



PARENTS

Mieux communiquer pour bien éduquer

Élever un enfant est difficile... alors l'élever en le comprenant, c'est tout un défi! Pourtant, de récentes recherches démontrent que le cerveau se développe mieux dans la bienveillance. Apprendre à bien communiquer avec votre enfant facilitera sa vie et la vôtre. Les Caf peuvent vous guider et vous donner des clés.

— PAR AMÉLIE KOLK —

Trouver le bon ton avec vos enfants

Comment définir les limites avec son enfant, tout en faisant preuve de compréhension ? C'est toute la difficulté du rôle de parent. Éclairage avec la pédiatre Catherine Gueguen, auteur de nombreux ouvrages sur la communication bienveillante.

« Depuis des millénaires, la bonne éducation est de croire que punir l'enfant va lui permettre de grandir. Or, les découvertes scientifiques nous prouvent le contraire. » Par ces mots, Catherine Gueguen, pédiatre spécialisée dans le soutien aux parents, résume les travaux récents des chercheurs sur le cerveau. Leur constat est simple : plus on se comporte avec bienveillance avec un enfant, mieux son cerveau se développera. « L'enfant petit est fragile et influençable. Il n'a pas de mauvaises intentions. En revanche, il a besoin de modèles positifs sur lesquels s'appuyer. Il cherche avant tout à bien faire. » Et cela, c'est nouveau ! « Autrefois, on pensait que l'enfant était une sorte de petit sauvage qui devait être corrigé, qui cherchait sans arrêt à tester les limites de ses parents. C'est tout l'inverse, décrypte la pédiatre. L'enfant veut bien faire, même si parfois il n'en donne pas l'impression ! Cela est lié à l'immaturité de son cerveau. » Et les découvertes scientifiques sont formelles : avant 5 ou 6 ans, le petit est incapable de gérer lui-même sa colère, sa peur. Son cerveau ne sait tout simplement pas encore le faire.

« Tous les parents ont des difficultés »

Les recherches montrent également que l'ambiance dans laquelle vit l'enfant est déterminante pour son futur. « S'il vit de la colère, s'il entend crier, il sera en colère et criera. Son cerveau sera comme programmé



pour cela. » À l'inverse, si on essaie de le comprendre, on sera étonné du résultat.

Être bienveillant, d'accord, mais, dans la vie de tous les jours, comment faire si l'enfant n'écoute pas, s'il dépasse les limites ? Et comment faire si les parents eux-mêmes n'ont pas reçu cette bienveillance lorsqu'ils étaient petits ? Il est parfois difficile de donner ce qu'on n'a pas reçu. « Élever un enfant est complexe. Les parents sont fatigués par leur travail, par le stress, ils n'ont pas toujours la patience, et c'est compréhensible. Il ne s'agit pas de juger, bien au contraire. Tous les parents ont des difficultés, ne restez pas isolés, parlez-en. Parfois, dans des groupes de parole, c'est plus facile. »

Une chose importante à retenir parmi les toutes dernières découvertes : le cerveau est malléable. Cela signifie que, même si l'enfant a vécu des choses difficiles, il est toujours temps de rectifier le tir, si l'on en prend conscience. « Dans une certaine mesure, et si les traumatismes n'ont pas été trop lourds, le cerveau peut être reprogrammé. L'empathie s'apprend à tout âge. »



Pour aller plus loin : Catherine Gueguen, *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau* (éd. Pocket), et *Vivre heureux avec son enfant* (R. Laffont).



«Écouter pour que les enfants parlent»

Apprendre à mieux communiquer avec ses enfants et à résoudre les conflits, c'est ce que proposent les ateliers de parents de la méthode Faber et Mazlish. Reportage à Bordeaux (33).

Ils arrivent, un à un, seuls ou en couple, après le travail. Il est 18h30, le groupe s'installe dans une petite salle baignée de lumière d'un immeuble du vieux Bordeaux. Ils sont là pour une seule chose : trouver des clés pour que «ça se passe mieux» avec leurs enfants. Maud, Magali, Henri, Clémentine, Mickaël, tous parents d'enfants ou d'ados, se posent les mêmes questions et cherchent des réponses. Ils suivent, depuis six semaines, les ateliers Faber et Mazlish, du nom de ces deux psychologues américaines qui ont rendu célèbre une méthode - fondée sur l'articulation entre compassion et fixation de limites dans l'éducation -, initiée par leur confrère Haim Ginott dès les années 1960. Son principe ? «Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent.» Delphine, l'animatrice, l'a suivie en tant que maman il y a dix ans. Elle a été tellement convaincue qu'elle a décidé de la transmettre à son tour. «Il

s'agit de devenir conscient de la façon dont on parle et dont on écoute, et des répercussions que cela a sur le lien avec nos enfants, dit-elle. Ce qu'on dit au quotidien est important. Tout doucement les parents, les enseignants, la société entière en prennent conscience.»

