

# Parents & enfants

Le pessimisme des adultes démotive les jeunes et casse souvent leur élan. Il vaudrait mieux les encourager à aller de l'avant pour qu'ils développent toutes leurs capacités, aient confiance en eux et dans les autres

## Redonnons confiance aux jeunes !

« Questions de confiance » : tel est le thème du colloque annuel de l'Association des parents d'élèves de l'enseignement libre,

qui se déroulera le samedi 23 mars à Nîmes, et qui s'intéressera, à travers ateliers et débats, à la façon dont on peut développer de réelles relations de confiance en famille, à l'école et dans la société (lire les Repères). « La confiance est en effet l'élément moteur de la réussite, c'est ce qui nous fait avancer », souligne Caroline Saliou, présidente nationale de l'Apel. « Or les jeunes ont moins confiance en l'avenir, constate-t-elle. On leur transmet au quotidien l'idée que "tout est fichu", que de toute façon ils ne trouveront pas de travail. Ces discours pessimistes qu'on entend en permanence sur le chômage, la crise économique, leur font perdre confiance en eux. » Le système scolaire par ailleurs stigmatise trop les échecs (« copie nulle ») au lieu de valoriser les réussites, et n'exploite pas assez toutes les capacités des élèves. « Ceux qui vont bien arrivent à peu près à s'en sortir, mais ceux qui ont des difficultés perdent très vite confiance, et finissent par décrocher », regrette-t-elle. Pour restaurer cette confiance, les familles ont également leur rôle à jouer, en lien avec l'école, à travers l'éducation qu'ils donnent à leurs enfants, et plus globalement à travers l'attitude qu'ils ont face au monde et à la vie. « Si on veut en faire des adultes solides, épanouis, il faudrait encourager les jeunes à prendre des risques, des initiatives, à aller davantage à la rencontre des autres, dans toute leur diversité. »

Cette nécessité de laisser les jeunes déployer leurs ailes, dans un climat de confiance, est partagée par de plus en plus d'adeptes de la « psychologie positive ». Ce « nouveau » courant de pensée - et de recherche - venu d'outre-Atlantique, qui reprend pour partie certaines idées anciennes, émises depuis longtemps par de nombreux psychologues et pédagogues (Adler, Freinet, Montessori...) mais qui ont toujours de la peine à être mises en pratique, rassemble de plus en plus d'adeptes autour de ce mot d'ordre : positiver. « Pendant plus d'un siècle, les psychologues se sont surtout focalisés sur ce qui n'allait pas chez l'individu. Et on a oublié de regarder ce qui allait bien ou pouvait aller bien », résume Jacques



Lecomte (1), président de l'Association française de psychologie positive. Il ne s'agit pas d'être « naïvement optimiste », précise-t-il, mais de proposer un autre regard sur le monde, l'être humain, l'enfant en particulier... « Il faudrait davantage lui faire sentir qu'on croit en lui, qu'il a des capacités, et le mettre en situation de se prouver à lui-même qu'il en a. »

« Il faudrait davantage lui faire sentir qu'on croit en lui, qu'il a des capacités, et le mettre en situation de se prouver à lui-même qu'il en a. »

« On sait aussi par ailleurs que l'apprentissage coopératif facilite l'estime de soi - les études sur les expériences de tutorat par les "pairs" ont montré qu'il était bénéfique autant pour les tuteurs que pour les tutorés -, et qu'il était beaucoup plus efficace que l'apprentissage compétitif, en termes de résultats scolaires, d'ambiance de la classe, de relations enseignant-élèves. » Dans un climat social qui cultive la méfiance et les peurs de toutes

sortes, il appelle à laisser plus de place à la solidarité, au courage et à la prise de risque.

La psychosociologue Véronique Guérin, fondatrice d'Étincelle, un organisme de formation visant à développer les « com-

pétences relationnelles » à travers le théâtre notamment, en a fait l'un des fondements de sa pratique. Elle invite parents et enseignants à s'interroger sur le regard qu'ils portent sur le monde.

(Lire la suite page 14.)

### REPÈRES

• « Questions de confiance : Ensemble, en famille, à l'école... ».

