faire face aux épreuves de la vie avec philosophie et bon sens. Au final, nous souhaitons que

nos enfants deviennent des adultes autonomes et responsables, qui sachent faire des choix.

Ce livre a le mérite de participer à l'un des grands chantiers des changements nécessaires en ce monde : la relation à l'enfant, le lien d'attachement père/enfant et la force d'une famille unie au quotidien, dans un état d'esprit différent et par des moyens fermes et bienveillants. Face à ce monde en évolution, à ces nouveaux enfants, aux informations récentes apportées par les neurosciences, les pères modernes ne veulent pas être en reste. Désormais, ils veulent assumer fièrement leur rôle de papa présent et bienveillant qui, il faut le dire, leur va si bien.

Nous espérons qu'en lisant ce livre, vous serez plus à même de comprendre vos propres réactions de parents, de décoder les comportements de vos enfants, de développer une relation forte et d'obtenir plus facilement leur coopération ; que vous trouverez, grâce aux moyens éducatifs modernes, des solutions pour anticiper et résoudre les situations difficiles avec votre enfant et pour mieux préparer le futur de votre famille car la petite enfance est une période cruciale pour le développement : la «fenêtre des 1000 jours»<sup>5</sup> conditionne la construction du jeune être humain.

---

5. On appelle les «1000 jours» la période qui va de la conception du bébé jusqu'à son deuxième anniversaire.



*La genèse  
de l'Atelier du futur  
papa*

***Un nouveau-né a un pouvoir exceptionnel,  
il nous fait naître une seconde fois***

Quand votre conjointe achève ce marathon doublé d'un sprint final auquel on peut comparer le travail de l'accouchement et que la sage-femme vous met le bébé dans les bras, vous ne savez pas encore à quoi vous vous destinez, vous recevez cet électrochoc émotionnel, incommensurable, et vous réalisez en un instant que votre vie a changé pour toujours! Quelques secondes à peine pour

comprendre que le plus grand tournant de votre vie vient de s'amorcer et que vous venez d'être transformé à jamais.

Le plus beau rôle de votre vie commence, un rôle magnifique mais aussi un peu terrifiant. En effet, devenir parents vous rend forts et fragiles tout à la fois. Forts, car vous avez désormais une responsabilité de taille: vous occuper d'un tout-petit qui, au début et pendant des années, ne peut subvenir seul à ses besoins vitaux. Vous allez prendre soin de lui, le soutenir, lui montrer l'exemple. Fragiles, car ce que vous avez à présent de plus cher au monde, c'est cet être minuscule, complètement vulnérable, dont la vie même dépend de vous.

Or, nous croyons bien souvent, plus ou moins consciemment, que les problèmes sérieux n'arrivent qu'aux autres. Mais ce n'est pas toujours le cas. Nous en avons fait, ma femme et moi, la douloureuse expérience un week-end de mai 2012. Pourtant la vie nous avait déjà envoyé des signaux d'avertissement, et le pire avait toujours été évité... Jusqu'au jour où notre vie a basculé: notre petite fille, Margot, dont nous étions censés garantir la sécurité, a fait une chute grave dans l'escalier, chez des amis.

Une sensation d'horreur s'est emparée de moi d'un seul coup, brûlante, envahissante, me donnant le goût amer de la vie. J'ai ressenti le poids d'une culpabilité inébranlable: je me sentais seul responsable de cet accident. «C'est un accident, monsieur! me criait une aide-soignante de l'hôpital d'Amiens.

Par définition, ce n'est justement pas prévisible : vous n'y êtes pour rien ! »

Impossible, dans ces moments-là, de ne pas se sentir au beau milieu des flammes acides et brûlantes de l'enfer. Mes amis n'avaient de cesse de me dire que j'étais un super papa, j'en étais si fier, je prenais ce rôle très à cœur mais sans en connaître vraiment les tenants et les aboutissants, ni même avoir ne serait-ce qu'un début de conscience de ce que cela allait me demander comme transformations.

Avec une triple fracture du crâne, Margot aurait pu se retrouver handicapée ; or, par l'effet d'un double miracle, d'une part, elle a survécu à l'accident, d'autre part, elle n'a pas eu de séquelles. Aujourd'hui, je le sais, je l'ai appris à mes dépens – et cela a failli coûter la vie à mon enfant : la clé de la réussite de la parentalité (comme de beaucoup d'autres choses) tient en un seul mot, anticiper.

