



Caroline Jambon
« Apprendre à éduquer »
+ 220K 

100 solutions pour rendre votre quotidien plus serein

2-8
ans



Opposition
et agressivité

Disputes
dans les fratries

École
et devoirs

Émotions

Sommeil

Alimentation
et hygiène

Hatier
parents

Caroline Jambon

100 solutions pour rendre votre quotidien plus serein

**2-8
ans**

Ouvrage illustré
par Adéjé

Hatier
parents

© Hatier – 8, rue d'Assas 75 006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Édition : Amédine Sèdes

Direction artistique : Nadia Fernandes

Couverture, principe de mise en page et mise en page : Emmanuelle Noël

Dessins : Adéjje

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 4



Vie quotidienne 8



Refus, oppositions, agressivité 50



Jalousie et rivalité dans les fratries 86



L'école 108



Les défis émotionnels 138



Le coin des parents 176

Table des matières 220

Introduction



Le livre que vous avez entre les mains est la déclinaison pratique de mon précédent essai *La co-éducation émotionnelle : s'élever en même temps qu'on élève les enfants* (août 2020, Hatier parents).

La co-éducation émotionnelle est un concept que j'ai créé pour désigner l'idée selon laquelle la parentalité peut être un chemin de développement personnel et relationnel pour soi et pour l'enfant. La vie de famille suppose d'accepter d'entrer parfois en contact avec des messages difficiles de la part des enfants (accusations, reproches, colères explosives, oppositions...), avec des blessures personnelles anciennes, et peut-être même avec des tabous culturels ou intrafamiliaux.

En effet, quand nous accompagnons les émotions et crises de nos enfants, nous sommes renvoyés à notre propre vulnérabilité par l'activation de leviers douloureux ou de manques chez nous. Nous travaillons donc sur nous-mêmes (via des lectures, des discussions avec d'autres parents, des erreurs rectifiées ou même une thérapie) et, par là, nous devenons plus compétents pour accompagner les émotions de nos enfants qui eux-mêmes deviennent plus matures émotionnellement à notre contact. En ce sens, mon premier essai a une dimension résolument théorique car j'y explique que cette co-éducation émotionnelle consiste avant tout à apprendre à raisonner autrement, à développer des nouvelles manières de penser, avant de chercher à acquérir des nouvelles manières de faire ou des outils de parentalité positive. **Tant que nous ne changerons pas de paradigme de pensée, nous serons condamnés à trouver l'éducation bientraitante inefficace ou culpabilisante**, puisque nous appliquerons des outils désincarnés sans accéder à une relation authentique et vulnérable.

Face aux comportements des enfants qui nous mettent en difficulté, la co-éducation émotionnelle nous invite à raisonner en termes de points clés :

1. L'environnement (le contexte)
2. Le stade de développement
3. Les compétences
4. L'attachement et le jeu
5. Les besoins
6. Les émotions
7. L'empathie
8. Le travail sur soi (auto-empathie et histoire personnelle)
9. Le droit à l'erreur

Dans le présent ouvrage, je vous propose de passer de la théorie à la pratique, à travers l'instauration d'une dynamique relationnelle qui concilie les besoins des enfants et des parents car elle prend au sérieux tous les membres de la famille. J'ai conçu ce livre de manière à prendre soin à la fois des enfants et des parents et les ressources proposées sont à appréhender comme des points de départ, comme des suggestions à tester si elles vous parlent, à adapter et à personnaliser, à faire évoluer ou à laisser tomber quand vous n'êtes plus à l'aise ou que les enfants vous font comprendre qu'elles sont inadaptées. Vous y trouverez des exemples de situations du quotidien, sources de mécompréhension et de tension entre parents et enfants, passées à la « moulinette » des **9 points clés de la co-éducation émotionnelle**.