Le colloque annuel de l'Association des parents d'élèves de l'enseignement libre se déroulera le samedi 23 mars (de 10 heures à 17 heures) à l'Atria de Nîmes. Organisé par l'Apel académique de Montpellier, il réunira des parents d'élèves, enseignants, éducateurs et jeunes, qui pourront participer à une série d'ateliers : « La confiance, ça se construit en famille », avec la psychologue Isabelle Fillion, « Réussir en confiance à l'école », avec Béatrice Sabaté, « Spiritualité et confiance », avec Jean-Marie Petitclerc, prêtre salésien et éducateur spécialisé, « Confiance en l'avenir et projet de vie », avec Yves Mariani, du secrétariat général de l'enseignement catholique... Les comédiens de la troupe « Étincelle » mettront en scène les peurs des enfants, enseignants et parents, les invitant à les transformer en dialogue constructif.

RENS. : academiemontpellier.apel.fr et www.apel.fr

• L'Apel représente 823 500 familles d'enfants scolarisés dans 6 500 établissements de l'enseignement catholique.

### ► Redonnons confiance aux jeunes !

●●● aux peurs qu'ils peuvent transmettre aux enfants, de façon explicite ou implicite. « Est-ce qu'on leur présente la vie comme un formidable terrain d'aventure ? Ou comme le lieu de tous les dangers où on leur dit permanence : "Fais attention" ? », interroge-t-elle. Cette éducation à la confiance commence dès les premières années de la vie, par la façon dont on incite le tout-petit à partir à la découverte du monde. « Il faudrait soutenir l'élan vital de l'enfant, encourager cet enthousiasme que le bébé a spontanément, tout en contenant les risques potentiels de la vie. Quand on l'emmène pour la première fois à la mer par exemple, il vaut mieux le laisser s'émerveiller par sa beauté, avant de lui dire "attention, tu vas te noyer" ». « Être parent, c'est accepter que nos enfants prennent des risques, insiste-t-elle. Si on leur interdit de monter aux arbres par exemple, car c'est dangereux, le jour où ils y monteront, ils risquent effectivement de se faire mal, car ils ne connaîtront pas leurs capacités. Il vaut donc mieux leur apprendre à ressentir ce qui se passe en eux, ce qui les enthousiasme ou les met en colère, à accueillir les émotions qui sont l'énergie de vie et vont faire qu'on va vivre la vie qu'on a envie de vivre et non par procuration. »

Cette attitude vaut pour tous les âges et dans tous les domaines. En matière d'orientation notamment. Face à un avenir présenté comme incertain, les parents ont tendance en effet à privilégier la « sécurité », si bien que certains adolescents s'engagent dans des filières qui ne leur correspondent pas et ont donc du mal à se motiver. « Est-ce qu'on invite les élèves à développer leur connaissance d'eux-mêmes, pour prendre des risques mesurés et faire ce qu'ils savent bien faire ou aiment faire ? », interroge-t-elle. Apprendre à se connaître et à connaître les autres n'est malheureusement pas encore au programme des écoles françaises. « Les enseignants ne sont ni recrutés ni formés aux compétences relationnelles, déplore Véronique Guérin. Du coup, ils ont peu développé leur capacité d'empathie, et face à un élève qui rencontre des difficultés d'apprentissage, ils ont tendance à le juger, au lieu d'explorer avec lui les difficultés qu'il rencontre et la façon dont on pourrait l'aider. » « Il ne s'agit pas, précise-t-elle, d'en faire des psychologues ou des travailleurs sociaux, mais on ne peut pas enseigner sans être en relation. Si on veut que la génération suivante ait confiance en elle, il faut que les adultes qui les accompagnent développent ces compétences. »

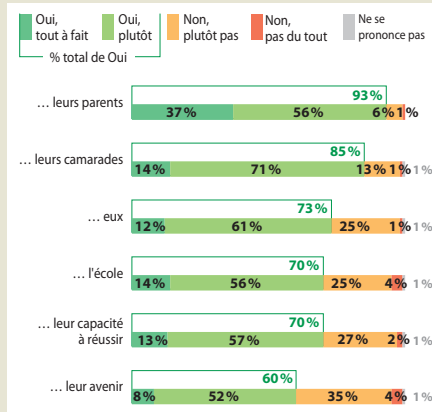
CHRISTINE LEGRAND

(1) A coordonné l'ouvrage collectif : Introduction à la psychologie positive, Éd. Dunod.



