

Aline Nativel Id Hammou

— Psychologue —

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

MAMAN-TIGRE PAPA-OURS...

*Je découvre mon animal totem
pour m'épanouir avec mon enfant*



**Tigre,
ours, aigle,
chimpanzé :**
quel parent
êtes-vous ?

DÉCOUVREZ VOTRE ANIMAL TOTEM POUR UNE PARENTALITÉ ÉPANOUIE

Vous êtes-vous déjà dit que vous étiez un parent peut-être trop permissif ou au contraire trop autoritaire ? Vous êtes-vous déjà senti perdu dans votre position de parent, oscillant entre punitions et attitude démissionnaire ? Si oui, pas de panique, vous n'êtes pas seul ! Basé sur les travaux de plusieurs psychologues, cet ouvrage présente les 4 styles parentaux principaux : autoritaire, indulgent, désengagé et démocratique (symbolisés par 4 animaux totems : le tigre, l'ours, l'aigle et le chimpanzé). À vous de déterminer votre animal totem pour être un parent plus heureux et mieux accompagner votre enfant dans son développement !

- ✦ **Tout sur la théorie des styles parentaux** : les deux grands axes (sensibilité et exigence), comment ils se forgent, l'importance du tempérament de l'enfant, etc.
- ✦ **Un test en 50 questions** pour déterminer votre animal totem et votre style parental.
- ✦ Pour chaque style parental, **les points forts, les points de vulnérabilité, les conséquences sur l'enfant, les questions à se poser et une boîte à outils ultra-pratique** pour s'épanouir dans sa parentalité.

Aline Nativel Id Hammou est psychologue clinicienne à Nanterre. Elle est l'auteure de *La Charge mentale de l'enfant*, paru aux éditions Larousse. Elle est régulièrement invitée en tant qu'experte dans les médias. Son site : www.alinenativelidhammou.com

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, auteure de nombreux best-sellers.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2622-1



9 791028 526221

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon :
Éducation

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

Retrouvez-nous sur notre site 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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Anne-Lise Martin
Relecture : Audrey Peuportier
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Laurence Maillet

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2622-1

Aline Nativel Id Hammou

— Psychologue —

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

MAMAN-TIGRE PAPA-OURS...

*Je découvre mon animal totem
pour m'épanouir avec mon enfant*

LE DUC 

SOMMAIRE

Introduction	9
Chapitre 1 : Nous avons tous des styles parentaux différents.....	13
Chapitre 2 : Faites le test !.....	33
Chapitre 3 : Vous êtes un parent Tigre.....	69
Chapitre 4 : Vous êtes un parent Ours.....	105
Chapitre 5 : Vous êtes un parent Aigle	139
Chapitre 6 : Vous êtes un parent Chimpanzé	167
Conclusion.....	193
Bibliographie.....	195
Remerciements	197
Table des matières.....	199

« La façon dont nous parlons à nos enfants
devient leur petite voix intérieure. »

Peggy O'Mara

« Les parents sont pour l'enfant
ce que les rails sont pour le train.
Il faut qu'ils restent solidement fixés pour permettre
à l'enfant de cheminer. »

Michele Camposeo

« Un enfant n'a jamais les parents dont il rêve.
Seuls les enfants sans parents ont des parents
de rêve. »

Boris Cyrulnik

INTRODUCTION

Vous êtes-vous déjà dit que vous étiez un parent peut-être un peu trop permissif ou au contraire un peu trop autoritaire ? Vous êtes-vous déjà senti perdu dans votre position de parent, oscillant entre les punitions, l'extrême protection et une certaine attitude démissionnaire (« Fais comme tu veux après tout, je suis trop fatigué ! ») ? Si oui, pas de panique, vous n'êtes pas le seul ! Chaque parent a son style parental bien à lui, mais il existe des constantes, et des points de repère bien utiles pour mieux comprendre comment on fonctionne et pourquoi on a telle ou telle réaction, et surtout comment on peut « s'optimiser » en tant que parent. De plus, il faut savoir que ce style parental, que l'on découvre naturellement quand on devient parent, évolue, se modifie et s'adapte au fur à mesure du développement de son enfant et de la construction de sa parentalité. Sachez aussi que votre style parental peut être bien éloigné ou au contraire très proche de celui que vous avez connu dans votre enfance : il n'y a pas de règle en la matière.

