

Éducation : en 2018, je positive !

Longtemps perçue comme un effet de mode, un « simple » courant de psychologie positive, l'éducation positive et bienveillante fait aujourd'hui l'unanimité auprès des professionnels de l'éducation et des parents. Ayant démontré qu'une relation bienveillante, empathique et soutenante est essentielle au développement cognitif et affectif du cerveau de l'enfant, les dernières recherches en neurosciences ne laissent plus aucun doute quant à ses bienfaits.

Pourtant, il n'est pas toujours simple d'être un parent bienveillant, et de mettre en pratique les principes d'éducation positive !...

Loin des grandes théories et leçons moralisatrices, adepte de la « vraie vie du quotidien » avec des morceaux de bonne humeur, Charlotte Ducharme, fondatrice du blog [Cool Parents Make Happy Kids](#) et auteur du livre éponyme dévoile ses bonnes résolutions 2018 pour une éducation positive décomplexée.



Les conseils pratiques de Charlotte Ducharme : les bonnes résolutions qui peuvent tout changer dans le quotidien avec nos enfants !

Au fil de son blog ou de son livre, Charlotte Ducharme, maman de 2 enfants et experte en éducation positive, aborde simplement, sans tabou et sans embellissement, les problèmes que tous les parents rencontrent au quotidien pour se faire écouter, moins lutter, faire face aux colères, gérer une fratrie, etc.

4 conseils, bonnes résolutions pour appliquer de manière simple et concrète l'éducation positive

1. Avancer pas à pas

Pour changer notre quotidien, rien ne sert de courir ou de se charger d'objectifs soit trop nombreux, soit trop ambitieux. Il faut prendre le temps de faire des petits pas et SURTOUT les célébrer, s'en féliciter !

Nous pouvons nous demander : « Qu'est-ce que je vais mettre en place aujourd'hui pour changer le quotidien avec mon enfant ? ». Cela n'a pas besoin d'être un grand bouleversement, ça peut être un petit truc, comme prendre le temps de faire 5 respirations avant de retrouver ses enfants, tenter de faire un peu jeu pour transformer un moment contraignant comme le brossage de dents en une partie de rire, prendre 5 minutes durant la journée pour repenser à une scène qui s'est mal passée et voir comment la prochaine fois on pourrait mieux réagir, etc. !

2. Mettre du jeu et du rire dans le quotidien

Provoquer le rire chez l'enfant est un outil ultra-puissant ! Faire rire son enfant, c'est en effet lui offrir la possibilité de se libérer des tensions de la journée. En plus, rire donne envie de coopérer !

A l'heure du brossage de dents, si on prend une petite voix de quenotte qui ne veut pas qu'un tas de microbes viennent la grignoter durant la nuit, les enfants rient et filent se brosser les dents avec plaisir... C'est magique ! Les enfants adorent, sont détendus et de bonne heure pour aller se coucher et nous, on ne s'est pas épuisés à répéter 4 fois qu'il est l'heure de se brosser les dents...

Dès que la situation se complique, s'il nous reste un peu d'énergie, essayons de jouer et rire avec vos enfants ! Avec un peu d'entraînement, on prend le réflexe, c'est ultra efficace et en plus, ça renforce la complicité !



3. En cas d'énervement, faire redescendre la pression

Parce qu'il y a des jours où vraiment rien ne va - et que nos enfants sont méga forts pour le sentir - on n'a pas du tout, mais pas du tout envie de jouer ou de rire. Lorsque l'énervement prend le dessus : désamorçons la bombe !

Nous pouvons dire à notre enfant : « Je vais faire une pause car je suis très énervé(e), et si je reste à côté de toi, je vais crier. Je reviens ». (En plus, cela lui donne un bon exemple... Lorsqu'il se sentira à son tour énervé, peut-être aura-t-il le réflexe de prendre un petit temps de pause, plutôt que de taper sur son frère ou sa sœur !)

Profitons de ce temps pour faire redescendre la pression. Pour cela, nous pouvons boire un verre d'eau ou concentrer notre attention sur notre respiration. Un petit exercice très utile : inspirer et gonfler les poumons pendant 3 secondes, puis retenir sa respiration 3 secondes, et enfin expirer 3 secondes. L'important est de se concentrer uniquement sur le décompte du temps.

Enfin, nous pouvons également appliquer à nous-même le principe du « jeu ». Si l'on imaginait une étiquette sur le front de notre enfant où serait inscrit le mot "challenge"... Cela nous donnera la force de relever le défi : réagir positivement !

4. En toute circonstance, déculpabiliser !

On ne pourra jamais être à 100% dans la parentalité positive ! Et que ce n'est pas pour cela que nos enfants vont être malheureux, agressifs, manquer de confiance en eux, ou avoir des neurones en moins !

L'important n'est pas d'appliquer la parentalité positive à la lettre, mais plutôt de choisir et d'adapter quelques principes pour trouver au quotidien, une sérénité dans sa vie de parent, et s'assurer que nos enfants grandissent dans la joie, convaincus d'être aimés par leurs parents. Nos enfants préféreront toujours avoir un parent imparfait mais épanoui, plutôt qu'un parent « parfait » mais frustré... Alors, prenons soin de nous en tant que parent et, parce que c'est en étant bien avec nous-même que nous serons bien avec nos enfants, suivons notre cœur !

Pour aller plus loin, le livre **Cool Parents Make Happy Kids**



Véritable boîte à outils de la parentalité positive, le livre **Cool Parents Make Happy Kids** de Charlotte Ducharme propose une mise en application empirique du concept d'éducation positive. Un bon comportement à adopter, une bonne parole à prononcer, une décision « réflexe » ... sont autant de solutions concrètes et efficaces dont les parents peuvent s'inspirer pour trouver leur propre éducation positive.

Vendu à plus de 15 000 exemplaires depuis le mois de janvier, il connaît un succès fulgurant et a notamment été élu coup de cœur de la Fnac.

Le livre **Cool Parents Make Happy Kids** est disponible dans les librairies, et en ligne sur [la Fnac](#) et [Amazon](#).

A propos de Charlotte Ducharme



Diplômée de l'université Paris Dauphine et de l'EM Lyon, Charlotte Ducharme a travaillé 10 ans pour des clients RH et n'hésite pas à s'inspirer parfois des nouveaux modes de management pour appliquer de nouveaux principes dans l'éducation de ses deux enfants !

Installée à Paris, cette maman de 34 ans est en effet une passionnée d'éducation, sensible aux émotions des enfants qu'elle croise dans son entourage, mais aussi au coin d'une rue ou dans les allées d'un parc. Alors, Charlotte Ducharme a eu envie de partager avec le grand public ses expériences et ses idées pour contribuer à rendre l'éducation positive accessible à tous. Un an après le lancement de son blog Cool Parents Make Happy Kids, elle publie son livre éponyme, paru en janvier 2017 aux éditions Marabout.

Sa philosophie ? *« Il n'existe pas de parents parfaits mais je suis convaincue que chaque petit pas que nous faisons vers une éducation plus positive, permet de faire de demain un monde de relations plus empathiques, moins basées sur des relations de dominé/dominant, mais davantage basées sur le respect mutuel. Chaque petit pas vers l'éducation positive est un pas de plus vers un monde de paix ».*

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.coolparentsmakehappykids.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/coolparentsmakehappykids/>

Contact presse

Charlotte Ducharme

Mail : charlotte@coolparentsmakehappykids.com

Tel. 06 74 48 14 39