

**ÉDUQUER**  
*sans violence*



Marine Manard

# ÉDUQUER *sans violence*

Les Violences Éducatives Ordinaires  
expliquées aux parents

DUNOD

Illustrations : Fanny Vella  
Relecture : Sandrine Arnould  
Mise en pages : PCA

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024  
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-086065-4

# Sommaire

<i>Introduction</i> .....	7
<b>Chapitre 1. L'impact des violences éducatives ordinaires sur le développement de l'enfant</b>	9
Qu'est-ce qu'une violence éducative (dite) ordinaire? .....	9
Les chiffres des VEO .....	12
Les effets des VEO.....	13
Les violences psychologiques .....	14
Le <i>time-out</i> .....	17
Les punitions .....	20
<b>Chapitre 2. Les styles éducatifs</b>	25
Asseoir l'autorité parentale par la peur: bonne ou mauvaise idée?.....	26
La parentalité positive .....	33
La parentalité en pleine conscience .....	41
Le continuum des styles éducatifs .....	46

<b>Chapitre 3. L'accompagnement empathique de l'enfant</b>	51
L'enfant est-il un être agressif ou empathique?.....	51
La régulation émotionnelle ou les fondations de l'être qui se développaient dans l'ombre .....	66
La résilience de l'enfant: ce qui ne le tue pas le rend-il plus fort? .....	87
La parentalité positive et le burn-out parental.....	94
Le consentement .....	98
 <b>Chapitre 4. Pistes de réflexion, astuces et outils pratiques</b>	 103
Du côté de l'enfant.....	104
Du côté des parents.....	134
Une clé: la progressivité.....	139
Le continuum .....	150
Les Mam'Astuces .....	154
Parlons plutôt d'éducation collaborative .....	163
Des parents spontanés et imparfaits.....	169
 Conclusion générale .....	 193
 Bibliographie .....	 195

# Introduction

Éduquer un enfant est loin d'être une activité de tout repos. Elle représente même l'activité à la fois la plus banale et la plus importante de toute une vie. Faire grandir un petit humain pour qu'il soit en bonne santé physique et psychologique tout en étant en adéquation avec son milieu de vie est un défi. À cela s'ajoutent évidemment les obligations annexes ainsi que les pressions sociales et environnementales.

Au cours des dernières décennies, nos cultures ont favorisé le détachement parental et l'obéissance des enfants. Ceux-ci doivent être conformes, le plus possible et le plus tôt possible, aux attentes, souvent irréalistes, de notre société qui n'inclut que très peu les enfants et la famille dans son espace.

Punitions, chantage, menaces, humiliations, intimidations... Ces méthodes, utilisées à des fins éducatives, sont ce qu'on appelle des violences éducatives (dites) ordinaires (VEO). La recherche scientifique montre que ces techniques éducatives sont non seulement peu efficaces, mais également parfois délétères, tant au niveau du développement que du comportement de l'enfant.

Cet ouvrage a pour vocation d'offrir les clés de connaissances scientifiques en faveur d'une éducation éclairée et empathique de l'enfant, d'ouvrir des pistes de réflexion et de bon sens éducatif, et de proposer des idées pratiques afin de tendre vers une éducation plus sereine, consciente et empathique.

*Si l'éducation n'est pas « positive »,  
c'est que ce n'est pas de l'éducation.*



# L'impact des violences éducatives ordinaires sur le développement de l'enfant

## QU'EST-CE QU'UNE VIOLENCE ÉDUCATIVE (DITE) ORDINAIRE ?

Il s'agit de tous les comportements parentaux violents d'un point de vue physique ou psychologique (y compris la violence verbale ou sexuelle) qui ont une visée éducative. Il existe évidemment un continuum de ces violences, allant de la punition (comme le retrait de privilège ou le coin), à l'obligation au contact physique (« allez, va faire un bisou à Machin, il faut apprendre la politesse quand même! »), en passant par la réprimande humiliante (« tu as encore renversé ton verre, tu es vraiment idiot-e! ») ou le châtiment corporel, par exemple.