Être parent n'est pas une évidence et, contrairement à l'idée commune, c'est aussi vrai pour les hommes que pour les femmes. Certaines de vos peurs peuvent prendre le dessus, votre propre expérience d'enfant aussi. Tout est question d'adaptation, de ressenti, d'histoire de vie et de créativité. Vous devez aussi prendre en considération votre enfant tel qu'il est, et non comme vous

souhaitez qu'il soit. Évidemment, votre mission principale est de l'aider à grandir le plus sereinement possible, ce qui ne veut pas dire que cela se fera sans fausse note ou sans erreur de votre part. Je le répète souvent aux parents que j'accompagne : reconnaître d'avoir fait des erreurs, demander pardon à son enfant, oser proposer un changement, c'est aussi très constructif, pour vous comme pour lui.

En cabinet de consultation, je reçois de plus en plus de demandes de parents perdus face à leurs comportements, aux réactions de leurs enfants, aux recommandations établies par de grands experts... Ils ressentent souvent des émotions négatives comme la honte, la frustration, la culpabilité, l'angoisse de mal faire, voire parfois le dégoût. Ces sentiments font partie de la vie de tout parent, et il faut parfois les reconnaître pour s'en soulager et rebondir. Tous ces parents éprouvent aussi le besoin d'en savoir plus sur leur parentalité au quotidien, d'avoir des repères pour s'autoévaluer et des conseils pour changer certains points. Certains ont aussi du mal à définir leur style de parentalité, à prendre conscience qu'il peut nuire à leur enfant et à l'ambiance familiale. Parfois aussi, certains se laissent influencer et mettent en place des méthodes qui ne sont pas les leurs, comme l'usage de la violence physique ou verbale, le recours aux punitions... Or ce n'est pas la bonne solution ! Vous devez prendre conscience de votre style parental. C'est essentiel pour prendre confiance en vous, pour changer ou améliorer votre rapport avec votre propre histoire d'enfant, avec votre parentalité vécue, mais aussi, par ricochet, avec votre enfant et avec votre partenaire éducatif.

C'est la raison pour laquelle, dans cet ouvrage, je vous propose un grand test composé de 50 questions pour vous aider à définir votre profil, votre tendance en matière de style parental. Je me suis basée pour cela sur les travaux de plusieurs psychologues, et en particulier sur ceux réalisés, dans les années 1960, par Diana Baumrind,

une psychologue clinicienne américaine. Celle-ci a déterminé quatre grands styles parentaux, que j'ai ici repris et remis au goût du jour en les associant à un animal totem. J'ai donc déterminé quatre animaux totems : le Tigre (pour le parent autoritaire), l'Ours (pour le parent permissif), l'Aigle (pour le parent désengagé) et le Chimpanzé (pour le parent démocratique). Je tiens à préciser qu'il n'y a ici aucun anthropomorphisme : dans la nature, ni le tigre, ni l'ours, ni l'aigle, ni le chimpanzé ne se comportent avec leurs petits de la manière dont je les décris. Il s'agit plutôt d'images symboliques qui peuvent vous aider à vous représenter un style de parentalité. On imagine ainsi le parent Tigre être assez autoritaire avec ses enfants, le parent Ours plus débonnaire, le parent Aigle relativement distant et le parent Chimpanzé plutôt partisan de la démocratie au sein du groupe.

