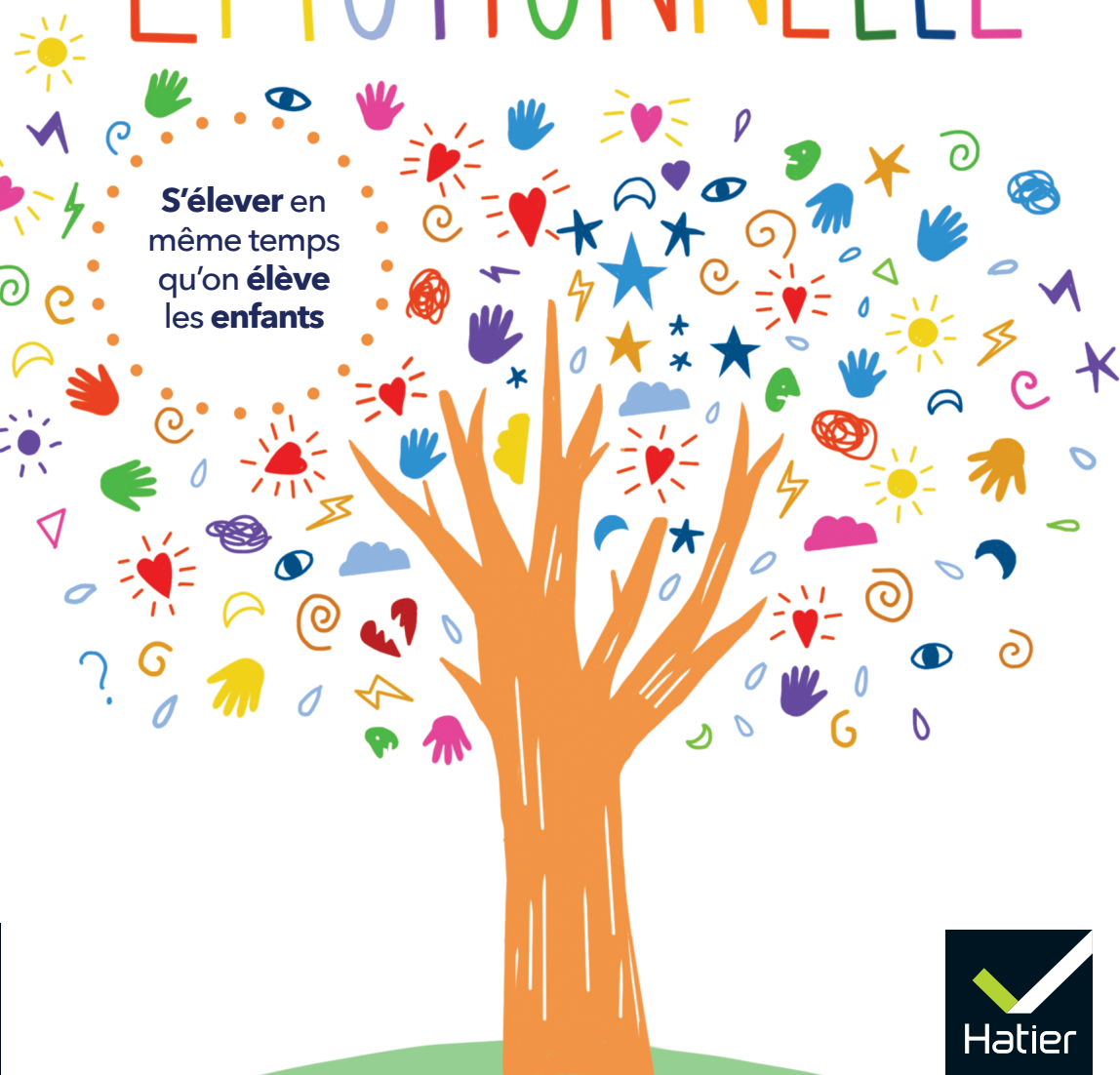


Caroline Jambon

LA CO-ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

**S'élever en
même temps
qu'on élève
les enfants**



Caroline Jambon

LA CO-ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

S'élever en même temps
qu'on **élève** les **enfants**

Hatier
parents

• *Merci à Apolline, ma toute belle, celle qui m'élève tous les jours.*

• *Merci à tous les auteurs et les autrices qui m'ont permis un cheminement personnel si riche et profond : Alice Miller, Thomas Gordon, Alfie Kohn, Adele Faber et Elaine Mazlish, Isabelle Filliozat, Catherine Dumonteil-Kremer, Catherine Gueguen, Jesper Juul, Marshall Rosenberg, Muriel Salmona, Laurence Dudek, Michel Odent, Daniel Siegel, Maria Montessori, John Bowlby, Jane Nelsen, John Holt. Je ne suis qu'une passeuse et ce livre n'est rien de plus qu'une mise en lien de la pensée de penseurs qui m'ont précédée et nourrie.*

• *Je rappelle dans ce livre l'importance du soutien et de l'amitié alors un grand merci à mes amies d'être là : Isa, Caro, Sara, Clara, Coralie, Véro, Marie-Christine, Fabienne, Agnès, Jessica. Un merci particulier à Dulcinéa pour sa relecture.*

• *Et merci à ma famille de me soutenir malgré les remous que ma réflexion provoque parfois ! Un merci spécial à ma mère qui chemine en même temps que moi et à ma cousine Elisa (parfois, je n'écris rien que pour toi cousinette).*

• *Enfin, merci aux lectrices et aux lecteurs de mon blog qui, à travers leurs questions, commentaires, critiques et désaccords, m'invitent à creuser toujours davantage mes sujets.*

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

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations intérieures,

mise en page et couverture : Mélody Denturck

Correction : Odile Raoul

Fabrication : Cécile Labarthe



INTRODUCTION	p. 4
CHAPITRE 1	p. 9
Comprendre la vraie nature des émotions : il n'y a ni émotion positive ni émotion négative, seulement des messages à accueillir et à décoder	