L'idée de cette définition, qui m'est propre, est de distinguer une violence ponctuelle et involontaire d'une violence

régulière et intentionnelle, dans le but d'apprendre ou d'éduquer l'enfant. Tout parent, même dans une démarche d'éducation positive, est susceptible d'être violent (cris, chantage, mise à l'écart...) à certains moments. Ces violences, qui n'ont pas un objectif éducatif en soi de la part du parent, ont probablement comme origine un manque ponctuel de ressources et du stress accumulé. Ces comportements vont ensuite remettre en question le rôle parental, les objectifs et les souhaits concernant les méthodes éducatives, la charge mentale, l'organisation familiale, et mener à une réflexion de fond pour faire différemment la fois suivante. Une réparation de la relation sera alors proposée à l'enfant afin qu'il comprenne ce qui s'est passé, que le parent puisse demander pardon, expliquer, entendre le ressenti de l'enfant, etc. Cependant, lorsque l'enfant est vu comme un être à dresser, à faire obéir, à faire plier, qu'il est vu comme défiant, manipulateur, capricieux, en recherche de limites, etc., des violences plus ou moins fortes et assez systématiques sont susceptibles d'être appliquées « pour son bien », pour « lui apprendre à vivre dans un monde frustrant », « pour lui donner une leçon », « pour ne pas en faire un enfant roi », etc. Ces violences, qui ont ici une visée éducative, sont appliquées en conscience et de façon volontaire par les parents ou les éducateurs, afin de modeler le comportement de l'enfant. Ces méthodes ont tendance à provoquer différents effets délétères dont nous parlerons au cours de cet ouvrage.

Avant cela, je vous propose de découvrir les définitions officielles de ces VE(d)O. L'organisme STOP VEO propose la suivante :

L'acronyme VEO est la **Violence** (physique, psychologique ou verbale) utilisée envers les enfants dans une intention **Éducative** (pour leur « bien », pour qu'ils aient un « bon

comportement»), culturellement admise et tolérée; elle en devient alors «**Ordinaire**».

Nous trouvons dans le registre des VEO :

- Les violences *physiques*: fesser, gifler, mettre des «petites» tapes sur les mains, secouer, tirer les oreilles, bousculer, pousser, priver de nourriture...
- Les violences *psychologiques*: punir, culpabiliser, faire du chantage, priver d'affection, menacer d'abandonner l'enfant...
- Les violences *verbales*: crier, insulter, se moquer, humilier...

La VEO regroupe donc tous les moyens violents que les parents utilisent pour faire obéir l'enfant et changer son comportement. Elle se transmet ainsi de génération en génération. Notre société est marquée par certaines croyances erronées selon lesquelles «l'obéissance et les châtiments corporels seraient des principes éducatifs». Ces «principes éducatifs» sont le fruit d'une méconnaissance du développement cognitif et affectif des enfants. Certains parents et éducateurs interprètent donc, à tort, les comportements des enfants (en les qualifiant notamment de «caprices»), et il est très répandu de croire qu'un enfant deviendra un enfant roi si les parents ne le punissent pas quand il se comporte mal<sup>1</sup>.

Enfin, l'Observatoire des violences éducatives ordinaires (OVEO) décrit ces pratiques comme suit :

La violence éducative ordinaire (VEO) est l'ensemble des pratiques coercitives et/ou punitives utilisées, tolérées, voire recommandées dans une société pour «bien éduquer» les enfants.

La violence exercée à l'encontre des enfants dans un but éducatif se nomme aussi «humiliation et punition corporelle», «violence corporelle dans le cadre de l'autorité parentale», «droit de correction» ou encore «châtiment corporel». La VEO est la partie invisible de la violence faite aux enfants, car considérée comme acceptable, voire souhaitable, pour une «bonne éducation»<sup>2</sup>.

## LES CHIFFRES DES VEO

«La société est en souffrance à cause de cette éducation positive, le monde ira mal, la société paie les frais de cette éducation de Bisounours, ça fait des enfants rois, c'était tellement mieux avant...» Ce genre de phrases vous est familier? On l'entend de plus en plus souvent.

Néanmoins, ce type de réflexion est purement tronqué et intellectuellement malhonnête sous couvert de raccourcis de pensée. Différents organismes se sont intéressés à la propension d'utiliser des VEO, la considération sociale et donc l'exposition potentielle des enfants à cette éducation de type plutôt autoritaire. Et devinez... L'éducation positive n'est pas vraiment la pratique majoritaire, suffisant donc à rendre les énoncés ci-dessus dénués de sens.

D'après l'Observatoire des violences éducatives, environ 85 % des parents pratiquent des VEO. La Fondation pour l'Enfance en France et Défense des Enfants International (DEI) en Belgique ont mené des sondages afin d'explorer les statistiques autour de l'exercice des violences éducatives.