Il est également important de noter que, bien souvent, au sein même du couple parental, il peut exister deux styles de parentalité bien différents, ce qui peut amener à des incompréhensions, voire à des conflits. Il est certes difficile de faire cohabiter deux styles parentaux très différents, mais il est essentiel de trouver une ligne de conduite commune dans votre parentalité. Rassurez-vous : aucun parent n'est totalement Tigre, ni totalement Ours. Il arrive aussi que, en fonction de la personnalité et des situations vécues par l'enfant, une maman Tigre devienne un peu plus Ours, ou qu'un papa Ours développe son côté Chimpanzé. Bref, rien n'est figé dans votre style parental ! Gardez bien en tête cette idée tout au long de votre lecture.

Le but de ce livre est d'aider chaque parent à se situer dans ces différents styles parentaux, à découvrir son profil dominant et à prendre conscience que celui-ci évolue selon le développement de son enfant et la construction de sa parentalité. Ce livre servira par ailleurs à comprendre les qualités de son style parental (pour se

rassurer et se déculpabiliser) et à mettre en œuvre des conseils qui permettront de l'affiner tout en respectant sa nature de parent, celle de son coparent et celle de son enfant.

Alors quel est votre style parental ? Comment le définiriez-vous intuitivement ? Quels en sont les points forts et les points de vulnérabilité ? Quels effets a-t-il sur votre enfant ? Comment pourriez-vous faire pour améliorer certains points ? Voici les réponses que cet ouvrage va tenter de vous apporter, toujours avec la plus grande bienveillance accordée à tous les parents.

• CHAPITRE 1 •

NOUS AVONS TOUS DES STYLES PARENTAUX DIFFÉRENTS

Quelle est la meilleure façon d'éduquer des enfants ? Quelle est la meilleure attitude parentale ? C'est une question qui passionne les psychologues et les spécialistes de l'éducation depuis des siècles...

PETITE HISTOIRE DE L'ÉDUCATION DES ENFANTS

Les parents doivent-ils faire preuve de l'autorité la plus ferme ou au contraire laisser les enfants libres de leurs choix ? Faut-il considérer l'enfant comme un être malléable à merci ou, au contraire, comme un être doué de raison et de capacités ? Ces approches ont évolué au fil du temps. Par exemple, à la fin du xvii^e siècle, le philosophe et médecin anglais John Locke prône l'importance de la pédagogie et désapprouve toute forme de punition ou de châtement corporel (une pratique courante à l'époque). Quelques années plus tard, dans *Émile ou De l'éducation*, Jean-Jacques Rousseau définit une éducation basée sur la nature et la liberté, très marquée par

le « laisser-faire ». Il parle même d'éducation positive ! Dans une lettre, il écrit ainsi : « J'appelle éducation positive celle qui tend à former l'esprit avant l'âge et à donner à l'enfant la connaissance des devoirs de l'homme. »

Au XVIII^e siècle, l'intérêt pour la période de l'enfance, et l'influence qu'ont les parents sur leurs enfants, grandit. On assiste alors à l'essor du commerce des jouets ou encore de la littérature pour enfants, avec des ouvrages de Charles Dickens (*Oliver Twist*) ou encore les contes de fées. Les parents cherchent des réponses à leurs problématiques auprès de spécialistes. Au XX^e siècle, différentes théories voient le jour, comme celles de l'attachement (sous la houlette de John Bowlby et Mary Ainsworth). Toujours au cours du XX^e siècle, les châtimets corporels sont peu à peu abandonnés, et on s'intéresse de plus en plus au développement de l'enfant, à l'importance de son environnement et au rôle des techniques d'éducation (à la fois parentales et scolaires). Avec la généralisation de la contraception, dans les années 1960, l'enfant change de statut : il est désormais « choisi ». Il obtient une vraie place au sein de la famille, avec une liberté de parole et de décision de plus en plus grande. Les chercheurs continuent à développer l'idée que les pratiques parentales ont une influence sur les comportements des enfants.