Les aider à exprimer leurs émotions

Comment ça marche ? Avec des exercices simples et des mises en situation, les parents se rendent compte des petites erreurs du quotidien, des maladresses, et de tout ce qui peut nuire à l'enfant, sans qu'on en ait l'intention. Différents thèmes sont abordés : aider les enfants à exprimer leurs émotions, susciter la coopération, punir en responsabilisant plutôt qu'en développant la colère de l'enfant, développer l'autonomie, aider l'enfant à se construire une bonne estime de lui-même, aider l'enfant à cesser de jouer des rôles.

La séance commence par un petit tour de table où chacun revient sur la semaine écoulée. Puis vient la discussion du jour. «Avoir une bonne estime de soi, c'est savoir s'auto-évaluer», dit Delphine. À travers différents jeux, les parents apprennent ce soir à comprendre un dessin. «Décrire permet de reconnaître ce que l'enfant a mis en œuvre pour y arriver, c'est très différent que de juste dire "c'est bien".» Clémentine travaille dans le milieu de la petite enfance et reconnaît : «J'apprends beaucoup ! Le groupe permet d'échanger sur des difficultés, on se sent moins isolés avec nos problèmes.» Mickaël et Magali, parents de trois enfants, s'enthousiasment : «Depuis qu'on suit la méthode, tout a changé à la maison ! Et cela va au-delà de nos espérances ! Rien que le fait de prendre conscience de la façon dont on parle modifie beaucoup de choses au quotidien.»





Ateliers, conférences: les actions des Caf et de leurs partenaires

Les Caf sont engagées dans de nombreux dispositifs de soutien aux parents. Avec leurs partenaires, elles encouragent également des initiatives sur la communication non violente. Exemples de deux départements.

« un atelier est réussi lorsque le parent reprend confiance en lui, qu'il comprend qu'il peut faire des erreurs, qu'il n'a pas toujours la réponse adaptée, mais s'il en prend conscience, cela l'incite à faire autrement la prochaine fois, et ça, c'est déjà beaucoup »!

DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES (66) : « Nous avons à cœur d'encourager les initiatives portées par les parents »

A Perpignan, le Reaap, réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents, piloté par la Caf, coordonne différentes actions visant à aider les parents à jouer leur rôle et à répondre aux questions qu'ils se posent dans l'éducation de leurs enfants. « Nous avons à cœur d'encourager et de soutenir les initiatives portées par les parents, qui créent des associations pour venir en aide à d'autres parents », explique Alice Pézé, coordonnatrice. Parmi ces associations, « Nid d'Ange » et « Le Mille pattes » proposent des ateliers de communication bienveillante accessibles à tous, mais aussi des conférences et des « cafés des parents » où sont échangées en toute convivialité des expériences quotidiennes. À Elne, entre Argelès-sur-Mer et Perpignan, un centre social propose des ateliers avec la méthode ESPÈRE, de Jacques Salomé. L'idée : en partageant leurs expériences, les parents prennent du recul et trouvent de nouvelles solutions, notamment grâce aux outils de la communication non violente.

◆ EN LIGNE

Pour connaître les dispositifs dans votre département, renseignez-vous sur www.caf.fr et www.mon-enfant.fr



DANS LE LOIR-ET-CHER (41) :

« On est là pour donner des outils, mais surtout pour écouter sans jugement ! »

Animer des ateliers de parents, c'est une des missions de Sabine Scolan, conseillère en économie sociale et familiale au centre Caf de Vendôme. Depuis 2008, elle est formée aux méthodes d'éducation bienveillante et les transmet, tous les 15 jours, à des groupes d'une dizaine de participants, pendant sept séances. « Je travaille en amont sur la connaissance des besoins : quel est le type de problème rencontré ? Quel âge ont les enfants ? Au fil des années, les ateliers ont évolué, maintenant je cible davantage les demandes », explique Sabine Scolan. Il existe des modules petite enfance, enfance et adolescence. La conseillère est formée régulièrement pour chaque type de public, et réalise tout un travail pour enrichir le contenu de ses programmes avec d'autres lectures et recherches récentes. « Nous abordons des messages sensibles, mais toujours avec une approche ludique. Nous rions beaucoup au cours des exercices et cela fait du bien ! Car on est là pour donner des outils, mais surtout pour écouter sans jugement ! », dit-elle. Les problèmes les plus fréquemment rencontrés ? « Le manque d'autorité, ou au contraire la violence verbale, la volonté de moins crier, de moins se fâcher, de moins punir, l'envie que ce soit plus serein à la maison ». . . Pour Sabine Scolan,

