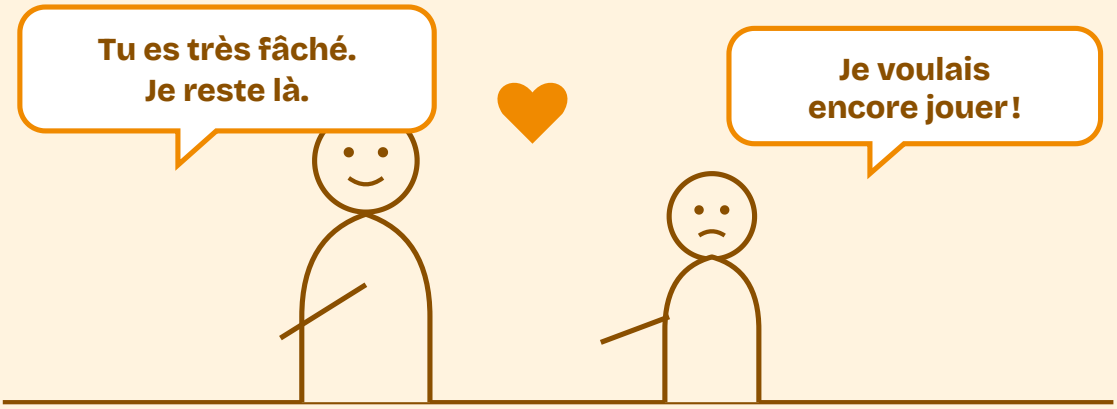
Fichelo

3 → 12 ans

Éducation positive au quotidien

Écouter, poser des limites, sortir des conflits : la méthode, les phrases et les outils, de 3 à 12 ans



- Le texte exact de la loi, et ce que dit vraiment la recherche
- Des phrases prêtes pour 7 situations difficiles
- Frères et sœurs, écrans, parent à bout
- Le plan en 4 temps pour sortir d'une crise
- Limites claires et conséquences logiques, sans punition
- 30 cartes de phrases à découper et afficher

30
cartes de phrases à découper et afficher

4
semaines de plan, une compétence par semaine

3
études citées avec leurs limites, et les textes officiels

Édition 2026-2027, à jour au 31 octobre 2026 · Pour les parents d'enfants de 3 à 12 ans
Fichelo est un site indépendant, sans lien avec le ministère de l'Éducation nationale ni avec les plateformes citées. Chaque fait renvoie à sa source, listée en fin de guide.

Sommaire

1 L'essentiel en deux pages 3
L'éducation positive n'est ni une méthode miracle, ni « laisser tout faire ».

2 Ce que dit la loi, ce que dit la recherche 4
Avant les outils, les faits.

3 Comprendre ce qui se passe dans une crise 6
Une colère au supermarché, un « non ! » à l'heure du bain, une porte qui claque à 11 ans : derrière, il y a presque toujours un besoin ou une émotion que l'enfant ne sait pas encore exprimer autrement.

4 Écouter pour de vrai 8
Écouter, ce n'est pas se taire en attendant de pouvoir répondre.

5 Nommer les émotions 9
Un enfant qui peut dire « je suis furieux » a moins besoin de le crier ou de le taper.

6 Encourager plutôt que féliciter 10
« Bravo ! », « Tu es trop fort ! » partent du cœur, mais disent peu de choses à l'enfant.

7 Poser des limites claires 11
Les enfants ont besoin de limites : elles les protègent et les rassurent.

8 Sortir d'une crise : le plan et les phrases 13
Au cœur d'une crise, ni l'enfant ni le parent ne réfléchissent bien.

9 Frères et sœurs : moins d'arbitrage, plus de solutions 15
Les disputes entre frères et sœurs sont normales : c'est là que les enfants apprennent à négocier, à partager, à se défendre.

10 Écrans : quand l'arrêt tourne au conflit 16
Éteindre la tablette ou la console est l'une des transitions les plus difficiles de la journée.

11 Quand le parent est à bout 17
Fatigue, travail, enfants qui se disputent, personne pour prendre le relais : tous les parents ont des soirs où ils crient, et parfois pire.

12 Le plan de 4 semaines pour démarrer 19
Changer ses habitudes de parent prend du temps, et personne ne change tout à la fois.

A 30 cartes de phrases à afficher 20

B Le plan de crise familial 23

C Pour le journal des réussites 24

D Journal des réussites, semaines 3 et 4 25

E La réunion de famille 26

· Sources 27

Mode d'emploi

Lisez d'abord les chapitres 1 et 8, puis suivez le plan de 4 semaines du chapitre 12, qui renvoie aux outils utiles. Imprimez seulement les pages « À remplir », « À cocher » ou « À imprimer » dont vous avez besoin. Les numéros entre crochets renvoient aux sources, listées à la fin. Les roues des émotions et tableaux de routine sont dans le kit « Routines, autonomie et émotions » : ce guide ne les répète pas.