Les apports des travaux de Diana Baumrind

C'est dans ce contexte que se développent les travaux de Diana Baumrind (1927-2018), d'où proviennent les catégories distinguées dans ce livre. Dans les années 1960 et 1970, cette psychologue clinicienne américaine, chercheuse en psychologie du développement, s'intéresse aux liens entre d'une part la façon dont les parents élèvent leurs enfants, et d'autre part les comportements de ces derniers. Ses travaux font aujourd'hui référence dans le domaine de la psychologie du développement et de la psychologie de l'enfant et de

l'adolescent. Ils sont connus sous le nom de « typologie des styles parentaux de Baumrind ». Les études de Diana Baumrind s'inscrivent dans un contexte dominé par deux grandes théories : celle de l'attachement d'une part (voir le développement ci-après), et celle de l'apprentissage social d'autre part, qui s'intéresse aux comportements et aux pratiques parentales (impliquant les notions de soumission, de contrôle, d'autonomie, de permissivité...). L'intérêt des recherches de Diana Baumrind est d'avoir, en quelque sorte, croisé ces deux approches.

La théorie de l'attachement en quelques mots

Cette théorie a été créée à la fin des années 1950 par le psychiatre et psychanalyste britannique John Bowlby (1907-1990), qui s'est inspiré des travaux du pédiatre et psychanalyste britannique Donald Winnicott (1896-1971), connu pour sa « théorie de la mère suffisamment bonne » (*the good enough mother*). Cette approche stipule qu'une « bonne » mère est celle qui adopte une juste distance avec son enfant : elle le laisse explorer le monde et développer sa personnalité tout en établissant avec lui des relations sécurisantes. Mais revenons à la théorie de l'attachement... Elle postule qu'à sa naissance, le bébé éprouve un besoin inné de développer une relation d'attachement avec au moins une personne qui prend soin de lui de manière régulière et constante (sa mère dans la plupart des cas, mais d'autres adultes référents peuvent également être présents). Ce *caregiver* (ou « donneur de soins ») deviendra alors sa « figure d'attachement ». La satisfaction des besoins fondamentaux de l'enfant, qui se fait principalement par les contacts physiques, est indispensable à son bon développement social et émotionnel. Selon John Bowlby, le nouveau-né dispose ainsi de cinq compétences ou capacités qui lui permettent de construire cet attachement avec sa mère : la capacité de succion, la capacité de s'accrocher, la capacité de pleurer, la capacité de sourire et la capacité à suivre du regard.

C'est en répondant aux demandes de son enfant que la mère pourra l'apaiser, le sécuriser, lui permettre de développer son individualité.

Ses travaux sont ensuite repris, dans les années 1960 et 1970, par la psychologue américaine Mary Ainsworth (1913-1999). Celle-ci observe les réactions des enfants soumis à ce qu'elle appelle une « situation étrange », c'est-à-dire une brève séparation avec la mère et la confrontation à une personne étrangère. Le stress ainsi créé lui permet de repérer des attitudes différentes chez les enfants, et donc d'identifier plusieurs styles d'attachement. Ce lien entre l'adulte et l'enfant se construit très précocement, et dépend de la façon dont l'adulte référent répond aux demandes du nouveau-né. Mary Ainsworth a ainsi identifié trois styles d'attachement.

- **L'attachement sécure** : la figure d'attachement (le parent) répond de manière appropriée, rapide et cohérente aux demandes de l'enfant. Celui-ci n'a pas d'effort à fournir pour se faire entendre ou obtenir de l'attention. Cette personne devient alors une base de sécurité optimale qui permet à l'enfant d'aller explorer le monde sans appréhension, car il sait qu'il peut y revenir quand cela est nécessaire.
- **L'attachement évitant** : la figure d'attachement ne répond pas aux demandes de l'enfant, ou uniquement de temps en temps. Il s'établit peu d'échanges entre eux. L'enfant est dans ce cas anxieux, car il a le sentiment de devoir se débrouiller seul, et de ne pouvoir compter sur personne. Ne manifestant pas ses émotions, il ne semble perturbé ni par la séparation avec sa figure d'attachement ni par les retrouvailles.
- **L'attachement anxieux-ambivalent ou résistant** : la figure d'attachement répond de manière incohérente et non constante aux demandes de l'enfant. Celui-ci est inquiet, car il ne sait pas ce qu'il peut attendre d'elle, et surtout il ne supporte pas la

séparation, au point de chercher constamment le contact avec elle. Dépendant, il vit toujours dans la crainte de perdre son amour.