À SAVOIR | 🔍

Vers qui vous tourner ? N'hésitez pas à vous renseigner auprès des réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (Reaap). Présentes dans tous les départements, ces structures regroupent différents partenaires intervenant dans le domaine de la parentalité : Caf, communes, associations, centres sociaux... Leur rôle ? Contribuer à établir et à consolider la confiance des parents dans leurs compétences éducatives, en leur proposant comme des groupes de parole, des conférences, des débats, des séances collectives de médiation familiale... Pensez également à pousser la porte des lieux d'accueil enfants-parents.



« Une éducation bienveillante, c'est une éducation sans violence »

À TOI DE JOUER



Dessin réalisé par **Jean-Luc Englebert** - Règlement en p. 3

ENFANTS

Rentrée scolaire : la Caf vous

L'allocation de rentrée scolaire (Ars) permet à plus de 2,8 millions de familles de payer trousse, cartables et autres fournitures. Elle est versée par la Caf aux foyers modestes, pour les enfants de 6 à 18 ans. Aujourd'hui, les démarches pour en bénéficier sont simplifiées. Présentation.



ARS

Versement
à partir du
18 AOÛT



6 à 10 ans

363,00 €



11 à 14 ans

383,03 €



15 à 18 ans

396,29 €

**POUR CHAQUE ENFANT NÉ
ENTRE LE 16 SEPTEMBRE 1998 ET LE 31 DÉCEMBRE 2010**

(Si vos ressources de 2014 ne dépassent pas certains plafonds)



soutient grâce à l'Ars

“ Le versement de l'Ars est automatique pour les allocataires ”

Cyrielle MONTEY
réfèrent expert Caf des Hauts-de-Seine (92)



6 à 15 ans

Nés entre le
01/01/2001 et
le 31/12/2010



Vous êtes déjà allocataire

L'Ars vous est versée automatiquement.



Vous n'êtes pas allocataire

Imprimez le dossier de demande sur le site caf.fr puis renvoyez-le à la Caf de votre département.



Vous êtes déjà allocataire

Plus besoin d'envoyer de certificat de scolarité pour justifier la situation de votre adolescent. Effectuez les démarches dans l'espace « Mon Compte » sur le site caf.fr, ou sur l'appli mobile « Caf - Mon Compte ».



Vous n'êtes pas allocataire

Téléchargez le dossier de demande sur le site caf.fr, rubrique « Les services en ligne > Faire une demande de prestation », puis renvoyez-le à la Caf de votre département.



⊗ Votre enfant perçoit une rémunération supérieure à 899 €

Vous ne pouvez pas en bénéficier. Pensez à signaler l'activité de votre enfant dans l'espace « Mon Profil » du site caf.fr, rubrique « Mon Profil ».

INTERVIEW

Vies de famille : Pourquoi est-il important de signaler un changement de ma situation à la Caf pour bénéficier de l'Ars ?

CYRIELLE MONTEY : L'allocation de rentrée scolaire (Ars) est une prestation soumise à condition de ressources. Pour l'étude de votre dossier, cette année, la Caf prend en considération les revenus perçus par le foyer en 2014 ainsi que la situation familiale et professionnelle. Par exemple, si vous vivez seul(e) avec vos enfants ou avez perdu votre emploi, vous pourrez peut-être bénéficier de l'Ars.

Que puis-je faire si je n'ai pas perçu l'Ars en août alors que je pense y avoir droit ?

Si vous êtes déjà allocataire, c'est automatique : votre dossier a été étudié par votre Caf. Si vous ne bénéficiez d'aucune prestation familiale, vous pouvez télécharger un dossier de demande sur le site caf.fr et le transmettre à votre Caf, qui étudiera vos droits sur les deux années précédant votre demande.

Depuis la rentrée 2014, les démarches sont simplifiées pour les enfants de 16 à 18 ans ?

En effet, la Caf ne réclame plus leur certificat de scolarité. Une simple déclaration sur l'honneur, confirmant l'inscription de l'enfant dans un établissement scolaire, est suffisante. Les parents sont invités à effectuer cette déclaration dans l'espace « Mon Compte » du site caf.fr, ou sur l'appli mobile, entre les mois de juillet et de décembre.

Et pour les enfants de 6 ans, qui ne sont pas encore scolarisés en primaire ?

Depuis juin 2015, aucune pièce justificative n'est demandée : l'Ars est versée automatiquement si la famille est allocataire et qu'elle répond aux critères.



16 à 18 ans

Nés entre le
16/09/1998 et
le 31/12/2000