Sorti de ce calvaire, je me suis renseigné sur les possibilités qui existaient de se former au rôle de père : désormais, j'avais l'intention de remplir ma mission en approchant de la perfection. J'ai alors découvert avec stupéfaction que rien n'existait pour se préparer à être papa, absolument rien ! En parallèle, je me suis documenté et j'ai appris que les chiffres des accidents domestiques en France étaient catastrophiques et que – bonne nouvelle ! – 90 % d'entre eux étaient évitables ! Conclusion : il fallait des outils et une prise de conscience pour éviter les pièges de ce phénomène dramatique.

Certes, j'ai trouvé des stages de formation aux premiers secours, mais rien de spécifiquement dévolu aux futurs papas, rien sur la valorisation du rôle de père dans l'éducation par rapport à la relation à l'enfant, rien sur la prévention des risques à domicile et à l'extérieur ni sur la nécessité d'anticiper les dangers.

Formateur de métier et apprenti papa traumatisé par cet événement qui aurait pu avoir des conséquences tragiques, j'ai donc décidé de me former et j'ai passé un CAP petite enfance et un certificat de formateur pour parents en discipline positive (voir encadré p. 26). Puis, j'ai lancé en avril 2014 l'Atelier du futur papa, premier concept de préparation à la parentalité dédié exclusivement aux futurs ou aux jeunes pères. L'Atelier propose à ces derniers une formation dont les contenus reposent sur la santé, la sécurité, la prévention des risques et la parentalité positive.

Par ailleurs, à maintes reprises au cours de ma vie, j'avais remarqué que j'avais une propension naturelle à attirer les enfants mais je ne savais pas vraiment quoi faire de ce privilège, de ce pouvoir d'attraction. Cela sautait tellement aux yeux que tout le monde me le disait ! Je mettais cela sur le compte de mon inusable joie de vivre. Fort de ce constat, à un moment donné, j'avais même envisagé de travailler dans la petite enfance mais au final cela ne s'était jamais concrétisé.

Dorénavant, je voulais donc aider les autres, leur éviter de vivre ce que j'avais subi et d'être la

proie d'une multitude de pensées négatives et de sentiments douloureux : la souffrance de voir mon enfant blessée, la peur de la perdre ou de la voir handicapée à vie, la culpabilité qui ronge, le sentiment d'être un monstre, l'envie de quitter cette vie puisque j'étais la cause d'un mal gigantesque et, en même temps, l'impossibilité de le faire puisque cela aurait causé un deuxième préjudice à ma fille. La vie, avec un grand V, que j'aimais tant naguère, celle à qui je rendais grâce, était devenue pour moi une prison, elle m'avait trahi.

Mon salut ne tenait alors qu'à un fil, ma croyance en l'impossible, à savoir la guérison de mon enfant, le retour à la vie normale. Cette vie normale, dont bien souvent l'éclat se ternit car nous ne sommes plus capables d'être éblouis par les petites joies du quotidien. Que n'aurais-je donné, à ce moment, pour simplement m'immerger dans la routine d'une vie de famille ordinaire : ces moments simples, quand nous sommes bien vivants, en bonne santé, sans événement extraordinaire heureux ou malheureux, c'est une chance immense, que nous devrions célébrer à tout instant. Ce que j'ai compris à cette période ma vie, c'est que chaque seconde qui s'écoule est merveilleuse si elle m'offre juste cette normalité.

Grâce à une force inconnue, prière après prière, ma fille Margot est sortie de cet accident sans séquelles et notre drame a alors connu une issue heureuse. Je ne sais vraiment pas qui remercier pour ce mystérieux retour à la vie mais je le dis avec

force aujourd'hui : merci ! Ce genre d'événement pourrait transformer un athée extrémiste en moine passionné car, dans ces moments-là, tout ce qu'il vous reste, ce sur quoi vous fondez tous vos espoirs, c'est la relation à l'au-delà – que cet au-delà ait pour vous un sens religieux ou non : en tant qu'être humain, vous vous sentez complètement impuissant à améliorer la situation, à guérir votre enfant, et vous avez tendance à vous tourner vers l'invisible et l'irrationnel, vers toute forme de spiritualité qui pourrait vous porter une assistance pour laquelle vous êtes prêt à tout donner, absolument tout.

J'ai donc commencé, en avril 2014, à dispenser cette formation à destination des futurs et jeunes papas, et je l'ai orientée selon deux axes : la santé, module relatif à mon passé de formateur en pharmacie, et la sécurité, thématique en lien direct avec notre drame familial.

Sur le plan personnel, mettre en place ces ateliers et rencontrer ces futurs et jeunes papas a constitué pour moi une sorte de thérapie – j'ai peu à peu évacué cette culpabilité immense qui me rongait – et cela m'a permis de prendre le plus beau virage professionnel de ma vie car l'Atelier du futur papa, c'est le meilleur de moi-même : Gilles-le-papa et Gilles-le-formateur se rejoignent à des fins pédagogiques pour transmettre un savoir, parler en public, faire rire. Et surtout, je savais qu'à chaque rencontre j'agissais pour une cause supérieure à ma personne et que je faisais du bien aux autres tout en étant (enfin) en paix avec moi-même.