- À sa suite, une autre chercheuse en psychologie, Marie Main, a identifié un quatrième style d'attachement : **l'attachement désorienté/désorganisé**. La figure d'attachement est en retrait, se montrant parfois violente. L'enfant éprouve de la crainte vis-à-vis d'elle et peut manifester la même attitude dans ses relations sociales.

LA THÉORIE DES STYLES PARENTAUX

Deux grands axes : sensibilité et exigence

Dans ses premières recherches, Diana Baumrind étudie une centaine d'enfants âgés de 2 ou 3 ans. Ses observations, ses entretiens et ses tests lui permettent alors de déterminer huit styles parentaux associés à huit types de comportements sociaux chez l'enfant. Parmi ces huit styles, trois sont prédominants : les parents autoritaires, les parents permissifs et les parents démocratiques. Au début des années 1980, deux autres psychologues américains, Eleanor Maccoby et John Martin, proposent d'ajouter un quatrième style parental : les parents négligents. Selon eux, Diana Baumrind n'a en effet étudié que des familles sans problèmes particuliers. Or il existe aussi des familles où les parents sont complètement absents ou pas du tout impliqués dans la vie de leurs enfants.

Cette nouvelle catégorie permet de classer les quatre styles parentaux au croisement de deux grands axes :

1. La façon dont les parents réagissent aux besoins de l'enfant, se comportent avec lui en termes de sensibilité, d'affection,

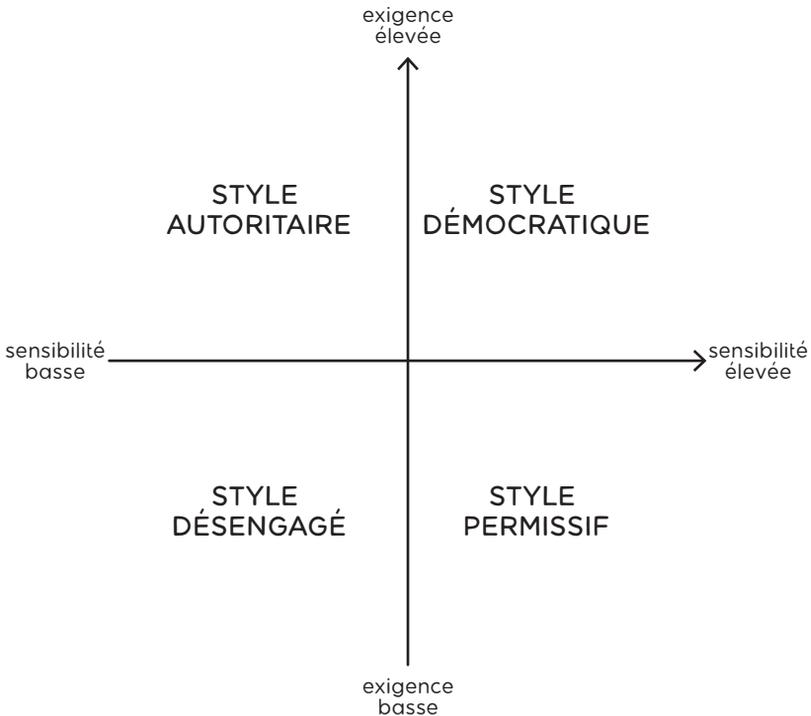
d'attention, de chaleur, de proximité, de soutien... C'est ce que Diana Baumrind appelle « **la sensibilité parentale** », ou « réactivité parentale ». Ainsi, les parents très réactifs sont à l'écoute de leur enfant et sensibles aux signaux qu'il leur envoie. Ils se montrent chaleureux avec lui, prônent le dialogue et l'échange, le soutiennent et l'encouragent.

