

TANIA ZAGURY

1 million
d'exemplaires
vendus dans le
monde entier

DONNER DES LIMITES **SANS** TRAUMATISER

LE GUIDE DE RÉFÉRENCE
DE **L'AUTORITÉ** PARENTALE



QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

DONNER DES LIMITES **SANS** TRAUMATISER

- Comment réagir face à un caprice ?
- Comment lui fixer des limites tout en l'aidant à s'épanouir ?
- Que faire pour éviter les crises dans les lieux publics ?
- Et avec un ado, quelles limites trouver ?

Avec ce guide de référence, les parents trouveront les réponses justes et les bonnes attitudes pour bien élever leurs enfants. De la petite enfance à l'adolescence, en tenant compte de l'âge et des besoins spécifiques des enfants, ce livre regorge de conseils et d'astuces très simples à utiliser pour les récompenser, les punir parfois, mais surtout les aider à devenir des adultes responsables et heureux.

**PRINCIPES ET CONSEILS
POUR UNE ÉDUCATION FERME ET BIENVEILLANTE À LA FOIS.
LE LIVRE DE CHEVET DE TOUS LES PARENTS D'AUJOURD'HUI !**

« Des conseils pour donner des limites à son enfant sans l'empêcher de se trouver et de s'épanouir, tout un programme ! » MagicMaman

Tania Zagury est brésilienne et mère de deux enfants. Philosophe de formation, elle a publié de nombreux ouvrages sur l'éducation et lutté contre les dérives d'une éducation sans limites. *Donner des limites sans traumatiser* est un livre de référence, traduit dans le monde entier et vendu à 1 million d'exemplaires !

ISBN 979-10-285-0027-6



10 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, PARENTING

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

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

Traduction de Vera Lucas
Révision : Lucile Tarpinian

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard – 75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 979-10-285-0027-6

TANIA ZAGURI

DONNER DES LIMITES SANS TRAUMATISER

*Inclus :
un supplément
 inédit !
Rendez-vous
à la dernière
page !*

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Avant-propos	7
Introduction	11
Fixer des limites : oui ou non ?	19
Fixer des limites, c'est...	27
Fixer des limites, ce n'est pas...	31
Fixer des limites, ce n'est pas être autoritaire...	33
Ce qui peut arriver quand l'enfant ne connaît aucune limite	37
Pourquoi il ne faut pas frapper un enfant	53
Ce que la fessée apprend réellement, c'est...	55
Mais comment éduquer sans frapper ?	57
Comment faire assumer à notre enfant les conséquences de ses actes ?	63
Comment discipliner sans perdre son autorité ?	79
Au fur et à mesure que les années passent, l'enfant présente de nouveaux besoins	83

Entre 1 et 4 ans	93
Entre 5 et 7 ans	105
Entre 8 et 11 ans	121
À l'adolescence	133
Les limites des parents	147
Conclusion : Le rôle de l'autorité	155
Bibliographie	177
Table des matières	181

Avant-propos



En tant que père ou mère, vous savez mieux que quiconque à quel point il est difficile de dire non à vos enfants, ces créatures si mignonnes ! Si nous pouvons nous permettre d'acheter ce qu'ils désirent, pourquoi ne pas le faire ? Si les laisser venir dans notre lit les aide à s'endormir si rapidement, pourquoi chercher une autre solution ? S'ils veulent trois chocolats au lieu d'un seul, pourquoi ne pas les leur donner ? Si nous pouvons faire ce qu'ils désirent, pourquoi risquer de provoquer des pleurs ? S'ils prennent autant de plaisir à manger toute la boîte de gâteaux, pourquoi la leur refuser ? Il est tellement plus facile et plus agréable d'« être gentil » !

Le problème, c'est que votre rôle de parent n'est pas seulement de vous montrer « gentil » avec vos

enfants. Être parent, c'est avoir la responsabilité de ses enfants, qui vont grandir et faire partie de la société. Alors quand je décide de refuser un achat de plus (même si j'en ai les moyens et peux éviter une souffrance en disant « non »), j'affirme qu'il y a une limite à la notion de l'AVOIR, et j'essaie indirectement de valoriser la notion de l'ÊTRE.

