

LAURENCE DUDEK

PSYCHOPÉDAGOGUE

créatrice de la
**MÉTHODE
ÉDUCATION
EFFICACE**

La bienveillance ça marche !

63

QUESTIONS-RÉPONSES

et témoignages

pour éclairer
votre quotidien de parents

Hatier
parents

La
bienveillance
ça marche !

63
QUESTIONS-RÉPONSES
et témoignages
pour éclairer
votre quotidien de parents



*Je dédie ce livre au laxisme, ultime rempart
contre l'obéissance.*

Laurence Dudek



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

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Relecture : Nelly Mégret

L'éditeur remercie Amédine Sèdes pour son aide précieuse.

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Couverture et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

LAURENCE DUDEK

La bienveillance ça marche !

63

QUESTIONS-RÉPONSES

et témoignages

pour éclairer
votre quotidien de parents

Hatier
parents

Sommaire



Préambule	p. 6
Partie 1 : Questions-Réponses.....	p. 9
Les relations familiales	p. 10
Le quotidien des parents.....	p. 35
- <i>L'alimentation</i>	p. 36
- <i>La propreté</i>	p. 42
- <i>Le sommeil</i>	p. 47
La crèche, la nounou	p. 57
L'école et la vie sociale	p. 68
Les comportements problématiques.....	p. 90
Les questions existentielles	p. 121
Protéger les enfants de la violence extérieure.....	p. 138
L'adolescence	p. 160

Partie 2 : Les 10 clés de l'Éducation Efficace..... p. 181

Clé n° 1 : Tout ce que nous faisons,
nous avons appris à le faire p. 182

Clé n° 2 : L'intelligence émotionnelle conditionne
notre développement p. 187

Clé n° 3 : L'adulte n'a pas réponse à tout p. 193

Clé n° 4 : Toute demande est l'expression
d'un besoin p. 196

Clé n° 5 : Les enfants croient
tout ce qu'on leur dit p. 200

Clé n° 6 : Il n'y a que l'intention qui compte p. 203

Clé n° 7 : Aucune violence n'est éducative p. 206

Clé n° 8 : Ni comparaison ni compétition p. 211

Clé n° 9 : Un amour inconditionnel
et une tendresse à toute épreuve p. 215

Clé n° 10 : Il n'est jamais trop tard
pour devenir efficace p. 219



Préambule

J'ai conçu cet ouvrage comme s'il s'agissait d'un atelier idéal d'Éducation Efficace. Imaginez un instant que nous nous rencontrions dans le cadre d'une réunion rassemblant une soixantaine de participants venus pour échanger avec moi au sujet de leur quotidien de parent, pour partager leurs expériences et pour trouver ensemble des réponses à leurs énigmes éducatives... C'est ainsi que ce livre a été écrit : en conservant les « meilleurs moments » de cet atelier virtuel (pour qu'il soit effectivement « idéal ») et en l'organisant par thèmes, de manière que chaque lectrice (et chaque lecteur) puisse à la fois aller y chercher ce dont il a besoin dans une situation précise et parcourir l'ouvrage pour nourrir sa pratique éducative et ses réflexions personnelles au sujet de cette magnifique relation transversale d'interdépendance qu'est l'éducation des enfants.

Vous trouverez dans ces pages les récits de situations concrètes (et réelles) basés sur des questions-réponses et des échanges qui constituent le quotidien d'une psychopédagogue, psychothérapeute et formatrice en Éducation Efficace.

Vous trouverez également les clés de référence de la méthode, résumées de manière à en connaître l'essentiel.

Pour les nouvelles lectrices (et lecteurs) qui la découvriraient pour la première fois, l'Éducation Efficace est une méthode éducative d'excellence, constituée de modèles, de techniques et d'outils mettant en œuvre l'application pratique des théories de la bienveillance éducative. Quoi faire, comment faire pour obtenir la transmission qu'on souhaite apporter à ses enfants dans le cadre d'une non-violence sans faille et du respect mutuel des besoins de toute la famille ? J'ai formalisé cette méthode il y a une dizaine d'années, en m'appuyant sur ma pratique quotidienne de consul-

tante en psychopédagogie et de psychothérapeute adultes et enfants : un double champ de compétences qui me permet d'observer à court, moyen et long termes les effets de l'éducation sur les enfants ainsi que sur les adultes et de constater, en quinze ans de pratique en cabinet, ce qui fonctionne le mieux en termes de résultats, dans tous les domaines de la vie (personnel, relationnel, professionnel, etc.). D'où le choix du terme « efficace » pour cette méthode, que je vous invite à découvrir dans ce qu'elle a de plus original et de plus extraordinaire : sa capacité à aider efficacement et avec une grande facilité les parents (et les adultes en général, toutes celles et ceux qui ont à cœur d'entretenir une relation éducative de qualité) à sortir des schémas classiques de l'éducation coercitive dont ils souffrent, pour eux-mêmes ainsi que pour leurs enfants.

Je vous souhaite une excellente lecture, que vous pouvez sans aucun inconvénient commencer là où bon vous semblera dans le livre : par la recherche thématique, par la lecture des clés ou par le menu. J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ce livre qu'il vous servira dans votre quotidien de parent.



Partie

1

QUESTIONS-RÉPONSES

