

## EDUQUER NOS ENFANTS A L'ERE DU NUMERIQUE

Les sciences cognitives ont montré que le cerveau n'est pas fait pour penser, et que pour réfléchir, il doit fournir un gros effort basé sur l'auto-discipline. Or, les activités sur écrans font appel aux émotions et répondent à une certaine passivité naturelle. Ceci explique brièvement l'attractivité prépondérante des écrans comparé à la lecture.

Le but n'est pas de supprimer l'utilisation des écrans mais d'apprendre à développer un rapport sain aux écrans qui permet de préserver les relations familiales et qui permet aussi aux jeunes de jouer avec les outils de leur génération et d'exercer leur autonomie.

Voici quelques outils pouvant être utiles :

**1.S'éduquer en tant que parent.** Il est essentiel de savoir que les capacités de contrôle, de résistance et d'inhibition des enfants et des adolescents sont très réduites dues à l'immatrité de leur cerveau. Aussi, c'est à nous en tant qu'adulte de leur fournir le cadre pour aider nos enfants à développer leurs capacités de contrôle.

**2.Expliquer aux enfants le fonctionnement du cerveau.** Les enfants et adolescents peuvent parfaitement comprendre comment leur cerveau réagit aux écrans et les dangers potentiels. Aussi, ouvrir une discussion autour de ce thème leur permettra de mieux comprendre la nécessité de limiter l'utilisation des écrans.

**3.Trouver ensemble des stratégies pour déterminer l'utilisation des écrans.** L'échange en famille permet à chacun d'exprimer ses peurs, besoins, valeurs ou idées. Le but est d'essayer de trouver une solution qui convient à tout le monde. Si chacun se sent compris et accepté, il sera plus facile d'accéder à une solution commune, ce qui ne veut pas dire que cela se fera sans aucun conflit. Néanmoins, les jeux de pouvoir seront atténués.

**4.Faire preuve de souplesse et d'intérêt.** N'hésitez pas à poser des questions sur le jeu vidéo joué ou sur le contenu de la vidéo regardée. Vous pouvez aussi partager votre joie et fierté avec votre enfant lorsqu'il gagne une partie ou encore accepter qu'il finisse sa partie en cours même quand le minuteur a sonné.

**5.Privilégier les interactions réelles en famille.** Jouer et interagir avec nos enfants est un élément fondamental de la relation parent-enfant. Ainsi, jouer au Monopoly, cuisiner ensemble ou se promener dehors renforcent les liens et les interactions concrètes. Le jeu et le temps libres donnent l'occasion aux enfants de se sentir puissants et créateurs (bricoler, jardiner, utiliser un marteau, construire un petit meuble,...)

En tant que parent, la tâche n'est pas aisée, mais il est néanmoins essentiel d'accompagner et de guider nos enfants dans l'utilisation des écrans afin qu'ils apprennent à gérer leur utilisation et ne deviennent pas des victimes de leurs écrans.

## **Pourquoi utiliser la discipline positive au lieu de la punition ?**

Les punitions marchent à court terme et permettent de mettre fin immédiatement à un comportement non-désiré de l'enfant. Mais, quelles en sont les conséquences sur le long terme ?

Selon Jane Nelsen qui promeut la discipline positive, les conséquences négatives de la punition peuvent se résumer par 4 « R » perçus par les enfants.

*Rancœur* : « C'est pas juste. Je ne peux pas faire confiance aux adultes. »

*Revanche* : « Là, c'est eux qui gagnent mais la prochaine fois, c'est moi qui les aurai. »

*Rébellion* : « Je vais faire exactement l'inverse pour leur prouver qu'ils ne peuvent pas m'obliger à faire ce qu'ils veulent »

*Retrait* : « La prochaine fois, je ne me ferai pas prendre. »

Contrairement aux punitions qui ont un effet destructeur chez l'enfant, la discipline positive favorise la coopération et l'autonomie de l'enfant. Voici ces 5 critères :

- 1) Une discipline simultanément ferme et bienveillante (respectueuse et encourageante).
- 2) Une discipline qui aide les enfants à développer un sentiment d'appartenance et d'importance (être en lien).
- 3) Une discipline efficace à long terme (la punition est efficace à court terme, mais elle a des résultats négatifs sur le long terme)
- 4) Une discipline qui enseigne des compétences sociales et favorise le développement de personnalités agissant avec respect, intérêt pour les autres, responsabilité et coopération.
- 5) Une discipline qui invite les enfants à avoir confiance en leurs capacités et à se servir de leur potentiel personnel de manière constructive.

La discipline positive responsabilise l'enfant au lieu de le culpabiliser. En offrant une approche collaborative, l'enfant devient alors acteur et s'engage à respecter ce qui a été décidé ensemble avec ses parents.

## **Pourquoi et comment favoriser l'autonomie de l'enfant ?**

Par définition, un enfant est soumis à des aléas extérieurs qu'il ne maîtrise pas.

1. Il est essentiel pour lui de gagner en autonomie afin qu'il ait le sentiment d'avoir du pouvoir sur sa vie.
2. Développer l'autonomie de l'enfant lui apporte un sentiment d'efficacité qui favorise sa confiance et son estime de soi.

3. En devenant autonome, l'enfant contribue davantage à la vie de famille et lui permet d'acquérir un sentiment d'appartenance et d'importance au sein de sa famille, son premier groupe social.

4. En proposant des activités utiles à l'enfant, il développe des qualités comme le calme, l'entraide, la concentration et la coopération. Enfin, l'enfant apprécie de pouvoir mettre en œuvre ses compétences.