Lorsque nous cédon à toutes les demandes de l'enfant, nous établissons une relation de domination et montrons à travers notre exemple ce que nous voulons qu'il soit dans la vie : dans ce cas-là une personne axée uniquement sur ses intérêts et plaisirs personnels, qui ne respecte pas autrui et prend peu en compte les intérêts du groupe.

Pour obtenir ce qu'il veut dans sa vie d'adulte, notre enfant devra certes apprendre à s'imposer, mais il devra également savoir faire preuve de souplesse dans ses relations aux autres. Sinon, comment tout obtenir ? Comment accepteront-ils l'échec si vous ne leur avez jamais montré que dans la vie, cela est possible et même normal ? Je ne dis pas qu'il faut faire de nos enfants des êtres passifs, dépourvus d'ambition. Les parents doivent aider leurs enfants à prendre conscience que, dans la vie, parfois on gagne, parfois on perd ; c'est seulement s'ils ont intégré cette règle qu'ils accepteront les déceptions que

nous connaissons tous. Ils ne les vivront plus comme des échecs mais s'en serviront pour surmonter des obstacles et remporter plus tard des victoires.

Voici le secret du succès mondial de mon livre : aider les parents à comprendre que, pour faire de leurs enfants des adultes responsables et épanouis, il faut leur apprendre très tôt à se battre pour ce qu'ils désirent, grâce à leurs propres ressources et leurs compétences – qu'ils auront acquises la plupart du temps dans les épreuves de la vie quotidienne – et ne pas leur faire croire qu'il y aura toujours quelqu'un (parents, amis) qui leur procurera tout ce dont ils ont besoin sans qu'ils aient aucun effort à fournir.

Répondre aux besoins des enfants est une obligation pour les parents, mais il est nécessaire que nous distinguions clairement ce qui est du domaine de la nécessité et ce qui n'est, en réalité, qu'un désir ou notre propre incapacité à juger, tant nous sommes habitués au consumérisme, à la compétitivité exacerbée de la société, à l'individualisme et à nos propres peurs et frustrations.

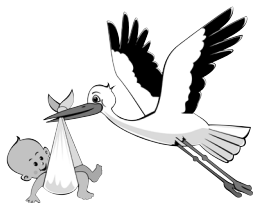
Donner des limites sans traumatiser a fourni à toute une génération de parents des années 2000, lors de sa première édition au Brésil, puis dans plusieurs autres pays du monde, les outils nécessaires à la réalisation de cet idéal.

Maintenant, c'est au tour des jeunes du xxi^e siècle – vous et vos contemporains – de suivre la même voie !

Je suis très heureuse de contribuer, grâce à mon travail, à redonner à la famille son rôle véritable et fondamental – transmettre des valeurs éthiques –, le plus bel héritage que nous puissions laisser pour que nos enfants vivent dans une société véritablement égalitaire et humaniste.

Tania Zaguri
Rio de Janeiro
Septembre 2014

Introduction



C'est tout au long de mon expérience de mère, activité qui absorbe chaque minute et chaque seconde de notre quotidien, que j'ai compris combien, en quelques décennies, la relation parents-enfants avait changé. Jouant mon rôle du mieux que je pouvais, je me suis intéressée aux raisons de ce phénomène.

Nombreux sont les auteurs qui ont écrit et polémique sur les transformations que connaîtront les générations à venir. Je ne suis bien sûr pas la première. Si j'ai écrit cet ouvrage, c'est qu'il m'a semblé que tous les aspects de la question n'avaient pas été abordés, et que certains d'entre eux étaient suffisamment pertinents pour que l'on s'y intéresse.

J'ai décidé de faire part de mes réflexions aux parents qui sont en proie aux mêmes doutes que ceux auxquels j'ai dû faire face ; sans prétention, uniquement pour partager mon expérience et transmettre les connaissances que j'ai peu à peu acquises en matière d'éducation. Pour exprimer aussi l'apaisement que j'ai fini par ressentir.

Il est évident que tout dans la vie doit être constamment repensé, surtout lorsqu'il s'agit de l'éducation de nos enfants. Mais aujourd'hui, je crois fermement aux conclusions auxquelles j'ai abouti, parce qu'elles sont le résultat de mon expérience, non seulement de mère, mais aussi de professeur.