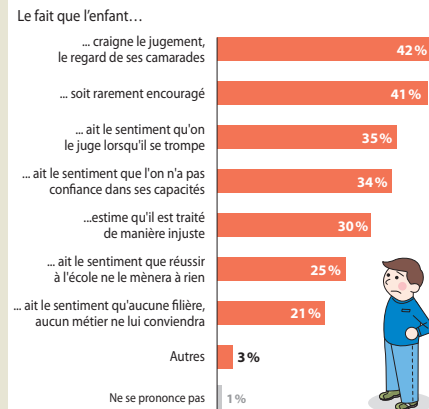
## La confiance et les jeunes, à l'école et en famille

Avez-vous le sentiment que les enfants, en général, ont confiance en... ?



« Regard des parents sur la confiance et les jeunes à l'école et en famille », sondage OpinionWay pour l'Apel et La Croix, réalisé auprès d'un échantillon de 661 parents d'enfants scolarisés extraits d'un ensemble représentatif de la population française de 2072 personnes âgées de 18 ans et plus. Personnes interrogées en ligne du 6 au 13 février 2013.

Selon vous, parmi les éléments suivants, quels sont ceux qui participent le plus au fait qu'un enfant n'ait pas confiance en lui ?



**SONDAGE** La grande majorité des parents (64 %) estime que le système scolaire actuel n'aide pas les élèves à prendre confiance en eux. C'est ce que révèle notre sondage exclusif « La Croix » / Apel / Opinionway

## Le système scolaire ne favorise pas la confiance en soi des élèves

### La famille, creuset de la confiance

D'après leurs parents, les jeunes ont avant tout confiance... en leurs parents (93 %, dont 37 % tout à fait), encore plus qu'en leurs camarades (85 %, dont 14 % tout à fait). Cette confiance est d'ailleurs réciproque, puisque 88 % des parents affirment qu'ils font eux-mêmes confiance à leurs enfants, beaucoup plus que les adultes en général (54 %). 77 % des parents estiment par ailleurs qu'il est plutôt facile d'établir des relations de confiance entre tous les membres de la famille, notamment avec leurs enfants.

### Une confiance fragile

Si la majorité des jeunes ont plutôt confiance en eux (73 %, dont 12 % tout à fait), un enfant sur quatre n'a pas confiance en lui, et encore moins en sa capacité de réussir, et 40 % d'entre eux n'ont pas confiance en leur avenir. Ce sentiment est particulièrement fragilisé au moment de l'adolescence : un tiers

des collégiens, d'après leurs parents, n'ont pas confiance en eux et 46 % en leur avenir. L'âge du collège est pourtant une période décisive, où les décrochages scolaires sont nombreux. Plus les enfants grandissent, plus le crédit qu'il porte à l'école s'éroule : au lycée, 40 % d'entre eux ne lui font plus confiance.

### Un tiers des collégiens, d'après leurs parents, n'ont pas confiance en eux et 46 % en leur avenir.

### Un manque d'encouragement

C'est, selon leurs parents, la crainte du regard des autres (43 %), mais aussi le fait que leurs enfants soient rarement encouragés (43 %) et qu'ils aient peur qu'on les juge quand ils se trompent (36 %), qui sapent le plus leur confiance en eux. Les jeunes enfants (à l'école élémentaire) sont encore plus sensibles au manque d'encouragement, à l'école comme dans la vie en général. Tandis que pour leurs aînés (les lycéens), le sentiment d'être traité de manière injuste et le manque de confiance des adultes en leurs capacités ont aussi un impact important.

### L'école érode la confiance

Une grande majorité de parents (64 %) estime que le système scolaire actuel n'aide pas les élèves à prendre confiance en eux. Et ce sentiment s'amplifie au fur et à mesure que leurs enfants avancent dans leur scolarité : de 55 % à l'école élémentaire, on passe à 64 % au collège et 75 % au lycée. Les trois quarts des parents des lycéens pensent que le système scolaire n'aide pas leurs enfants à prendre de l'assurance, à un moment pourtant crucial où ils doivent préparer leur bac et faire leur choix d'orientation.

