

"Ecrire cette préface me touche beaucoup car Catherine Dumonteil-Kremer est pour moi une véritable pionnière en France qui inlassablement depuis des années creuse le sillon de la parentalité positive, bienveillante. Actuellement cette parentalité a le vent en poupe mais quand elle a commencé à aborder ce sujet, il n'en était rien.

Cette éducation a toujours ses détracteurs. Or en 2015 les recherches en neurosciences affectives et sociales* nous disent que c'est cette éducation qui permet le plein épanouissement de l'enfant. Ces connaissances sont une véritable révolution. Nous avons la chance d'être à un moment de l'humanité où l'on sait ce qu'il faut faire pour que l'être humain soit heureux, se développe bien. Il est extrêmement réjouissant de savoir que ces recherches scientifiques très pointues et très récentes sur le cerveau affectif et social de l'enfant confirment que cette parentalité positive se révèle la condition fondamentale pour permettre au cerveau d'évoluer de manière optimale. L'enfant est alors capable de déployer toutes ses facultés affectives et ses facultés intellectuelles : il sait exprimer ses émotions, aimer, coopérer, il réfléchit, aime apprendre, découvrir, il a du plaisir à vivre.

Depuis des millénaires, dans le monde entier, la bonne éducation est de croire, en pensant bien faire, que faire souffrir l'enfant en le punissant, en l'humiliant verbalement, physiquement va lui permettre de progresser d'avoir un bon comportement et d'apprendre mieux. En fait les effets de cette éducation sont totalement contraires au but recherché par les adultes. Ce type d'éducation n'améliore pas du tout l'enfant et l'adolescent, au contraire, elle les rend insensibles, durs, sans empathie et débouche souvent sur des conduites antisociales (agressivité, vol, drogues).

Durant les premières années de la vie, le cerveau est très vulnérable, très malléable. Les relations que l'enfant entretient avec ses parents, son entourage ont des effets profonds sur son cerveau : sur les structures et les circuits cérébraux, sur les cellules cérébrales et leurs connexions, sur les molécules cérébrales et même sur l'expression de certains gènes. Ces relations retentiront ainsi de façon déterminante sur le comportement social et cognitif de l'enfant, notamment sa capacité à surmonter le stress, à vivre ses émotions, à exprimer son affectivité et aussi sur sa mémoire et son apprentissage.

Nombre d'adultes s'interrogent : pourquoi tant d'enfants, d'adolescents sont agressifs, anxieux ou déprimés ? Les chercheurs nous aident à mieux comprendre les raisons de ces comportements. C'est une avancée majeure. Ils nous révèlent que ce sont les humiliations verbales et physiques subies par les enfants dès leur plus jeune âge qui modifient le développement de leur cerveau et engendrent ces comportements. Ils prônent une éducation empathique, aimante, bienveillante et soutenante.

J'entends déjà les commentaires : « Vous allez en faire des enfants rois, ils ne vont pas avoir de limites, ils vont faire n'importe quoi ! ». Pas du tout ! Car l'adulte transmet ses valeurs, donne des repères, un cadre, mais il le fait avec empathie et bienveillance, c'est là toute la différence. Quand il voit que l'enfant n'a pas un comportement adéquat, il lui dit son désaccord et lui donne confiance : « Cela ne me convient pas, je ne suis pas d'accord quand je t'entends dire ... , quand je te vois faire... Tu vas apprendre à faire autrement, je te fais confiance. » Mais il ne juge pas l'enfant, ne le critique pas, ne lui fait pas de reproches en disant : « Ce n'est pas bien de...Tu es paresseux, égoïste... » Car ces paroles dévalorisantes entravent le développement de son cerveau, l'enfant perd confiance en lui et ne progresse pas, il devient anxieux, agressif ou déprimé.

Quand l'adulte est soutenant, bienveillant, empathique avec l'enfant il participe à la maturation progressive de son cerveau. Il permet le développement du cortex préfrontal et aussi d'une structure cérébrale extrêmement précieuse, qui nous permet d'être pleinement humain, le cortex orbito-frontal puisqu'elle a un rôle dans nos capacités d'affection, d'empathie, la régulation de nos émotions, dans le développement de notre sens moral et dans notre aptitude à prendre des décisions.

Donc **cette parentalité positive**, contrairement à ce que beaucoup pense, **permet aux enfants de devenir plein de vie, joyeux, sociables, coopérant, curieux, entreprenant et d'avoir un sens moral.**
Et bien **ce livre que vous avez entre les mains est le meilleur guide pour cheminer dans la parentalité positive.**

Ce livre fourmille d'idées, de propositions, de témoignages, de conseils pour trouver l'harmonie, le bonheur de vivre avec ses enfants sans occulter la complexité de la vie familiale. Il aborde les moments cruciaux de la vie d'une famille : l'accouchement, les premiers moments du bébé, ses besoins affectifs, son sommeil, son alimentation, qu'est-ce que devenir mère, père ? Puis sont traités la question de la reprise ou non du travail, les enfants qui grandissent, les disputes, l'école, la fatigue des parents, la violence éducative. Il n'y a pas de tabou dans ce livre, toutes les questions, les problèmes, les difficultés auxquels sont confrontés les parents sont abordés, avec clarté, sans faire de morale et en ouvrant les pistes qui conduisent à une éducation bienveillante, empathique, soutenante.

Il aide les parents à trouver ce qui leur convient. Il montre l'immense diversité de chaque famille et de chaque vie toujours singulière.

Ce livre est beau, les photos sont splendides, il est à la fois léger et profond, poétique et questionnant. Bref c'est un vrai compagnon de route pour les parents qui souhaitent trouver leur chemin pour être heureux avec leurs enfants et rendre leurs enfants épanouis.

Catherine Gueguen

*Les neurosciences affectives et sociales étudient ce qui se passe au niveau du cerveau quand nous sommes en relation avec les autres, que nous éprouvons des émotions, des sentiments."