Pères et mères souffrent tous des mêmes anxiétés, des mêmes doutes, des mêmes insatisfactions... autant de sentiments que j'ai moi-même éprouvés au quotidien. C'est pourquoi, dans cet ouvrage, j'ai choisi d'utiliser indifféremment les termes de « père », « mère » ou « parent ». Je me réfère toujours aux deux parents, car chacun a ses moments de désespoir, de joie, de doute, d'amour...

Au cours des trois dernières décennies, une quantité innombrable d'informations portant sur l'éducation des enfants a été largement diffusée, tant en matière de pédagogie que de psychologie. Livres, magazines, journaux, débats radiophoniques ou télévisés, sites

Internet..., tous les médias abordent abondamment le sujet, véhiculant un certain nombre de concepts et d'idées qui influencent les parents dans leurs manières de penser et d'agir et modifient leur relation à l'enfant. Ces enseignements ont non seulement contribué à améliorer les techniques éducatives, mais ils ont aussi transformé les structures relationnelles au sein de la famille.

Les bouleversements en matière d'éducation ont été si profonds et si intenses qu'ils ont remis en cause tout ce qui existait jusqu'alors. Cependant, les pratiques « démodées » ou « dépassées » n'ont pas été clairement remplacées par des méthodes plus modernes. Ce qu'il ne faut pas faire est précis, ce qu'il faut faire est plus flou. Conséquence normale dans une phase de transition et de croissance. Le problème, c'est que, pendant ce temps, les enfants continuent de naître et de grandir et ont besoin de l'encadrement de leurs parents. Il leur est impossible d'attendre que ces derniers décident du meilleur schéma éducatif.

Les parents d'hier, eux, ne connaissaient pas le doute. Ils croyaient fermement que, de par leur statut de parents, ils savaient mieux que quiconque ce qui était bon ou mauvais pour leurs enfants. Et ils ne se

privaient pas de le leur dire (moi-même, j'ai entendu de nombreuses fois mon père tenir un tel propos).

Ne pas avoir conscience des conséquences d'une éducation trop rigide, de punitions trop sévères et de règles trop strictes est nettement plus confortable pour les parents, car l'ignorance exclut la faute, et donc la culpabilité.

Les parents d'aujourd'hui, surinformés sur les dangers d'un encadrement trop strict, ne jouissent plus de l'assurance de leurs prédécesseurs et redoutent les effets de chacun de leurs actes. En outre, les interprétations souvent inexactes des nouveaux concepts éducatifs récents provoquent chez certains d'entre eux angoisse et culpabilité. Loin de les soutenir, ces informations les déstabilisent face à des enfants qui en profitent aussitôt pour inverser les rapports d'autorité.

Apparue il y a une vingtaine d'années dans les revues scientifiques ou celles de vulgarisation consacrées à l'éducation, la psychologie a eu pour principal effet d'entraîner une attitude moins autoritaire de la part des parents. Ce qui est inquiétant ici, c'est que cette attitude est moins le fruit de décisions mûrement réfléchies que de la pression que de telles lectures peuvent exercer.

La psychanalyse, les théories sur la non-directivité, comme celle de Carl Rogers, ou celles traitant plus généralement des relations humaines ont transformé les cadres familiaux en préconisant des pratiques moins autoritaires, moins rigides et plus interactives. Elles ont effectivement permis une plus grande compréhension et de plus solides connaissances quant aux besoins de l'enfant, aux différents stades



de son développement. Aucune de ces théories ne prône – il faut le souligner – un manque d'autorité dans la relation parents-enfants. Elles visent à plus de franchise et de dialogue. Elles encouragent les parents à être plus à l'écoute de leurs enfants et les invitent à ne plus considérer certains comportements comme de la rébellion, mais comme un code non verbal exprimant des besoins spécifiques. Enfin, elles contribuent à des relations de plus en plus égalitaires au sein de la famille.

En pratique, cependant, les parents ont interprété l'exigence de dialogue et d'écoute envers l'enfant comme le fait de renoncer à toute autorité. Ce problème se retrouve au cœur du système scolaire actuel où un professeur qui tente d'établir la discipline est immédiatement accusé d'être autoritaire, rigide et injuste. Parents et enfants, professeurs et élèves souffrent, de nos jours, d'une interprétation erronée des théories libérales en matière d'éducation.