2. Ce qu'ils attendent de lui, avec plus ou moins de contrôle, de fermeté, d'autorité... C'est ce qu'elle appelle « **l'exigence parentale** ». Ainsi, les parents très exigeants surveillent leurs enfants, fixent des limites et des règles, utilisent la discipline et encouragent un comportement mature. Il est important de noter que cette notion d'exigence ou de contrôle n'est pas uniquement restrictive : elle a pour but de permettre à l'enfant de mieux se socialiser.

Ces deux dimensions permettent donc de déterminer les quatre styles parentaux :

- Niveau de sensibilité bas + niveau d'exigence élevé
= style autoritaire.
- Niveau de sensibilité élevé + niveau d'exigence bas
= style permissif.
- Niveau de sensibilité bas + niveau d'exigence bas
= style désengagé.
- Niveau de sensibilité élevé + niveau d'exigence élevé
= style démocratique.

NOUS AVONS TOUS DES STYLES PARENTAUX DIFFÉRENTS



NE PAS CONFONDRE STYLE PARENTAL ET PRATIQUE PARENTALE

Selon les spécialistes de la question, il est important de bien faire la différence entre le style parental et les pratiques parentales. Le style parental se définit ainsi comme le climat émotionnel dans lequel les parents élèvent leurs enfants. Il s'agit de l'ambiance générale, résultant non pas de certaines pratiques, mais de certaines attitudes, qui sont transmises et



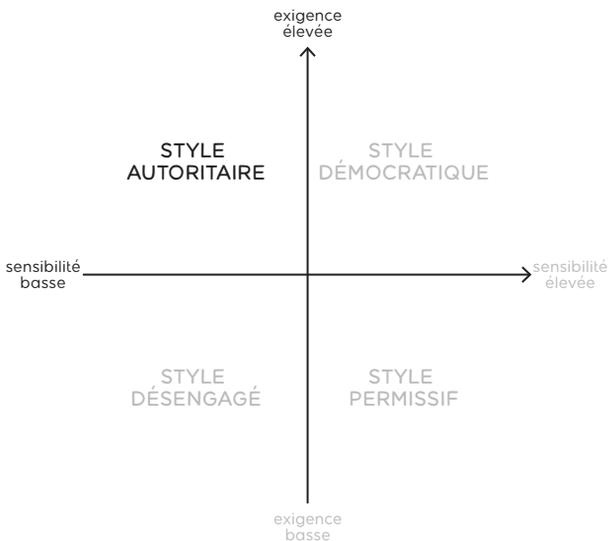
communiquées à l'enfant. Les pratiques parentales, elles, regroupent les comportements spécifiques que les parents adoptent pour élever leurs enfants. Elles concernent des points précis, par exemple l'importance accordée à l'éducation, le suivi scolaire, etc. Par conséquent, le style parental ne se traduit qu'en partie par les pratiques parentales.

Les quatre styles parentaux

Découvrons maintenant les grandes lignes de chacun de ces quatre styles parentaux, et les animaux totems que j'ai choisis pour les incarner.

Le style autoritaire : « J'ai dit non, un point c'est tout ! »

**Style autoritaire =
niveau de sensibilité bas + niveau d'exigence élevé**



Ce type de parent a recours aux punitions, à la soumission et au contrôle. Il est peu chaleureux, peu sensible. Il ne conçoit sa fonction parentale que dans une dynamique autoritaire absolue sans aucune marge de manœuvre possible pour l'enfant. Tout devient un ordre à exécuter sans rien dire. Si une rébellion est perçue, même très minime (un regard, une gestuelle, un mot...), les sanctions sont immédiates et souvent inadaptées à la situation (donc excessives). Très souvent, le parent ne fournit aucune explication. De manière générale, la communication et le dialogue sont peu présents. Les exigences sont nombreuses et fortes, la plupart du temps inadaptées à l'âge de l'enfant et à sa personnalité. L'enfant est donc peu autonome, fréquemment renfermé, méfiant et insatisfait.

