

10
clés

Frédérique Corre Montagu
Spécialiste en parentalité

Rendre autonomes ses enfants

MODE D'EMPLOI
POUR LES RESPONSABILISER AU QUOTIDIEN



Frédérique Corre Montagu

Spécialiste en parentalité

Rendre autonomes ses enfants

MODE D'EMPLOI
POUR LES RESPONSABILISER AU QUOTIDIEN



L'AUTEURE

Frédérique Corre Montagu est traductrice de livres pratiques depuis presque 20 ans. Après avoir compilé des notes et conseils sur la parentalité à la suite de la naissance de ses enfants, elle publie son premier livre en tant qu'auteure en 2007.

Elle continue depuis à écrire et travailler pour la jeunesse, le parenting et le développement personnel et est à l'origine de nombreux journaux à compléter, pour tous les âges.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
--------------------	---

PARTIE I	Des racines et des ailes	10
-----------------	---------------------------------------	-----------

PARTIE II	les 10 clés	16
------------------	--------------------------	-----------

CLÉ N°1 : RENFORCEZ SON ESTIME DE SOI	18
---	----

CLÉ N°2 : RENFORCEZ SA CONFIANCE EN SOI	25
---	----

CLÉ N°3 : CONFIEZ-LUI DES RESPONSABILITÉS LE PLUS TÔT POSSIBLE	31
--	----

CLÉ N°4 : FACILITEZ-LUI LA TÂCHE	36
--	----

CLÉ N°5 : METTEZ EN PLACE UNE MÉTHODOLOGIE SIMPLE ET DÉTAILLÉE	42
--	----

CLÉ N°6 : SOYEZ SON MENTOR ET NON SON CHEF	48
--	----

CLÉ N°7 : BAISSÉZ VOTRE NIVEAU D'EXIGENCE	53
---	----

CLÉ N°8 : ACCEPTEZ LES ÉMOTIONS DE VOTRE ENFANT... ET LES VÔTRES	59
--	----

CLÉ N°9 : AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT LE NIVEAU DE DIFFICULTÉS	64
--	----

CLÉ N°10 : CONFIANCE, CONSTANCE, PERSÉVÉRANCE	72
---	----

CONCLUSION	76
------------------	----

RESSOURCES UTILES	78
-------------------------	----

INTRODUCTION

Parmi les nombreuses missions qui incombent aux parents, il y a celle de rendre leur enfant autonome et de l'aider à devenir un adulte indépendant et épanoui, capable de faire ses propres choix et de les assumer tout en étant bien intégré dans la société.

Pour cela, il doit acquérir plusieurs sortes de compétences :

- **des compétences pratiques** : savoir laver son linge, se faire à manger, faire les courses, gérer son argent...
- **des compétences cognitives** : apprendre à collecter et à analyser des informations pour pouvoir prendre des décisions ;
- **des compétences émotionnelles** : apprendre à gérer ses émotions, et plus particulièrement la tristesse, la frustration et la colère ;
- **des compétences comportementales** : apprendre à travailler, à apprendre, à étudier...
- **des compétences relationnelles** : être à l'aise avec les autres, savoir travailler en équipe, bien communiquer.

L'autonomie ne s'acquiert pas seul même si l'enfant est souvent très demandeur, et ce dès le plus jeune âge. C'est un cadeau que ses parents lui font.

LE SAVIEZ-VOUS ?

✓ Favoriser l'autonomie d'un enfant, c'est aussi lui faire confiance, l'encourager, le valoriser et lui montrer qu'il peut être fier de ce qu'il accomplit. Et il n'est jamais trop tard pour le faire !

→ Qu'est-ce que l'autonomie ?

Pour pouvoir accompagner au mieux son enfant, il faut bien comprendre ce que signifie le mot « autonomie ». Pour faire simple, être autonome pour un enfant, c'est grandir et prendre suffisamment confiance en soi pour pouvoir se débrouiller seul, avoir un sentiment d'efficacité personnelle et avoir du pouvoir sur sa vie. En pratique, cela veut dire :

- savoir prendre soin de soi ;
- savoir prendre soin de son environnement ;
- ne pas se mettre en danger ;
- savoir réparer des dégâts ;
- gérer toutes sortes de tâches seul, notamment les devoirs... ;
- prendre soin des autres ;
- gérer ses émotions ;
- affirmer ses idées.

Mais devenir autonome, pour un enfant, c'est aussi apprendre à gérer ses problèmes, c'est-à-dire à réfléchir et à prendre des décisions par soi-même et à les assumer, sans se soumettre aux décisions des autres. Tout cela s'acquiert

peu à peu par les échanges avec les gens et le monde qui les entourent.