CHAPITRE 2	p. 41
Les émotions sont toujours en lien avec des besoins et des motivations positives	
CHAPITRE 3	p. 65
Les humains ont un besoin vital d'attachement	
CHAPITRE 4	p. 77
L'empathie est un super-pouvoir que nous possédons tous	
CHAPITRE 5	p. 95
Cultiver l'amour de soi et l'auto-empathie quand on n'a plus les moyens d'écouter	
CHAPITRE 6	p. 109
Impossible (ou presque) d'adopter une éducation bientraitante et émotionnellement alphabétisée sans travail sur l'histoire personnelle	
CHAPITRE 7	p. 123
Connaître les stades de développement des enfants pour ajuster nos attentes	
CHAPITRE 8	p. 141
Aménager un environnement adapté aux besoins des enfants	
CHAPITRE 9	p. 161
Éduquer est synonyme d'accompagner et d'enseigner (et non pas de contrôler ou de punir)	
CHAPITRE 10	p. 199
Nous avons le droit à l'erreur	
BIBLIOGRAPHIE	p. 222



C'est quand je suis devenue maman solo que j'ai réalisé à quel point la tournure que prenait ma relation avec ma fille d'alors deux ans et demi ne me convenait pas. En effet, je me voyais devenir irritable face à ses sollicitations et je me souviens l'avoir mise au coin et menacée de l'envoyer au lit sans manger. Je le vivais très mal et je me suis dit qu'il devait bien exister des manières différentes d'être parent. C'est ainsi que j'en suis venue à m'intéresser à la parentalité dite « positive ou bienveillante ». J'ai été tellement bouleversée que j'ai ouvert un blog (apprendreaeducer.fr) pour partager toutes mes découvertes. J'ai créé le blog que j'aurais aimé lire en tant que jeune mère. Au fil de mes lectures, j'ai acquis la conviction que s'engager dans la parentalité bientraitante et respectueuse est un chemin d'« alphabétisation émotionnelle¹ ».

À la suite de cette prise de conscience, j'ai imaginé le concept de « co-éducation émotionnelle » pour décrire le fait que nous sommes amenés à développer notre intelligence émotionnelle à l'âge adulte en même temps que nous accompagnons les émotions de nos enfants.