La psychologie sociale a maintes fois montré le besoin des individus d'appartenir à un groupe et d'être reconnu par ses membres. Ce besoin les conduit à agir en conformité avec les normes et les règles du groupe, en évitant tout questionnement ou mise en doute par peur d'être différent.

Si les générations antérieures ne se sont jamais remises en cause, perpétuant ainsi le modèle éducatif des générations précédentes, nous sommes, nous, parents d'aujourd'hui, arrivés à un stade équivoque : nous manquons de repères et d'assurance.

Cette situation est due non seulement à l'interprétation erronée des concepts éducatifs véhiculés par les médias, mais aussi à des lectures trop superficielles, à un manque de communication entre parents et spécialistes, etc. Les notions d'autorité, d'autoritarisme, d'égalité, de communication sont ainsi

devenues de plus en plus confuses. Je n'ignore pas ici que d'autres facteurs, sociaux et politiques, peuvent être mis en cause pour expliquer les dérives dans le domaine de l'éducation. Mais dans cet ouvrage, c'est avant tout la position actuelle des éducateurs qui m'intéresse.

Parmi les nouveaux concepts, ceux de « trauma » et de « frustration » ont fortement influencé les parents et les ont conduits à changer leur politique. Qui n'a jamais entendu parler de « complexe d'Œdipe », de « complexe de castration », etc. ? Comment se pourrait-il que ces informations n'influencent pas les pères et les mères soucieux de bien faire ?

Ainsi, si un père, dédié corps et âme à ses enfants, lit un ouvrage soulignant les dangers de la « surprotection parentale », ou bannissant les limites préconisées par certains spécialistes de l'éducation, il fera tout pour éviter d'être par trop directif. À première vue, il s'agit là d'une attitude positive. Malheureusement, les articles ou ouvrages affirmant ce genre de thèses proposent très rarement des solutions alternatives. Le père se retrouve finalement plus inquiet et dubitatif qu'avant.

Il faut ajouter à cela que la difficulté de la tâche éducative est également liée à un climat social valorisant des concepts tels que « libéralisme »,

« modernité », « démocratie » au détriment d'autres valeurs jugées négatives.

La génération de mai 1968 a été la première à remettre en cause des valeurs jusque-là intouchables. Heureusement pour nous. Mais comment affronter aujourd'hui les exigences de l'éducation ? Les parents traversent actuellement une période difficile : ils n'ont plus, dans leurs relations parents-enfants, de rapport de supériorité, ni même d'égalité, pourtant propice au dialogue. Fruit du manque d'assurance de cette nouvelle génération parentale, une sorte de « tyrannie » infantile est apparue dans les relations familiales. Les rôles ont fini par s'inverser.

On peut donc dire que l'éducation moderne, qui prétendait se fonder sur le dialogue et le respect mutuel, a perpétué les caractéristiques de l'autoritarisme, mais que désormais, ce sont les enfants qui détiennent le pouvoir. Il est fondamental de redonner aux parents le courage qu'ils ont perdu et de les aider à construire un nouveau type de liens avec leurs enfants. Nous devons éviter d'inverser les rôles ; c'est notre seule façon de parvenir à faire de nos enfants des adultes responsables, épanouis et heureux.

Fixer des limites : oui ou non ?



Autrefois, la question ne se posait même pas. L'enfant était par définition ignorant, c'était donc à lui d'apprendre. Et à nous, adultes, de lui enseigner. S'il se comportait mal, s'il était par exemple malpoli avec sa grand-mère, tapait l'un de ses camarades ou refusait de faire ses devoirs, les parents réagissaient sans hésiter. Ils sévissaient, punissaient, parfois même frappaient !

Avec les changements survenus au cours du xx^e siècle, tant dans le domaine des relations humaines que dans celui de l'éducation, les adultes ont peu à peu appris à respecter les enfants. Contre toute attente, ils ont compris que les enfants étaient, tout comme eux, doués de volonté, qu'ils avaient des goûts spécifiques,

des aptitudes bien à eux, et même parfois des états d'âme.

Il est incontestable que la situation des enfants s'est considérablement améliorée, et dans le même temps celle des adultes. La relation parents-enfants est devenue plus authentique, moins autoritaire. Le pouvoir absolu des parents sur les enfants a fait place à une relation plus démocratique. Et la bonne entente a fini par régner... pour le bonheur de tous...

