

### Atelier n° 3 « Remplacer la punition »

Punir ou ne pas punir ? Comment ouvrir le sujet sans qu'aucun d'entre nous ne se sente jugé dans sa manière de faire ? Je souhaite préciser que je ne pense pas que « punir » est mal, c'est un acte qui semble incongru dans une relation que nous souhaitons respectueuse et bienveillante. Cet atelier nous invite à réfléchir, à imaginer d'autres alternatives pour préserver une communication respectueuse entre nous et nos enfants.

J'ai décidé d'aborder ce thème d'une manière un peu scolaire, en donnant la définition que l'on trouve du mot « punir » dans le petit Robert...parce que la définition et les synonymes de ce mot révèlent, je pense, la violence de l'acte.

***Punir : Frapper (qqn) d'une peine pour avoir commis un délit ou un crime. Frapper (qqn) d'une sanction pour une faute répréhensible. Sanctionner (une faute) par une peine, une punition.***

***Synonymes de punir : battre, blâmer, censurer, châtier, condamner, consigner, corriger, fesser, frapper, infliger, sanctionner, sévir, venger...***

*Mais pourquoi punit-on ?* Parce que les enfants dépassent les (nos) limites, parce que des situations intolérables se répètent malgré nos « avertissements », nos « explications », nos « négociations », parce que la « faute » est grave et qu'il est indispensable qu'elle soit bien comprise, parce que c'est le seul moyen qui nous reste quand nous avons tout essayé et que l'enfant persiste à « mal » se comporter.

On punit pour « le bien » de nos enfants, parce qu'ils doivent apprendre les règles de la société.

Et puis si on cède une fois, ne vont-ils pas toute la vie nous marcher sur les pieds ?

Enfin il y a le poids des regards, le poids de cette société où l'adulte doit rester maître de lui et de sa progéniture en toutes circonstances...

*Est-ce que ça marche la punition ? Qu'apprennent nos enfants lorsqu'ils sont punis ? Que ressent un enfant lorsqu'il est puni ?*

La punition permet à l'enfant de faire l'expérience de...la punition !

Si nous pouvions revenir quelques (longues) années en arrière et nous souvenir des punitions que nous avons vécues, il y a de fortes probabilités pour que nos réactions aient été de deux types : soit de la soumission, de la culpabilité (je suis mauvais, maman ou papa a raison de me punir) ou de la rébellion (c'est injuste, je me vengerai).

Les punitions (même accompagnées d'explications) apprennent surtout la peur, l'évitement, la honte et la soumission, le désir de défier ou de se

venger. Ces sentiments, ressentis par l'enfant puni ou humilié, ne laissent que peu de place à un dépassement de soi positif et constructif. L'enfant, aux prises avec des émotions violentes et paralysantes, va (au mieux...) apprendre à se conformer à ce que l'on attend de lui, **passivement**, sans possibilité de prendre du recul ni de réfléchir.

Lorsqu'on punit un enfant, on le prive de l'occasion de faire face à sa mauvaise conduite et à ses responsabilités en lui offrant...une **distraction** (le coin, la chaise à penser, la douleur d'une fessée) !

Et puis, c'est toujours les mêmes qui sont punis, non ? Alors, est-ce que ça marche si bien que ça ?

Si je souhaite que mon enfant prenne vraiment acte de son comportement et de ses conséquences, il va falloir :

- 1- Respirer un bon coup (c'est étrange comme nos enfants anticipent notre état de stress ou de fatigue en choisissant justement ce moment pour être odieux)
- 2- Me rappeler que je ne suis pas dans un rapport « dominant-dominé » et qu'il est prudent de ne pas me laisser dépasser par l'autorité que je souhaite imposer
- 3- Eventuellement que je parte du principe que chaque être humain porte au fond de lui une bonne dose de bonté et de désir de coopération...Mais aussi un extraordinaire besoin d'autonomie, de liberté, de créativité !

Tous les outils vus dans les précédents ateliers visent à préserver entre nous et nos enfants une relation empathique où chacun se sent libre d'exprimer (ce qui ne veut pas dire assouvir) ses besoins et ses attentes et apprend à recevoir ceux des autres. CA PREND DU TEMPS...La plupart des adultes ne savent ni exprimer les sentiments qui les traversent, ni les besoins qu'ils souhaitent en réalité satisfaire lorsqu'ils se mettent en colère !

Nous pouvons donc être patients, tolérants avec nos enfants et nous-mêmes et aussi :

- **Exprimer fermement nos sentiments, sans attaquer la personnalité de l'enfant :**

« Je me sens triste et horrifiée quand je vois les jouets par terre, les livres piétinés, la couverture déchirée. J'aime voir ma maison rangée quand je rentre du travail et tous ces objets ont de la valeur à mes yeux »

- **Exprimer nos attentes :**

« Lorsque je dis que je viendrai jouer avec toi dans cinq minutes, j'aimerais que tu puisses te dire à toi-même « maman viendra dans cinq minutes, je peux commencer à jouer tout seul ».

- **Laisser à l'enfant subir les conséquences de son comportement :**

« Ce soir, je préfère que tu restes à la maison, je n'ai vraiment pas envie de m'inquiéter. Tu auras plein d'autres occasions de me montrer que tu sais être ponctuel ».

- **Donner un choix à l'enfant :**

« Tu peux rester dix minutes de plus dans le jardin et prendre une douche rapide ou prendre un bain maintenant »

- **Passer à l'acte :**

« Pour l'instant, j'ai besoin de savoir que mes affaires sont en sécurité, je les range en haut de l'armoire »

- **Faire une résolution de problèmes lorsque la situation se pérennise.**

- En s'assurant d'avoir bien identifié notre émotion, notre sentiment désagréable et le besoin à l'origine de cette émotion, ce sentiment (ça permettra de faire court !)
- En s'assurant de la disponibilité de l'enfant pour discuter de ce problème (« j'ai besoin de te parler, est-ce que c'est le bon moment pour toi ? »)
- En écoutant le point de vue de l'enfant, en essayant de l'aider à identifier son sentiment, ses besoins (là on peut prendre son temps)
- En ouvrant la discussion sur la recherche de solutions pour, au final, choisir ensemble des solutions acceptables par les deux partis. Il s'agit non plus de mobiliser nos énergies pour FAIRE CONTRE mais pour FAIRE AVEC.

Tous ces outils ont pour but :

- De respecter au maximum le besoin de liberté et d'indépendance de nos enfants (source de bien des conflits)
- De leur apprendre, à travers l'expression de nos propres émotions et besoins, à reconnaître les leurs.
- De laisser l'enfant découvrir (puis assumer) la conséquence naturelle de ses actes et de ses erreurs dans un cadre bienveillant, ce qui lui offre une excellente opportunité de réfléchir et de trouver des solutions par lui-même.