En prime, je m'enrichissais au contact de personnes inconnues alors qu'auparavant, mon métier de commercial ne me permettait pas d'avoir une approche aussi humaine, un véritable échange relationnel, fondé sur la réciprocité. J'ai toujours été un très bon commercial et il faut bien sûr avoir une certaine sensibilité, une ouverture aux autres pour réaliser les challenges proposés par la direction, mais au fond rien de bien profond, rien de généreusement humain. En effet, derrière mes relations professionnelles, il y avait toujours un enjeu financier : même si l'un des aspects intéressants de mon travail était la formation de mes clients pharmaciens, même si avec certains d'entre eux j'ai eu la chance d'entretenir de merveilleuses relations, je restais un commercial qui vend un produit et veut faire du chiffre (les laboratoires pharmaceutiques ne sont pas réputés pour leur philanthropie !) et j'avais face à moi des clients qui cherchent à faire baisser les quantités achetées et qui, par ailleurs, habitués à recevoir à la chaîne les commerciaux de divers laboratoires y perdaient aussi un peu de leur âme d'enfant. C'était une relation très égocentrée de part et d'autre, chacun étant focalisé sur son propre intérêt.

Par la suite, j'ai eu la chance de rencontrer Isabelle Filliozat, porte-parole de la parentalité positive (voir encadrés p. 26, 40 et 59-60), et de la recevoir comme intervenante lors d'une formation que je donnais à l'Atelier du futur papa. Au fil du temps et des rencontres, j'ai adapté les contenus de ma formation.



**LA DISCIPLINE POSITIVE :  
« UN ENFANT RÉUSSIT MIEUX  
LORSQU'IL SE SENT MIEUX »**

La discipline positive est une approche de l'éducation qui se fonde sur les travaux de deux psychiatres autrichiens, Alfred Adler (1870-1937), fondateur de la psychologie individuelle, et son disciple Rudolf Dreikurs (1897-1972). Elle propose aux parents, aux enseignants et aux éducateurs des outils et une méthode qui permettent d'encourager l'enfant à développer un certain nombre de compétences sociales : respect mutuel, auto-discipline, autonomie, sens des responsabilités, envie d'apprendre. L'adulte apprend à exercer son autorité avec fermeté et bienveillance, dans un rapport respectueux de la position de l'enfant, bien différent du rapport de soumission dans lequel traditionnellement il est souvent maintenu, sans pour autant se montrer laxiste ou s'appuyer sur un système punitif.

Ce sont deux Américaines, Jane Nelsen et Lynn Lott, qui, chacune de leur côté, ont commencé dès 1969 à proposer aux parents des ateliers et des formations s'appuyant sur la discipline positive. À partir des années 1980, elles conjuguent leurs efforts et, en 1988, co-écrivent le livre *La discipline positive pour les adolescents*<sup>6</sup>. En 2004, elles créent l'Association

---

6. NELSEN (Jane) et NOTT (Lynn), *La discipline positive pour les adolescents*, Éditions du Toucan, 2014, traduction et adaptation de Béatrice Sabaté.

discipline positive (PDA)<sup>7</sup> afin de partager leur enseignement à travers le monde. Le diplôme « animateur d'ateliers de discipline positive pour les parents » est l'un de ceux proposés par la PDA.

### **LES ATELIERS FILLIOZAT<sup>8</sup> : CHANGER DE REGARD SUR LES ENFANTS ET SUR L'ÉDUCATION**

*« Comprendre ce qui se passe dans le cerveau des enfants pour mieux communiquer et accomplir le rêve de tout parent : les aider à construire les fondations de leur sécurité intérieure, les accompagner dans l'intégration de leur confiance en leur personne propre comme en leurs compétences, pour qu'ils deviennent des adultes autonomes, intelligents, responsables et empathiques.*

*Des idées, des exemples, des astuces, des techniques simples et rapides pour qu'ils mettent leur casquette*



7. <http://www.disciplinepositive.fr/>

8. Isabelle FILLIOZAT est l'auteure de nombreux livres, parmi lesquels plusieurs best-sellers : *L'intelligence du cœur* (J.-C. Lattès, 1997, Marabout, 2013), *J'ai tout essayé* (Marabout 2013, Lattès, 2015), *Au cœur des émotions de l'enfant*, Marabout, 2013. Ce texte est extrait de la présentation faite par Isabelle Filliozat sur son site <https://www.ateliers-filliozat.com/>