

Corinne Desbornes

J'AIDE MON ENFANT À DEVENIR AUTONOME

AVEC 50 JEUX
ET ASTUCES

Parents
Zen



Corinne Desbornes

J'AIDE MON ENFANT À DEVENIR AUTONOME





© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Correction : Odile Raoul

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Adejje

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction

p. 4

Partie 1

Les besoins de l'enfant pour conquérir
son autonomie p. 11

Partie 2

Les jeux et conseils pratiques pour aider
votre enfant à devenir autonome p. 29

- Respecter le rythme de son enfant p. 32
- Communication verbale et non verbale p. 53
 - Stimuler sans trop intervenir p. 61
 - Au quotidien p. 67

Ressources utiles

p. 95

Introduction

« L'ESSENCE,
DE L'INDÉPENDANCE
EST DE POUVOIR FAIRE
QUELQUE CHOSE
POUR SOI-MÊME. »

Maria Montessori



J'aide mon enfant à devenir autonome

Qu'est-ce que l'autonomie ? Si l'on en croit Le Petit Robert, ce dernier nous dit « droit de se gouverner selon des règles librement choisies ». Devenir autonome, c'est avoir la faculté d'agir par soi-même, en se donnant des règles de conduite, et être apte à assurer ses actes de la vie quotidienne. Devenir autonome, c'est développer des compétences qui permettent de devenir une personne épanouie et responsable.

UNE QUESTION D'ÉPOQUE, DE CULTURE ET D'ENVIRONNEMENT

L'éducation d'un enfant correspond à une quête permanente d'un équilibre à trouver entre sa protection et la construction progressive de son autonomie. Cependant, c'est un équilibre fragile, car le chemin pour y parvenir n'est pas toujours clair. Et cela conduit à des points de vue très variés :

- Certains pensent que l'autonomie s'oppose à une conception de la relation affective où la dépendance à l'adulte est un facteur essentiel. Ils considèrent alors qu'il peut être difficile d'encadrer les enfants si on leur laisse trop d'autonomie. L'adulte peut y perdre son rôle d'éducateur.
- D'autres pensent que l'autonomie permet à l'enfant de « faire tout seul » (jouer, manger, s'habiller, se déshabiller, se laver, etc.) et d'éprouver ainsi la satisfaction à réussir par lui-même, le but étant de le rendre autonome dans certains domaines pour que l'adulte puisse ainsi gagner du temps pour des tâches plus « valorisées ».

Cette notion d'autonomie évolue en fonction de l'époque, de l'environnement, du mode de vie des parents, de l'âge de l'enfant et de sa personnalité. Si, à l'époque préhistorique, la faculté de se débrouiller tout seul était un gage de survie, à notre époque, l'autonomie est un gage de liberté ! Les courants de l'éducation évoluant d'un continent à un autre, d'un pays à un autre ou d'une culture à une autre, l'autonomie peut être perçue différemment selon l'environnement ou le mode de vie :

- Dans certains pays ou certaines cultures, les enfants grandissent dans des familles élargies, composées de plusieurs générations. Les bébés passent de bras en bras, trouvent le sommeil dans un contexte composé de visages, de chansons et du sens du toucher. L'attachement est donc dilué ; quand il est prêt, l'enfant s'éloigne de sa mère pour rencontrer d'autres personnes.
- Sur d'autres continents, les enfants grandissent dans des familles réduites à leurs deux parents, parfois même dans des familles monoparentales. Ils sont confiés à des crèches ou à des « nounous » hors de leur famille. Ils doivent apprendre rapidement à s'endormir seuls ; ils possèdent leur chambre, leurs vêtements, leurs jouets et leur espace. La séparation avec la mère leur est imposée précocement et de façon plus ou moins rapide.

Le chemin vers l'autonomie varie donc d'un enfant à l'autre en fonction de sa culture et de son environnement. Cependant, pour tous les parents, quelles que soient leurs origines, leur culture ou leur lieu de vie, l'objectif essentiel reste le même : conduire leur enfant à devenir un adulte autonome, donc responsable et épanoui !

Tous les parents, plus ou moins conditionnés par leur environnement, vont s'appliquer à respecter les conseils qui correspondent à leurs valeurs et à leurs besoins... Dans notre monde occidental, l'éducation d'un enfant, pour franchir les grandes étapes de l'autonomie que sont par exemple le sevrage, la propreté ou encore le sommeil, évolue en fonction de l'époque. Chaque génération apporte son lot de préconisations, parfois diamétralement opposées aux précédentes.

Aujourd'hui, nos sociétés occidentales modernes incitent les parents à une nécessité de détachement de leur enfant de plus en plus précoce, en ayant tendance à stigmatiser les parents surprotecteurs. Quand des directives viennent du corps médical, c'est forcément pour le bien de l'enfant, donc les parents les appliquent. Alors qu'il n'existe pas de solution miracle et qu'il ne faut surtout pas oublier la dimension affective. Difficile parfois de s'y retrouver dans ce labyrinthe de conseils et de recommandations !

D'autant plus que, pour aider un enfant à grandir, donc à devenir autonome, notre société moderne véhicule, à travers les médias, les professionnels de l'éducation et le corps médical, toute sorte de conseils, et aussi des croyances parfois constituées de peurs et de culpabilité distillées par le regard des proches. Le cadre de vie, souvent fatigant et stressant, ne favorise pas non plus toujours l'application de tous ces conseils.

En réalité, chaque parent développe sa propre notion de détachement ou d'autonomie, selon son histoire, ses peurs, ses besoins et son mode de vie.

LE CHEMINEMENT COMMENCE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

L'autonomie se construit dès les premiers mois de la vie et touche toutes les sphères du développement : celles de la motricité, du langage et des habiletés sociales, affectives et morales. Puis elle se poursuit tout au long de la vie.

Certains parents pensent qu'un enfant autonome, c'est celui qui fait seul ce que lui demande l'adulte. Mais ce n'est pas que cela, un enfant autonome, c'est surtout celui qui développe des compétences qui lui permettront de devenir un adulte capable de faire des choix et de prendre des décisions, de devenir une personne épanouie et responsable.

C'est en parcourant le chemin vers l'autonomie que votre enfant va réaliser des progrès : l'amélioration de sa motricité va lui permettre de devenir habile dans son environnement pour exécuter certaines tâches sans aide extérieure ; l'acquisition de nouvelles connaissances et le perfectionnement de son langage vont l'aider à construire des relations harmonieuses avec les autres, à tisser des liens affectueux et durables avec ses parents et son entourage, à apprendre les règles auxquelles chacun doit se conformer...

Œuvrer en préparant progressivement les enfants à devenir autonome est primordial pour leur permettre de développer de l'assurance à plusieurs niveaux et d'exprimer leurs sentiments. C'est aussi le gage de relations harmonieuses, confiantes et sereines. Lorsqu'un enfant a la possibilité de faire des choix, il exerce ainsi son autonomie, sa personnalité et son pouvoir sur l'environnement, mais aussi sa réflexion. Cette autonomie va lui permettre de trouver sa place d'adulte dans la société. Devenir autonome, c'est devenir un adulte capable de faire des choix et de prendre des décisions, afin de ne pas être dépendant ou soumis aux décisions d'autrui.