En France, ce sondage datant de 2022 portait sur 1 314 parents d'enfants de 0 à 10 ans. Dans ce baromètre, près de 8 parents sur 10 admettent utiliser des VEO, qu'elles soient

physiques ou morales. 55 % disent « crier très fort », 48 % utilisent la punition et 46 % usent du chantage à la privation<sup>3</sup>.

En Belgique, les chiffres sont sensiblement similaires : DEI Belgique révèle dans un sondage réalisé juste avant le confinement de 2020<sup>4</sup> auprès de 2013 Belges que 91 % des adultes entre 18 et 75 ans estiment qu'un parent a le droit d'appliquer une punition à son enfant. Parmi les punitions listées, voici les plus fréquentes :

- En tête de liste, avec une utilisation de l'ordre de 35 à 40 %, il s'agit de mettre une « petite claque » et de « crier ».
- Avec une prévalence entre 25 et 35 %, on retrouve ensuite « priver de sortie, mettre au lit, faire du chantage aux loisirs, mettre au coin, priver d'argent de poche, enfermer dans la chambre, priver de jeux, priver de nouvelles technologies, ignorer l'enfant ».
- Enfin, « donner une fessée ou bousculer/empoigner » restent parmi les 13 techniques éducatives les plus acceptées pour punir, avec une prévalence de 25 %.

## LES EFFETS DES VEO

L'Organisation mondiale de la santé définit la *maltraitance* des enfants comme « toutes formes de mauvais traitements physiques ou émotionnels, d'abus sexuels, de négligence et d'exploitation pouvant provoquer un préjudice direct ou potentiel à la santé de l'enfant, son développement ou sa dignité ».

La *négligence* est la première forme de maltraitance des enfants, elle est plutôt une omission d'action, par exemple des

soins de santé inadéquats, un manque d'éducation, de supervision, de protection des dangers de l'environnement, ou encore un manque de réponse aux besoins basiques tels que l'alimentation ou l'habillement. Les abus physiques, psychologiques ou sexuels sont des actions en tant que telles et non des omissions. *L'abus physique* comprend le fait de frapper, secouer, brûler ou mordre par exemple. *L'abus psychologique* concerne plutôt les abus verbaux, l'humiliation, les actions qui effraient ou terrorisent l'enfant. Enfin, les actes *d'abus sexuels* comprennent d'impliquer un enfant dans tout type d'activités d'ordre sexuel pour lesquelles ils n'ont pas la capacité de donner un consentement totalement libre et éclairé<sup>5</sup>.

Les VEO concernent tous les types de violence décrits précédemment et qui sont validés culturellement dans leur utilisation à des fins d'éducation. Ces stratégies disciplinaires peuvent sembler efficaces à court terme, mais ne le seraient pas sur le long terme<sup>6</sup>.

## LES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

Les critiques et les humiliations des enfants par les parents, d'autant plus si elles sont répétées, ont été associées au développement de traits de personnalité antisociaux et d'une faible estime de soi ainsi qu'à un moindre succès général de l'enfant. De façon réciproque, les comportements d'abus émotionnels des parents seraient moins fréquents avec les enfants plus timides, suggérant que le tempérament de l'enfant influence les comportements parentaux, lesquels influenceront la personnalité et les comportements de l'enfant. Par ailleurs, 78 % de parents déclaraient avoir exercé des violences psychologiques sur leur enfant. Différents facteurs de risque sont suggérés : le fait que l'enfant soit un garçon,

que les violences soient initiées par la mère, que les parents aient vécu des abus psychologiques dans leur propre enfance, le fait de tolérer ou de valider les punitions corporelles, la méconnaissance des dégâts que peut occasionner la violence psychologique ou encore le statut socio-économique<sup>7</sup>.

Cinq types de violences psychologiques ont été décrits<sup>8</sup> : rejeter l'enfant, l'ignorer, lui faire peur, l'isoler ou le corrompre via des comportements antisociaux ou autodestructeurs. Ces maltraitements peuvent être verbales ou non verbales, actives ou passives, avec ou sans intention de heurter l'enfant.