Exemples de tâches que l'enfant peut accomplir en fonction de son âge : ranger sa chambre, passer le balai, épousseter, nettoyer la table, mettre la table, apporter les plats, aider à faire la cuisine.

Pour Maria Montessori, « Faire l'expérience de l'autonomie n'est pas seulement un jeu. C'est un travail que l'enfant doit accomplir pour grandir »

## **QUELQUES OUTILS DE LA DISCIPLINE NON PUNITIVE**

Selon Jane Nelsen, auteur de la Discipline Positive, les punitions peuvent sembler, au premier abord, utiles car bien souvent, le comportement inapproprié disparaît sur le coup. Mais lorsque l'on examine les conséquences sur le long terme, on s'aperçoit des résultats négatifs engendrés : la rancœur, la revanche, la rébellion et le retrait. Pour éviter que se développent de tels comportements, il est préférable de privilégier la discipline sans punition qui vise à développer une responsabilité par rapport à sa propre conduite.

Voici quelques outils qui peuvent y aider :

**1. Travailler en amont avec l'enfant.** Dans certains cas, il est possible d'anticiper les situations et donc d'explorer comment les aborder. Par exemple, lorsque vous allez au restaurant : discuter au préalable des comportements respectueux, décider ensemble de ce qui va se passer si un comportement est irrespectueux, rechercher des idées pour que tout le monde passe un bon moment.

**2. Etablir des routines avec l'enfant.** Elles sont souvent autour du coucher ou des devoirs. Il est essentiel que l'enfant se sente acteur dans la prise des décisions. Il ne s'agit pas de le laisser faire ni de tout choisir pour lui mais de l'impliquer dans le processus d'établissement de règles afin d'aboutir à un résultat satisfaisant pour les parents et l'enfant. Aussi, veiller à choisir une routine à construire ensemble, lister tout ce qui doit être fait à ce moment-là, décider de manière négociée dans quel ordre faire les choses, demander à l'enfant de créer une charte pour cette routine, l'afficher, l'essayer et voir au bout de quelques jours ce qui marche ou pas.

**3. Rechercher les solutions en coopération.** Quand quelque chose ne fonctionne pas, soit pour les parents soit pour l'enfant, essayer de déterminer ce qui ne convient pas, pourquoi ça ne va pas et comment y remédier. Laisser l'enfant proposer ses solutions puis proposer les vôtres. Discuter ensemble de ce qui pourrait fonctionner mieux et pourquoi. Le simple fait de suivre ce processus permet à l'enfant de se sentir écouté et compris, ce qui le rend en général plus ouvert à différentes solutions.

**4. Rappeler les engagements pris par l'enfant et les règles.** Au début, il faut souvent beaucoup de temps pour apprendre une nouvelle façon de faire. Il est donc utile de revenir régulièrement sur ce qui a été décidé et de faire des ajustements si besoin.

**5. Utiliser un temps de pause.** Lorsque les esprits s'échauffent, cela ne sert à rien d'insister. Il faut alors réguler les émotions (parents et enfants) pour éviter que la colère se transforme en violence et pour stopper l'escalade émotionnelle. Parents comme enfants utilisent les moyens qui les calment : lecture, marche, course à pied, respiration profonde, cuisiner, boire un verre d'eau, écouter de la musique, dessiner, ... Quand tout le monde est de nouveau calme, la discussion peut alors reprendre.

Le but de la discipline non-punitive est d'apprendre à l'enfant à s'autogérer et s'autodiscipliner en lui montrant comment se servir de son propre potentiel de manière constructive, aidante et utile.

### **Les erreurs d'autorité et comment y remédier.**

1. Dévaloriser l'enfant en lui disant par exemple « Tu n'es pas gentil ». En prenant pour cible directement l'enfant, celui-ci va intégrer le message qu'il est, en vérité, un méchant garçon et va donc finir par se comporter en tant que tel. A la place, parler du comportement et ou des mots utilisés par l'enfant en disant par exemple « Je n'aime pas que tu te comportes de cette façon. » ou « Ces mots-là sont blessants. »

2. Ne pas être assez ferme. Si vous dites à l'enfant « Je vais bientôt me fâcher. Attention, je vais perdre patience. » sans que rien ne se passe vraiment, alors l'enfant apprend vite que maman ou papa ne sont pas vraiment sérieux. A la place, poser des limites fermes et mesurables. Par exemple, laisser une marge de 3 erreurs et avertissez votre enfant à chaque fois qu'il en commet une verbalement et/ou physiquement avec des post-it par exemple. Indiquez à votre enfant ce qui arrivera quand la 3<sup>ème</sup> erreur est commise.

3. Faire de la chambre/lit un endroit punitif. Si vous dites à votre enfant « Si tu continues de jeter tes jouets tu vas dans ta chambre ou si tu ne finis pas ton repas, tu vas te coucher maintenant. », l'enfant va associer sa chambre/son lit à un endroit punitif. La chambre de l'enfant devrait au contraire être un lieu d'apaisement où l'enfant a plaisir à être, jouer ou lire. A la place, choisissez un autre lieu de la maison avec votre enfant dans lequel il sait que sa mission sera de se calmer quand il est énervé/en colère/frustré avant de pouvoir rejoindre le reste de la famille.

4. Le comparer avec ses frères et sœurs. Evitez de dire « Prends exemple sur ton frère. » ou « Ta sœur y arrive beaucoup mieux que toi. » Sur le long terme, l'enfant va développer un sentiment d'infériorité et donc d'estime de soi basse. A la place, valorisez chacun de vos enfants dans leurs capacités naturelles et encouragez-les et soutenez-les émotionnellement dans les domaines où ils en ont besoin.