En effet, l'éducation émotionnelle est un cotravail d'éducation : nous nous élevons en même temps que nous élevons nos enfants dans une spirale ascensionnelle. Nous accompagnons les émotions de nos enfants et ces derniers nous renvoient à notre propre vulnérabilité en activant des leviers douloureux ou des manques chez nous. Nous travaillons donc sur nous-mêmes et devenons plus compétents pour accompagner les émotions de nos enfants. Cette spirale ascensionnelle dure toute la vie et profite à tout le monde. J'ai d'ailleurs choisi d'écrire co-éduca-

¹ Expression de Claude Steiner, utilisée dans *L'A.B.C. des émotions – Un guide pour développer force personnelle et intelligence émotionnelle*, InterÉditions, 2014.

tion avec un tiret entre les deux mots pour signifier visuellement ce pont entre parents et enfants. Pour moi, 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. En effet, on ne peut pas faire autrement tant qu'on n'a pas appris à penser autrement. Pire, chercher à « plaquer » des outils d'accueil des émotions ou de communication bienveillante sur les enfants sans commencer par **développer notre propre intelligence émotionnelle** est voué à l'échec. Comment pratiquer l'écoute empathique quand nous sommes des analphabètes émotionnels ou quand nous remettons en acte de manière inconsciente nos traumatismes passés ? Tant que nous ne changerons pas de paradigme de pensée, nous serons condamnés à trouver l'éducation bientraitante inefficace, puisque nous appliquerons des outils désincarnés sans accéder à une relation authentique et vulnérable.

Je n'utiliserai pas l'expression « éducation bienveillante » dans cet ouvrage, lui préférant celle d'« éducation bientraitante ». En effet, la bienveillance peut porter à confusion : on peut être maltraitant ET bienveillant, on peut faire du mal aux enfants sous prétexte que c'est « pour leur bien » – pour leur apprendre les bonnes manières, pour qu'ils ne tournent pas délinquants, pour qu'ils s'adaptent à la « vraie » vie. La bienveillance est parfois vue comme un moyen de faire faire des choses aux enfants en les manipulant gentiment et en évitant leurs colères. Quand on raisonne en termes de bientraitance plutôt que de bienveillance, on comprend que l'on ne peut jamais s'autoriser à faire du mal au nom du bien (forcer à manger, à faire un bisou...). La co-éducation émotionnelle n'est jamais une éducation qui fait « taire » les émotions. **Il n'y a pas de formule magique qui permette d'imposer quelque chose à l'enfant en bafouant ses droits et son**

consentement sans qu'il ne se révolte. La colère de l'enfant est justement l'émotion saine qui lui permet de se réparer face aux injustices et au non-respect de ses limites personnelles.

On comprend alors que la co-éducation émotionnelle n'est pas un ensemble de stratégies pour se faire obéir ou avoir le calme. La co-éducation émotionnelle n'est pas non plus un ensemble de commandements pour devenir un parent toujours d'humeur égale – être zen n'est pas l'objectif. Comprendre ses émotions (en tant qu'adulte et enfant) et savoir les exprimer nourrit d'autres compétences :

- se respecter soi-même (ex : satiété, sommeil...) et connaître ses limites personnelles ;
- gérer son stress et faire face aux difficultés ;
- faire preuve de créativité et résoudre des problèmes ;
- être capable de prendre des décisions (sans se laisser paralyser par la peur de l'erreur) ;
- entrer en empathie avec les autres ;
- communiquer avec respect ;
- s'affirmer sans écraser les autres et dire des « oui » et des « non » francs ;
- être prêt à défendre des valeurs même quand c'est inconfortable.

La co-éducation émotionnelle est indissociable de la notion de vulnérabilité, qui suppose d'accepter d'entrer en contact avec des messages difficiles de la part des enfants, avec des blessures personnelles anciennes, et peut-être même avec des tabous culturels ou familiaux.