Les violences émotionnelles ou psychologiques, insidieuses et difficiles à dépister peuvent avoir un impact non négligeable sur le développement social, cognitif, émotionnel ou même physique de l'enfant. En effet, les violences psychologiques pourraient entraîner des troubles de l'estime de soi, des difficultés scolaires, des troubles de l'attachement, des difficultés développementales et éducatives, des problèmes de socialisation, une tendance aux comportements perturbateurs, voire des troubles psychologiques<sup>9</sup>.

On entre rapidement dans un cercle vicieux, avec une tendance à vouloir corriger ces comportements, en augmentant la discipline par des attitudes parentales autoritaires qui vont engendrer des violences, impacter le comportement, etc.

De façon intéressante, les attitudes éducatives positives, dans la famille ou en dehors (l'école par exemple), seraient liées à de meilleures compétences sociales et estime de soi ainsi qu'à moins de difficultés internes, externes ou académiques chez les adolescents. Globalement, les études s'accordent sur le fait que les disciplines non violentes et positives donnent de meilleurs résultats et évitent des effets néfastes provoqués par les pédagogies négatives<sup>10</sup>.

BAH, POURQUOI TU AS  
LAISSÉ UN DE TES  
COPAINS DE CÔTÉ ?

IL M'ÉNERVE ET MOI JE  
VEUX ÊTRE AVEC LUI  
QUE QUAND IL M'OBEÏT.

COMME TOI...

... AVEC MOI.



## LE *TIME-OUT*

Les techniques d'exclusion et de *time-out* (mise à l'écart) sont des stratégies éducatives qui restent recommandées par certains programmes pour contrôler ou modifier le comportement des enfants. Cette technique est employée par plus de 70 % de parents, mais la variabilité de la mise en place est importante. Cependant, l'application de cette technique est assez précise et requiert souvent un accompagnement professionnel, ce que de nombreux parents ne font pas, se tournant vers des ressources en ligne qui proposent des versions inconsistantes ou inefficaces voire potentiellement délétères de *time-out*<sup>11</sup>.

Historiquement, le *time-out* a été défini comme une brève période où un individu est exclu d'un environnement, avec pour objectif la disparition d'un comportement, généralement agressif, non obéissant, enfreignant les règles, ou perturbateur (mais jamais pour des difficultés de régulation émotionnelle). L'utilisation de cette technique disciplinaire est généralement proposée en parallèle d'autres techniques comme les explications, les récompenses, l'apprentissage de la régulation émotionnelle et de techniques de résolution de problèmes. Même lorsque cette méthode éducative est envisagée dans un contexte familial chaleureux, aimant et soutenant afin de répondre aux comportements agressifs ou non obéissants, et non à des difficultés de gestion émotionnelle ou d'anxiété, les résultats sont peu probants<sup>12</sup>.

Selon les études, l'efficacité des critères de mise en place d'un *time-out* est discutable<sup>13</sup>. Par ailleurs, de nombreux programmes de coaching en parentalité invitent à l'utilisation du *time-out* alors que la définition varie selon les programmes.

Parmi les stratégies de régulation du comportement de l'enfant, ces programmes proposent régulièrement d'utiliser les conséquences logiques naturelles du comportement ou le *time-out* impliquant le retrait temporaire de l'attention parentale (le parent restant dans la même pièce) avec le retrait de l'objet demandé (jouet, activité, etc.) et associé à une explication claire et précise. Dans ce contexte, le *time-out* est suggéré parmi différentes techniques de gestion du comportement de l'enfant et en insistant sur la relation parent-enfant<sup>14</sup>.

Il semble nécessaire de relever au moins trois aspects méthodologiques qui doivent nous interpeller, pour une technique soi-disant validée scientifiquement :

- La plupart des études attestant de la validité et de l'innocuité de la technique reposent sur des études animales, humaines à faible échantillon, sur des enfants en milieux institutionnels ou atteints de divers troubles développementaux.
- Les études portant sur les « bienfaits » de cette technique datent des années 1980 pour la plupart.
- Les études recensées sont principalement comportementales, très peu d'études vantant l'efficacité de cette technique s'intéressent aux aspects psychoneurobiologiques, neuropsychologiques, neurocognitifs et sur les effets à long terme.

Par ailleurs, les études manquent quant à la détermination des effets des différents types de *time-out* : exclusion au sein de l'environnement (ex : face au mur), exclusion mais avec possibilité de regarder (ex : retrait de l'activité en cours) ou encore les procédures isolant l'enfant dans une autre pièce