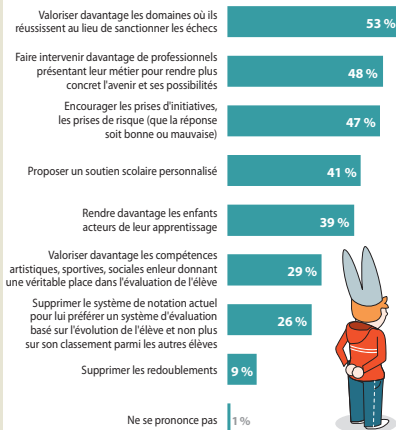
Pour y remédier, il faudrait avant tout, selon les parents, que l'école arrive à valoriser davantage les domaines où les élèves réussissent au lieu de sanctionner les échecs (53 %), particulièrement au lycée (62 %), mais encourage aussi davantage les initiatives et les prises de risque (47 %). Il faudrait aussi que le système scolaire leur ouvre davantage de perspectives d'avenir, en faisant intervenir très concrètement plus de professionnels présentant leur métier, par exemple : c'est l'un des vœux exprimés par la majorité (53 %) des parents de lycéens.

C. L.

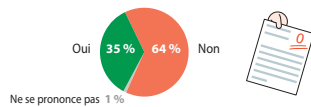
Sur [WWW.LA-CROIX.COM](http://WWW.LA-CROIX.COM)  
Retrouvez deux témoignages d'enfants en vidéo

**Et parmi les mesures / propositions suivantes, quelles sont celles qui, selon vous, permettraient que davantage d'enfants puissent gagner en confiance en eux à l'école ?**

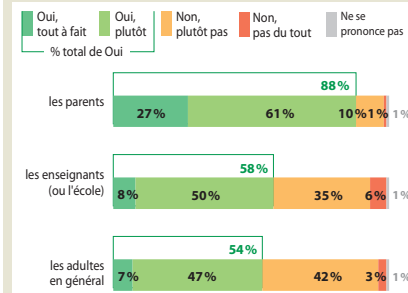
Plusieurs réponses possibles



**Avez-vous le sentiment que le système scolaire actuel aide les élèves à prendre confiance en eux ?**



**Diriez-vous que les acteurs suivants font confiance aux enfants, aux jeunes ?**



**INITIATIVES**

**Dans l'académie de Montpellier, deux projets expérimentaux aident les élèves à reprendre confiance en eux**

**Des outils pour se sentir mieux**

**Conscience de soi**

Christine Puechberty, professeur d'éducation physique et sportive au collège Pic-la-Salle de Béziers, a mis en place depuis l'an dernier des ateliers de sophrologie, destinés en priorité aux élèves dyslexiques et à ceux qui manquent de confiance en eux. Ces ateliers démarrent par un temps de parole, où chacun exprime ses émotions de la semaine (avec clause de confidentialité), suivi d'un temps de concentration où les élèves apprennent, à travers des techniques toutes simples, à s'écouter et à travailler sur leur « intériorité », « ce qui est important à une époque où on est en permanence sollicités par l'extérieur », souligne Christine Puechberty.

**« L'objectif est qu'ils portent un regard différent sur eux-mêmes, prennent conscience qu'ils ont une "valeur" autre qu'une valeur d'élève... »**

On les invite aussi à revivre une situation positive où ils se sont sentis bien. « L'objectif étant qu'ils portent un regard différent sur eux-mêmes, prennent conscience qu'ils ont une "valeur" autre qu'une valeur d'élève... » Les enfants, comme leurs parents, un peu surpris au début, se montrent particulièrement enthousiastes sur les bénéfices produits (voir une vidéo de témoignages sur la-Croix.com).

**Gestion du stress**

Christine Nicolet, présidente de l'association des parents d'élèves du lycée Saint-Vincent-de-Paul à Nîmes, a mis en place depuis cette rentrée 2012 un projet de « développement personnel » destiné aux élèves de première et de terminale : « Bien-être et gestion du stress avant les examens ». « L'objectif est de renforcer la confiance en soi des élèves pour qu'ils ne paniquent pas devant leur copie et soient plus à l'aise devant un examinateur ou un jury. » Au programme, des conférences où on leur explique ce qu'est le stress et comment on le traverse ; des ateliers de méthodologie, d'orientation et de communication orale, où les élèves repèrent eux-mêmes les difficultés qu'ils rencontrent, apprennent à avoir davantage confiance en eux et envers les autres. Des conférences sont proposées aux parents, pour qu'ils accompagnent le mieux possible leurs enfants au moment du bac. Ce projet « pilote » rencontre pour l'instant de très bons échos.