Je suis partie de **100 problèmes éducatifs fréquemment vécus**, et les ai regroupés en **6 grandes parties** :

- **La vie quotidienne** (repas, coucher, habillage...) ;
- **Les refus, oppositions et l'agressivité** des enfants ;
- **La jalousie et la rivalité dans les fratries** ;
- **L'école** (apprentissage, devoirs, concentration, relation avec les camarades...) ;
- **Les crises et émotions** qui posent des problèmes (colère, anxiété, timidité, sensibilité élevée...) ;
- **Le coin des parents** (épuisement, culpabilité, désaccords conjugaux, difficulté à appliquer les principes de la parentalité positive...).

Pour chaque défi quotidien, je m'appuie sur plusieurs points clés de la co-éducation émotionnelle afin de creuser les causes et motivations des comportements, au-delà de ce qui est donné à voir et à entendre. Ces 100 idées partagent la volonté de désengager les parents des luttes de pouvoir dans lesquels ils s'enferment parfois par mécompréhension du développement de l'enfant, de la psychologie humaine et par manque de ressources alternatives.

Pour autant, désapprendre les automatismes (punir, crier, récompenser, menacer...) est difficile et peut prendre beaucoup de temps quand l'enfance des parents a été empreinte de violences éducatives (y compris dites « ordinaires » comme les fessées ou les mots rabaissants). Il va fatalement nous arriver à un moment ou un autre de nous montrer moins bienveillants que ce à quoi nous aspirons. Cela ne signifie pas pour autant que nous devons nous en rendre malades. Les « ratés » sont des occasions de nous souvenir de nos objectifs à long terme et de prendre des décisions pour les traduire en conduites parentales quotidiennes. Je vous invite à transformer la culpabilité en un terreau fertile pour ajuster vos attentes et vos actes.

Par ailleurs, je décris dans ce livre en quoi les outils de la parentalité positive sont tantôt inefficaces, tantôt inapplicables. Il vous est peut-être déjà arrivé de proposer des choix à votre enfant et que celui-ci les refuse, de lui dire stop mais qu'il continue quand même, ou encore de formuler des consignes en langage positif sans qu'il obéisse. L'intérêt de la co-éducation émotionnelle est précisément de ne pas formaliser des « outils » de communication de ce type. Elle propose de s'appuyer sur une éthique personnelle empreinte de bientraitance (respect de l'intégrité et de la dignité de tous les membres de la famille) et d'être une personne avant d'être un parent, d'être soi-même plutôt qu'une copie des autres parents appliquant les mêmes méthodes et prononçant les mêmes mots, lus dans les mêmes livres de parentalité.

Les points d'appui proposés dans cet ouvrage peuvent paraître difficilement applicables dans le feu de la vie quotidienne mais, avec des essais, parfois des erreurs, du temps et des petits pas, vous vous rendrez compte qu'ils ne requièrent pas plus d'énergie que de faire face à d'énormes résistances et oppositions...

Parfois, perdre du temps, c'est en gagner et se rendre la vie plus belle.

Vie quotidienne



Le quotidien avec les enfants peut être épuisant, nous le savons tous. Les couchers difficiles, les refus de s'habiller, les crises au moment de partir sont le lot de tous les parents, aussi patients soient-ils.

Plutôt que de chercher des stratégies pour agir sur l'enfant, la co-éducation émotionnelle nous invite à raisonner autrement.

De celle-ci découlent des idées à tester et à faire évoluer selon l'âge des enfants, l'organisation familiale et les personnalités de chaque membre de la famille.

Si nous faisons l'effort de nous mettre à la place de l'enfant, nous pourrions traiter la cause au-delà du simple symptôme. Au fond, qu'est-ce que l'enfant n'aime pas dans le fait de se brosser les dents ? Y a-t-il quelque chose qui l'empêche de le faire ? Oser écouter les enfants pour de vrai et les comprendre ne veut pas dire céder et abandonner tout effort pour mettre en place des habitudes pour l'hygiène corporelle ou la contribution à la vie familiale. Il s'agit plutôt de partir des motivations de l'enfant (parfois cachées), de ses blocages et de son stade de développement pour trouver des solutions créatives qui conviennent à tous les membres de la famille.

La démarche proposée dans ce livre est celle d'une construction de compétences sur le long terme qui intègre de nécessaires essais et erreurs.