L'autonomie est donc une notion complexe qui concerne une grande variété de sujets, d'où l'ampleur et la difficulté de la tâche ! C'est un travail de longue haleine qui demande, pour les parents, du temps, de l'énergie, une grande capacité d'observation, d'écoute et d'adaptation, et beaucoup de calme et de patience ! Mais c'est faisable, bon an mal an, notamment grâce à l'aide de l'enfant qui a lui très envie d'avancer car, comme l'explique Maria Montessori, célèbre pédagogue italienne et créatrice de la méthode pédagogique du même nom : « Faire l'expérience de l'autonomie n'est pas seulement un jeu. C'est un travail que l'enfant doit accomplir pour grandir ».

Un besoin très précoce chez l'enfant

« Je veux faire ! », « Non, c'est moi ! » ... Très vite, l'enfant veut tout faire tout seul : couper son poisson, étaler le beurre sur sa tartine, se peigner, se laver, s'habiller sans aide, appuyer sur le bouton de l'ascenseur, ouvrir une porte fermée à clé... Cela montre son besoin d'autonomie qui s'est manifesté par toutes les acquisitions et les progrès qu'il a déjà faits : rester assis, se servir de ses mains, apprendre à manger seul, marcher, être propre...

En grandissant, l'enfant a de plus en plus besoin de contrôler sa vie et donc d'être plus libre dans ses choix avec tous les dommages collatéraux que cela sous-entend. Cela nécessite donc un accompagnement constant pour lui éviter d'avoir peur,

de se faire mal, de se décourager... en lui laissant la possibilité de se tromper.

LE SAVIEZ-VOUS ?

✓ La période du non durant laquelle l'enfant s'oppose pour la première fois à ses parents montre son besoin et son envie d'autonomie, de se débrouiller seul. C'est donc le moment idéal pour commencer à lui lancer des petits défis et à lui laisser une petite marge de liberté.

● *Un besoin qui va parfois à l'encontre de la personnalité des parents...*

Tous les parents sont différents et certains ont une attitude qui ne favorise pas l'envol de leur enfant à cause de leur histoire personnelle, de leurs valeurs, de leurs traditions, de leur mode de vie. Ce sont notamment :

- les parents « hélicoptères » qui supervisent constamment leur enfant et ne lui laissent aucune marge de manœuvre ni aucune liberté ;
- les parents inquiets qui surprotègent leur enfant de peur qu'il lui arrive quelque chose ;
- les parents stricts qui ont des exigences très élevées et ne supportent pas l'échec ;
- les parents pressés qui font tout à cent à l'heure et qui veulent imposer leur rythme à leur enfant, quitte à faire les choses à leur place pour gagner du temps ou à les mettre en difficulté parce qu'ils ne sont pas prêts ;

- les parents « catalogueurs » qui mettent leur enfant dans une case et ne lui donnent pas la possibilité d'en sortir : « Il est maladroit », « Il est lent », « Il est tête en l'air », « Il est mauvais en maths »... ;
- les parents qui ont peur d'être des mauvais parents et ne se font pas confiance. Comme ils doutent constamment, ils partent un peu dans toutes les directions et délivrent des messages contradictoires à leur enfant. Ou alors, ils tombent dans le piège de la comparaison qui n'apporte que du stress et des désillusions.

● ... ou de leurs rêves pour leur enfant

Dans l'objectif louable de vouloir aider leur enfant à réussir le mieux possible dans la vie, les parents l'inscrivent souvent très tôt à une multitude d'activités pour l'aider à trouver et développer ses talents, prendre confiance en lui et gonfler son estime de soi. Parallèlement à cela, ils suivent d'un œil de lynx ses apprentissages scolaires quitte à refaire ou à compléter le travail de l'enseignant pour l'aider à se surpasser et à être parmi les premiers de la classe dans l'objectif louable de bien l'armer pour affronter un monde de plus en plus compétitif. Malheureusement, cela se fait au détriment d'un autre apprentissage indispensable pour sa future vie d'adulte : l'autonomie.

C'est ce qu'explique Sandra Gaviria, professeure de sociologie à l'université du Havre, dans un article paru dans le magazine ELLE¹ « En France [...] on n'apprend pas aux enfants à vivre seul. Aujourd'hui, les familles se concentrent sur la réussite scolaire. Elles créent les conditions pour

1. *L'adulthood, la nouvelle école de la vie* - Elle du 3 février 2020