Chapitre 1

L'essentiel en deux pages

L'éducation positive n'est ni une méthode miracle, ni « laisser tout faire ». C'est une façon d'élever un enfant avec des règles claires, sans coups ni humiliations, en l'écoutant et en l'aidant à grandir. Voici ce qu'il faut retenir si vous ne lisez qu'un chapitre ce soir.

> **La définition de référence.** En 2006, le Conseil de l'Europe a défini la « parentalité positive » comme « un comportement parental fondé sur l'intérêt supérieur de l'enfant qui vise à l'élever et à le responsabiliser, qui est non violent et lui fournit reconnaissance et assistance, en établissant un ensemble de repères favorisant son plein développement ».[1] Retenez les deux moitiés : **non violent** et **des repères**.

Ce que c'est, ce que ce n'est pas

C'est…	Ce n'est pas…
Des règles peu nombreuses, claires, tenues dans la durée.	Céder à chaque demande pour éviter la crise.
Écouter ce que ressent l'enfant, même quand on refuse ce qu'il veut.	Être d'accord avec tout ce qu'il ressent ou fait.
Des conséquences liées à ce qui s'est passé, annoncées et raisonnables.	Des punitions qui font mal ou qui humilient.

Les sept idées du guide

1. **La loi a tranché.** Depuis 2019, le code civil précise que « l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».[2] Fessée, gifle, humiliation, menace d'abandon sont concernées (chapitre 2).
2. **Une crise se traite en deux temps.** Pendant : sécurité, calme, peu de mots. Après, quand tout le monde est redescendu : on parle, on cherche, on répare (chapitre 8).
3. **Accueillir l'émotion n'est pas céder.** « Tu es déçu, je comprends. Et c'est non. » Les deux phrases vont ensemble (chapitres 4 et 5).
4. **Peu de règles, mais tenues** : trois à cinq, en positif (chapitre 7).
5. **Décrire plutôt que juger.** « Tu as rangé tes feutres sans que je le demande » apprend davantage que « tu es sage » (chapitre 6).
6. **Entre frères et sœurs**, on décrit le problème et on les laisse proposer, sauf danger (chapitre 9).
7. **Un parent à bout n'est pas un mauvais parent.** On se met à l'abri, on passe le relais, on appelle si besoin (chapitre 11, avec les numéros).

Par où commencer, concrètement

Choisissez **un seul moment** qui coince (le matin, les devoirs, le coucher, la sortie du parc) et appliquez-y le plan de 4 semaines du chapitre 12. Imprimez les cartes de l'annexe A et affichez les trois phrases dont vous avez le plus besoin là où ça se passe. Le reste viendra.

Chapitre 2

Ce que dit la loi, ce que dit la recherche

Avant les outils, les faits. Ce chapitre donne le texte exact de la loi, ce que des études solides ont mesuré, et ce qu'elles ne permettent pas de dire. Vous pourrez le relire le jour où un proche vous dira « une bonne fessée, ça n'a jamais tué personne ».

Le texte de la loi, mot pour mot

L'article 371-1 du code civil, dans sa version en vigueur, compte quatre alinéas :[2]

> « L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant.
>
> Elle appartient aux parents jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant pour le protéger dans sa sécurité, sa santé, sa vie privée et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne.
>
> L'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques.
>
> Les parents associent l'enfant aux décisions qui le concernent, selon son âge et son degré de maturité. »

Le troisième alinéa a été ajouté par la **loi n° 2019-721 du 10 juillet 2019** relative à l'interdiction des violences éducatives ordinaires.[3] La mention de la « vie privée » a été ajoutée en 2024. La fiche officielle sur l'autorité parentale le rappelle : elle « s'exerce dans le respect dû à la personne de l'enfant, sans violences physiques ou psychologiques ».[4]

C'est un texte civil : il dit comment exercer l'autorité parentale, il ne crée pas à lui seul une peine nouvelle. Mais il ne laisse aucune place à un prétendu « droit de correction ». Le 14 janvier 2026, la chambre criminelle de la Cour de cassation l'a dit nettement en cassant une décision qui avait relaxé un père au nom de ce droit : il n'existe pas de « droit de correction » parental qui justifierait des violences.[5]

Que sont les « violences éducatives ordinaires » ?