La co-éducation émotionnelle est un chemin de reconnexion à soi qui s'inscrit dans un temps long, qui n'a pas de fin mais qui se nourrit de chaque interaction et de chaque expérience (même – et surtout – les ratées). Malheureusement, nous vivons dans une société qui a du mal à supporter le fait que les apprentissages prennent du temps. C'est la raison pour laquelle j'associe la co-éducation émotionnelle non seulement à la bientraitance, mais également à la lenteur. Une phrase de Thomas D'Ansembourg me guide dans cette voie : « Comment voulez-vous être en paix avec les autres si vous n'avez pas le temps ? Le premier enjeu de la non-violence est de pacifier le rapport au temps². »

Je tiens également à préciser que la co-éducation émotionnelle ne revient pas à considérer que tous les problèmes des enfants ont forcément une cause émotionnelle. Quand un enfant présente un niveau d'anxiété ou d'irritabilité important et persistant dans le temps, il y a peut-être des choses à creuser du côté physiologique ou neurologique – ou encore du côté relationnel, comme du harcèlement scolaire. Ainsi, la rémanence de réflexes primitifs peut expliquer certaines réactions excessives, comme des hurlements au moment de mettre la tête en arrière pour laver les cheveux. Une vue défailante peut être à l'origine de certaines peurs. Un reflux gastro-œsophagien (RGO) peut engendrer des pleurs fréquents, des difficultés d'endormissement et des réveils fréquents ou encore de l'irritabilité (et pas seulement chez les bébés). La co-éducation émotionnelle ne prétend pas se substituer à un diagnostic ni à un suivi thérapeutique, même si elle donne des pistes pour accompagner tous les enfants dans une démarche bientraitante.

² Conférence « Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour nos enfants ? », Association pour la Communication NonViolente®, Paris, janvier 2011.

Les 10 points clés de la co-éducation émotionnelle

La co-éducation émotionnelle s'appuie sur **dix points-clés**.

Chacun fait l'objet d'un chapitre.

La co-éducation émotionnelle, c'est apprendre
à raisonner en termes de :

- ① Vraie nature des émotions
- ② Besoins humains fondamentaux
 - ③ Attachement
 - ④ Empathie
 - ⑤ Auto-empathie
- ⑥ Histoire personnelle
- ⑦ Stades de développement (moteur, émotionnel et cognitif)
 - ⑧ Aménagement de l'environnement
 - ⑨ Enseignement de compétences
 - ⑩ Droit à l'erreur

Cet ouvrage n'a pas d'autre but que de donner des clés (mais pas une recette prête à l'emploi) pour une vie plus belle et l'ouverture d'un champ des possibles en matière de relations humaines.



COMPRENDRE LA VRAIE NATURE DES ÉMOTIONS : IL N'Y A NI ÉMOTION POSITIVE NI ÉMOTION NÉGATIVE, SEULEMENT DES MESSAGES À ACCUEILLIR ET À DÉCODER

La co-éducation émotionnelle, c'est accompagner les enfants et adolescents de manière à leur permettre de comprendre et utiliser leurs émotions au service d'une vie saine (envers eux-mêmes et les autres) et en bonne santé (mentale et physique). Cette éducation s'oppose à la répression émotionnelle qu'on identifie avec des phrases du type « Arrête de pleurer » ou « C'est pas grave ». La co-éducation émotionnelle ne peut qu'être une éducation bienveillante qui bannit toute forme de violence éducative y compris dite « ordinaire » (fessée, claques, tirage d'oreille ou de cheveux mais aussi chantage, menace, punition, moquerie ou encore « coin »).

Avant de chercher à inculquer des compétences émotionnelles aux enfants, nous avons à amorcer **un travail personnel d'alphabétisation émotionnelle** que nous poursuivrons au contact de nos enfants. Ce premier chapitre permet de comprendre ce qu'est véritablement une émotion.

LES ÉMOTIONS PRIMAIRES, DES MESSAGES AU SERVICE DE LA VIE

Les émotions primaires sont des réactions d'adaptation du corps face à un événement venu de l'environnement extérieur. Les émotions primaires servent à mobiliser de l'énergie pour agir et assurer la survie. Comme elles sont coûteuses en énergie, elles ne sont déclenchées que ponctuellement et ne durent pas longtemps.