**L'ANIMAL TOTEM CHOISI POUR L'INCARNER
DANS CE LIVRE : LE TIGRE.**

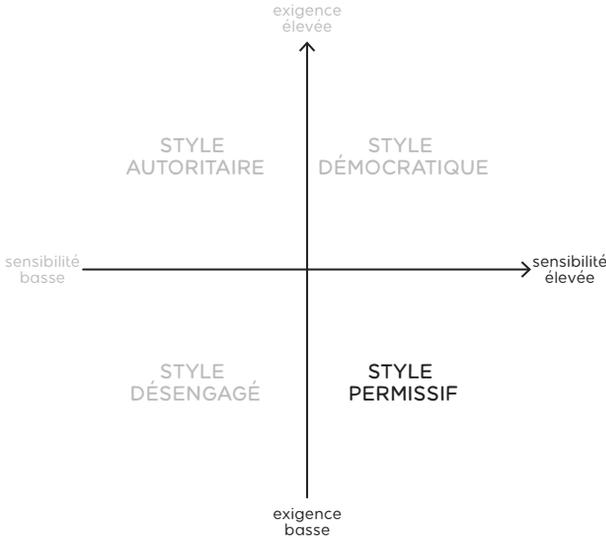
Je l'ai choisi pour son image d'animal qui en impose, qui incarne la forme et l'autorité, qui ne laisse pas faire.



Pour rappel, il n'y a ici aucun anthropomorphisme : dans la nature, l'animal ne se comporte pas avec ses petits de la manière dont je le décris. Il s'agit plutôt d'une image symbolique qui peut vous aider à vous représenter un style de parentalité.

Le style permissif : « Mais bien sûr, tout ce que tu veux ! »

**Style permissif =
niveau de sensibilité élevé + niveau d'exigence bas**



Ce parent manifeste une indulgence à toute épreuve, car il est contre toute forme d'autorité ou de soumission. Il donne peu de règles et de limites à l'enfant, et préfère miser sur sa capacité d'autodiscipline, quel que soit son âge. Chaleureux, très sensible aux besoins et aux demandes de l'enfant, il a tendance à dire oui à tout parce qu'il ne veut pas se retrouver en situation de confrontation, même minime, avec celui-ci. Il peut aussi craindre de ne plus être aimé ou de se faire rejeter par lui s'il lui refuse quelque chose. Ainsi, ce parent laisse l'enfant prendre conscience de ses erreurs et se débrouiller seul le plus souvent possible, ou le laisse s'exprimer et accepte de mettre en place des compromis. S'impliquant fortement auprès de son enfant, il est à l'écoute de ses émotions d'une façon pérenne. L'enfant, lui, peut avoir tendance à être immature, impulsif, voire, parfois, irresponsable.

L'ANIMAL TOTEM CHOISI POUR L'INCARNER DANS CE LIVRE : L'OURS.

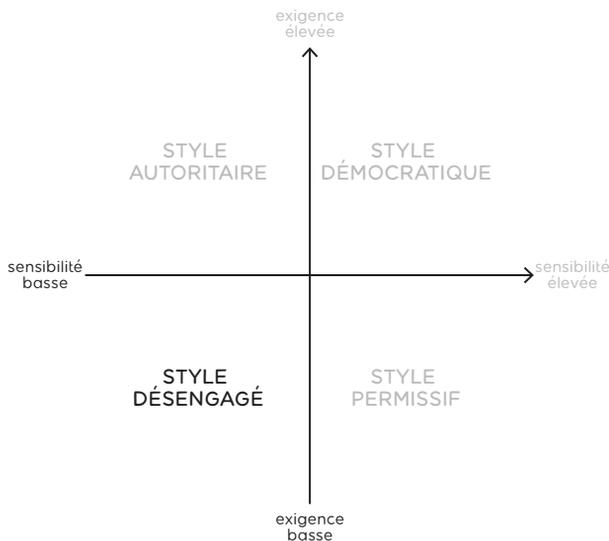
Je l'ai choisi pour son image bonhomme et câline, plus proche il est vrai de celle de l'ours en peluche que de celle de l'ours vivant dans la nature.