Le site 1000 premiers jours de Santé publique France les décrit ainsi : des mots ou des gestes brutaux ou violents envers l'enfant, « éducatives » parce que les adultes pensent qu'elles éduquent, « ordinaires » parce qu'elles sont fréquentes et parfois vues comme normales.[3] Il en donne deux familles :

Psychologiques

Crier, injurier, se moquer, rabaisser, faire peur, menacer, culpabiliser ; ne pas répondre aux besoins d'affection, de soins, de protection ; exposer l'enfant aux disputes. Des phrases comme « tu es nul » ou « je vais te laisser ici ».[3]

Physiques

Pincer, gifler, donner une fessée, un coup de pied, frapper, secouer, tirer les cheveux ou les oreilles.[3]

Le même site ajoute deux phrases à garder en tête : « éduquer sans violence ne veut pas dire laisser tout faire », et « il peut arriver à tous les parents de se laisser emporter par la colère ou la fatigue. L'important, c'est de reconnaître ses erreurs auprès de son enfant ».[3]

Trois études, avec leurs limites

ÉTUDE 1 · LA FESSÉE

Gershoff et Grogan-Kaylor, Journal of Family Psychology, 2016

Une série de méta-analyses consacrées à la seule fessée a réuni 111 mesures d'effet portant sur 160 927 enfants. Treize des 17 effets moyens étaient significatifs, et tous allaient dans le sens d'un risque accru de difficultés pour l'enfant. Les auteurs n'ont pas trouvé de différence nette entre la taille des effets de la fessée et celle de la maltraitance physique, ni selon le type d'étude.[6]

Limite honnête : ces études observent des familles, elles ne tirent pas au sort qui reçoit une fessée. Elles montrent un lien, régulier et retrouvé quel que soit le type d'étude ; elles ne mesurent pas l'effet d'une fessée isolée sur un enfant donné.

ÉTUDE 2 · UN PROGRAMME DE PARENTALITÉ POSITIVE

Sanders et coll., Clinical Psychology Review, 2014

Cette méta-analyse du programme australien Triple P a retenu 116 études sur 33 ans, dont 101 analysées en chiffres (16 099 familles). À court terme, elle trouve des effets favorables sur le comportement et les émotions des enfants (d = 0,47), sur les pratiques des parents (d = 0,58) et sur leur sentiment de compétence ; des effets restent mesurables à long terme.[7]

Limites honnêtes : les auteurs travaillent au centre universitaire qui a créé le programme ; les effets sont de taille « moyenne », plus nets quand les difficultés de départ sont importantes, et varient selon la façon dont les études sont menées. Surtout, c'est un programme structuré, avec des séances et des professionnels : ce guide en reprend l'esprit (règles claires, encouragements, conséquences non violentes), pas le protocole.

ÉTUDE 3 · LES COMPLIMENTS

Mueller et Dweck, Journal of Personality and Social Psychology, 1998

Dans six expériences avec des élèves de 5th grade (l'équivalent du CM2), les enfants félicités pour leur intelligence (« tu es intelligent ») ont ensuite, après un échec, moins persévéré, moins aimé la tâche et moins bien réussi que ceux félicités pour leurs efforts.[8]

Limites honnêtes : ce sont des expériences courtes, en laboratoire, avec des enfants américains ; les travaux plus larges sur « l'état d'esprit » qui en sont issus ont été discutés depuis. On en retient une idée prudente : décrire l'effort et la manière de faire est plus utile que coller une étiquette.

Et les livres connus ?

Vous croiserez souvent trois noms. **Thomas Gordon** (« Parents efficaces ») a popularisé l'écoute active et les messages « je ». **Adele Faber et Elaine Mazlish** (« Parler pour que les enfants écoutent… ») ont donné des façons concrètes d'obtenir la coopération. **Jane Nelsen** (« La discipline positive ») a insisté sur la fermeté bienveillante et les réunions de famille. Ce guide les cite comme repères : rien n'en est recopié, et les études ci-dessus portent sur des programmes ou des pratiques, pas sur ces livres eux-mêmes.

Côté pouvoirs publics, le soutien à la parentalité est devenu une politique à part entière : une charte nationale fixe depuis 2022 « les huit grands principes que les services de soutien à la parentalité doivent respecter ».[9] Le Conseil de l'Europe demandait déjà en 2006 d'« éliminer toute négligence et toute violence physique ou psychologique (telles que l'humiliation, les traitements dégradants et le châtiment corporel) ».[1]

Fin de l'extrait

Le guide complet contient 12 chapitres et 5 annexes, 17 outils à remplir et la liste des 12 sources. Il est en vente sur fichelo.fr/boutique/guide-education-positive/.