**ENTRETIEN**

**BÉATRICE SABATÉ**, psychologue clinicienne, présidente de l'association Discipline positive en France (1)

**« Une autorité à la fois ferme et bienveillante »**

La « discipline positive » part du principe que plus l'enfant est encouragé et impliqué, plus il développe sa confiance en lui.

**Vous avez importé en France la « discipline positive », très en vogue aux États-Unis. De quoi s'agit-il ?**

**Béatrice Sabaté :** Elle consiste à poser une autorité juste, à la fois ferme et bienveillante. La fermeté, ce sont les cadres dont l'enfant a besoin pour se construire, les règles de conduite, ce qu'on veut transmettre à l'enfant. La bienveillance consiste à valider ses émotions, à décoder ses comportements et à l'impliquer. Ce n'est pas l'une ou l'autre, comme on l'a cru pendant des siècles, mais l'une et l'autre. Allier les deux est une idée héritée d'Adler, ce disciple de Freud, qu'on commence à entendre aujourd'hui.

Cette démarche éducative s'ancre dans l'encouragement, qui consiste à insuffler du courage, de la force. C'est un outil merveilleux, alors que pendant des siècles on s'en est plutôt privé ! Il va faire que l'enfant va regarder sa journée en disant : je peux, je suis capable.

Elle s'appuie aussi sur la recherche de la coopération de l'enfant, car plus il est impliqué, responsabilisé, plus il développe sa confiance en lui.

**Comment concrètement, cette démarche peut-elle être appliquée dans la famille ?**

**B.S. :** Chaque famille va poser un cadre, établir des routines (heures du coucher, devoirs, repas, activités...) pour passer ensemble des moments à la fois agréables et efficaces. Et on va construire ce cadre avec l'enfant, et non pas lui imposer. On va impliquer l'enfant dans la vie de la maison, les tâches ménagères, établir avec lui une liste de ce qui doit être fait, et de ce que chacun peut faire. Cette approche est centrée sur deux besoins de l'être humain, selon Adler : l'appartenance et la contribution. Pour construire son sentiment d'appartenance et donc de confiance, l'enfant a besoin de « coopérer » à la vie de sa famille, d'y exercer des responsabilités.

**Et à l'école ?**

**B.S. :** La discipline positive consiste aussi à impliquer l'enfant dans la mise en place des routines de la classe, en confiant à chaque enfant une responsabilité ; et ces responsabilités peuvent tourner : distribuer les cahiers, nettoyer le tableau, assister l'enseignant, etc. À l'échelle de l'école, les plus grands peuvent aider les plus petits. Il est important aussi de mettre en place des temps consacrés à l'apprentissage de compétences sociales : l'empathie, l'écoute, le respect, la coopération, la recherche de solutions... Et plus les enfants grandissent, plus elles se complexifient : on peut chercher avec eux des solutions pour mieux vivre ensemble, être plus silencieux dans un cours où tout le monde bavarde, ou aider un gamin qui arrive toujours en retard.

**Ne faudrait-il pas changer également notre système d'évaluation, qui n'est pas très encourageant non plus ?**

**B.S. :** Les enquêtes Pisa de l'OCDE montrent que le manque d'encouragement de notre système éducatif induit une baisse des résultats. Il faudrait partir des forces de l'élève, de ce qu'il a réussi, et ensuite corriger ce qui est raté. Or dans les cahiers des écoliers français, on ne trouve que la deuxième partie. Il faudrait redonner aussi sa juste place à l'erreur en faisant des difficultés autant d'opportunités d'apprentissage. « Un enfant réussit mieux quand il se sent mieux », disait Jane Nelsen, cette Américaine docteur en sciences de l'éducation et mère de sept enfants, qui fait de la psychologie positive depuis plus de trente ans. Ce devrait être le postulat de départ.

**Il s'agirait pourtant d'une véritable « révolution » ?**

**B.S. :** Ces idées supposent un changement de regard. Mais elles sont en même temps simples et pleines de bon sens. C'est pourquoi elles fonctionnent assez bien et les formations de parents et d'enseignants que nous donnons rencontrent beaucoup de succès. Ce qui leur plaît, c'est qu'ils ont droit à l'erreur eux aussi : reconnaître ses erreurs est un bon modèle pour l'enfant. C'est une approche libératrice pour nous aussi, car elle ne fait pas de nous des parents ou des éducateurs parfaits !

RECUEILLI PAR C.L.

(1) SITE : disciplinepositive.fr