Mais, à y regarder de plus près, tout s'est-il déroulé aussi harmonieusement ? Pas autant qu'on pourrait le croire. Et pour quelles raisons ? Les nouvelles théories éducatives se révèlent-elles finalement fausses ? En partie oui, en partie non. En réalité, bon nombre de parents ont rencontré, et rencontrent encore, de sérieuses difficultés quant à la mise en pratique de cette éducation moderne, effectivement plus complexe.

Comment donc savoir quel est le bon moment pour dire oui et le bon moment pour dire non ? À la lumière des nouvelles théories, beaucoup de parents se demandent même s'il y a une place pour le « non ». De nos jours, refuser quelque chose à un enfant semble être un péché ou un crime, tout au moins un acte autoritaire et donc, rétrograde.

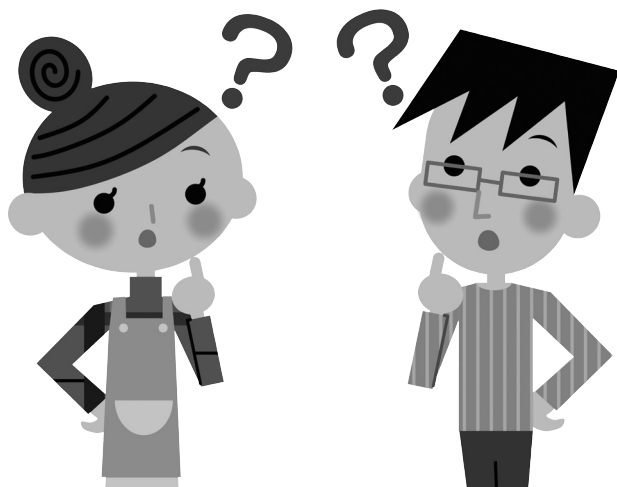
Nombreux sont ceux qui, avant de devenir parents, nourrissent de belles idées et se disent, sûrs d'eux-mêmes : « Je ne suivrai jamais l'exemple de mes parents. Je ferai tout autrement... » Mais face à la tâche, que deviennent leurs belles intentions ? Très vite, ils se heurtent à une réalité tout à fait différente de ce qu'ils avaient pu imaginer. Et leur quotidien devient toujours plus difficile.

N'est-ce pas en se référant à l'image d'une relation parents-enfants idéale qu'une maman, pleine de bonne volonté, fait remarquer à son cher petit qu'il ne doit pas rayer le CD avec lequel il joue... Mais voilà que malgré ses explications rationnelles et ses multiples câlins, ce n'est pas un CD qui a été abîmé mais plusieurs ! Pourtant, n'a-t-elle pas été très fine psychologue, n'a-t-elle pas tout fait pour éviter cela ? Alors que s'est-il passé ? Comprendre, expliquer, consoler, sourire, réexpliquer, cajoler, tout faire selon les consignes des nouveaux schémas éducatifs pour en arriver à penser que le petit est réticent à toute communication... Au bout du compte, n'est-ce pas la collection entière de CD qui a atterri à la poubelle ? Comment cela est-il arrivé ? Et maintenant que faire ?

« Où nous sommes-nous trompés ? » se demandent, désespérés, certains parents. Ils ont pourtant

expliqué, dialogué ; ils n'ont pas cherché à imposer leur volonté ; ils n'ont ni puni ni frappé... Cependant, leur vie est devenue un véritable enfer. Plus ils en font, plus leurs enfants en demandent. Ils ne savent plus quoi dire, ni comment agir. En un mot, ils sont désespérés ! Jusqu'au jour où ils se surprennent à dire : « De mon temps, ça ne se passait pas comme ça ! » Cette phrase, ils l'ont maintes fois entendue par le passé ; aujourd'hui, c'est à leur tour de la marteler. Et le pire, c'est qu'ils réalisent qu'ils ont « retourné leur veste ». Perdus, à bout de nerfs, ils changent les règles du jeu, punissent, vocifèrent, s'arrachent les cheveux...

Est-ce la fin du monde ? N'exagérons rien.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Donner des limites sans traumatiser
Tania Zagury



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