Pour rappel, il n'y a ici aucun anthropomorphisme : dans la nature, l'animal ne se comporte pas avec ses petits de la manière dont je le décris. Il s'agit plutôt d'une image symbolique qui peut vous aider à vous représenter un style de parentalité.

Le style désengagé : « Peu importe, fais ce que tu veux ! »

**Style désengagé =
niveau de sensibilité bas + niveau d'exigence bas**



Centré sur ses propres besoins, sa carrière et sa vie personnelle, ce parent se montre à la fois peu sensible et peu exigeant. Ce style parental est marqué par une absence quasi totale d'engagement auprès de l'enfant : on le caractérise souvent par l'absence physique et le manque d'implication, qu'il s'agisse des émotions (peu d'affection, peu d'attention) ou de la vie quotidienne de l'enfant (peu d'encadrement). Le relais est souvent passé à un adulte tiers : partenaire parental, nounou, grand-parent... L'enfant, lui, est souvent autonome, plus mature que son âge, mais aussi anxieux et peu à l'aise dans les relations sociales.

L'ANIMAL TOTEM CHOISI POUR L'INCARNER DANS CE LIVRE : L'AIGLE.

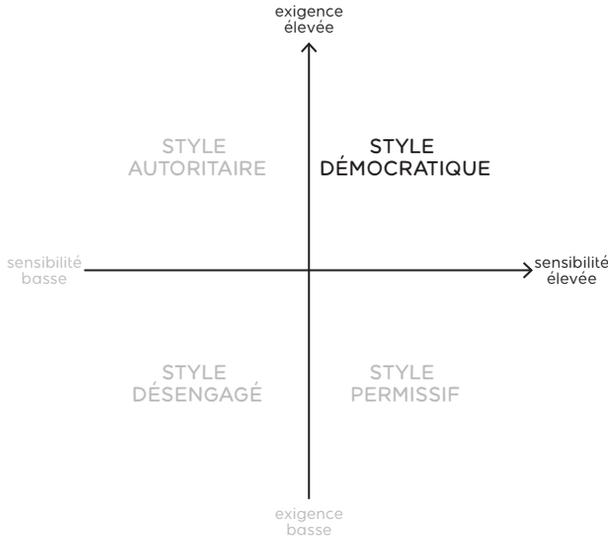
Je l'ai choisi pour son image d'oiseau solitaire et indépendant, qui plane au-dessus des terres comme il plane au-dessus de la famille sans vraiment s'en occuper.



Pour rappel, il n'y a ici aucun anthropomorphisme : dans la nature, l'animal ne se comporte pas avec ses petits de la manière dont je le décris. Il s'agit plutôt d'une image symbolique qui peut vous aider à vous représenter un style de parentalité.

Le style démocratique : « Discutons-en ensemble ! »

**Style démocratique =
niveau de sensibilité élevé + niveau d'exigence élevé**



Ce style parental est un juste milieu entre le style autoritaire et le style permissif. Le parent a des attentes adaptées à l'âge et à la personnalité de son enfant. Utilisant le raisonnement et la discussion plutôt que la punition et le contrôle, il est chaleureux, sensible, mais aussi exigeant. Il reste à l'écoute des besoins de son enfant tout en posant des règles simples, claires, constantes avec un cadre sécurisant, et tout en acceptant d'échanger avec lui et de prendre en compte ses émotions. Il encourage son enfant dans ses découvertes, et le félicite en le valorisant souvent. Ainsi, l'enfant est plus autonome, il a une estime de soi équilibrée et semble épanoui. Vous l'aurez compris : ce style est considéré comme l'idéal à atteindre. Les recherches de Diana Baumrind mettent d'ailleurs en évidence que les parents qui offrent à leurs enfants suffisamment de soutien