

# Les concepts clés de la parentalité positive, par Isabelle Filliozat

2

Si vous vous intéressez à la parentalité positive, vous connaissez très certainement Isabelle Filliozat, l'auteure (entre autres) de livres que nous vous recommandons fortement : [Il n'y a pas de parent parfait, J'ai tout essayé !](#) ou [Au cœur des émotions de l'enfant](#). Si vous ne la connaissez pas, Isabelle se présente [ICI](#).



Isabelle Filliozat vous propose désormais aussi [une formation vidéo d'une heure et 13 minutes](#), que nous vous recommandons aussi chaudement. La formation est divisée en 4 modules et chaque module peut être acheté séparément...mais sincèrement, **nous vous recommandons la formation complète**.

Comment ne pas vous recommander cette formation d'ailleurs, dont l'intitulé est « **La parentalité positive, ou comment communiquer différemment avec votre enfant** » ? Isabelle filliozat, c'est un peu **notre « mentor »**, **notre guide spirituel** ! Elle fait partie des auteurs qui nous ont fait découvrir la notion de parentalité positive, qui sont à l'origine de notre démarche... et du blog que vous êtes en train de lire 😊

Cette formation est disponible sur le site Internet [Weelearn](#), et Ludovic, son créateur, a eu la gentillesse de nous l'offrir pour vous la faire découvrir. La formation complète ne coûte **que 27,70 euros** et vous pourrez la visionner à l'infini et même télécharger les 4 vidéos sur votre ordinateur. La formation est aussi livrée avec **un document PDF de 13 pages** reprenant tous les éléments clés.

Voici un aperçu de la formation :

*Pour acquérir cette formation, [Cliquez ICI](#)*

## Plan de la formation d'Isabelle Filliozat

(Avec nos annotations et, plus bas, les points forts et les points faibles de cette formation)

### Introduction – Qu'est-ce que la parentalité positive ?

La parentalité positive c'est être totalement orienté vers le positif, le constructif !

Avant, les parents cherchaient à « détruire » les mauvais penchants de l'enfant (qui du coup se « sent » mauvais, méchant), avec la parentalité positive, on réfléchit différemment, pour éviter tout ce qui fait peur ou honte à l'enfant.

## *I. Comment réagir face aux colères ?*

### *1. La colère : face immergée de l'iceberg*

Isabelle Filliozat fait un parallèle : imaginez que votre mari ou votre femme demande à un expert comment régir face à votre colère, et que celui-ci lui propose de « vous envoyer dans votre chambre », ou « de vous menacer de vous frapper, ou de partir ». **Cela vous aiderait-il à faire passer votre colère ?**

**La colère doit être entendue !** A chaque fois que nous n'écoutons pas la colère de notre enfant, c'est comme lorsque notre conjoint n'écoute pas notre colère... **ça abîme la relation.** Nous avons le sentiment de ne pas être entendu, de ne pas être reconnu !

Il n'y a **pas de réponse universelle à la colère...** l'important c'est de savoir de quoi est construite cette colère, **quelle en est sa cause profonde.** D'ailleurs souvent, nous croyons que l'enfant est en colère... mais il ne l'est pas !

### *2. Faire face à la colère dans un supermarché (ou colère « décharge »)*

Il faut comprendre que dans un supermarché ou un centre commercial, les **sens de l'enfant sont saturés par la profusion de stimuli** (sons, images, lumières etc.), leur cerveau n'est pas comme celui d'un adulte, équipé pour trier toutes ces stimulations. Lorsque l'enfant cherche à se raccrocher à quelque chose qu'il connaît (un paquet de bonbons par exemple) et que son parent lui dit « non, tu ne prend pas ça », la colère éclate car il ne maîtrise plus rien, il est « désorganisé ». Mais en fait ce n'est pas vraiment une colère, **c'est la décharge musculaire des tensions accumulées.**

Isabelle Filliozat donne **plusieurs conseils pour éviter ce genre de situations** : Pendant une crise, prendre son enfant dans les bras et le contenir. Pour éviter les crises, diriger son attention vers un seul stimulus en lui donnant son propre petit caddie et des missions à accomplir etc.

### *3. Faire face à la colère quand on le frustré*

C'est la colère qui **résulte des besoins de l'enfant non respectés par son parent** : lorsqu'il veut s'affirmer, dépasser ses limites, grandir et faire les choses seul. Isabelle Filliozat propose une solution pour éviter ce type de colère : **donner un choix (même dirigé) plutôt qu'un ordre.** Elle nous rappelle aussi que ce type de colère devrait nous faire réagir : l'enfant évolue et il est primordial de nous poser les questions suivantes : quels sont ses besoins à cet âge là ? Est-ce que je ne viens pas de le priver de ce besoin et de la réalisation de ce besoin ? (D'où l'importance de **connaître les étapes du développement de l'enfant** : téléchargez notre guide en vous abonnant à la newsletter au bas de cet article).

### *4. Faire face à la colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose*

Il est important de respecter ce type de colère car selon Isabelle Filliozat, « c'est une émotion et une énergie qui nous sert à **nous réparer de l'intérieur** ». Le parent dans ce genre de situation doit s'efforcer à mettre des mots sur cette colère pour aider l'enfant : « Tu as raison de ne pas être content, c'est pas juste que ton château se soit écroulé », « Je comprends que tu sois si fâché, c'est difficile de nouer ses lacets »...

## *II. Eduquer sans autorité*

En introduction, Isabelle Filliozat explique qu'il est normal que les enfants d'aujourd'hui soient beaucoup plus agités que ceux d'hier : le stress de la vie quotidienne (bien plus important qu'avant), les sucreries et sodas (souvent avec caféine !!), les additifs chimiques et les pesticides présents dans la nourriture etc... sont les facteurs qui expliquent **l'augmentation du nombre d'enfants atteints d'hyperactivité et de déficit d'attention !**

Malgré cela, **un retour à l'autorité « pure et dure » n'est pas la solution**, car elle blesse l'enfant comme le parent... et que son inefficacité est prouvée !

### *1. En finir avec les punitions*

Les parents pensent avoir le choix entre « punir » (éducation autoritaire) ou « laisser faire » (éducation laxiste)... il existe pourtant **une troisième voie**, qu'Isabelle Filliozat détaille dans cette partie : « **comprendre, identifier le problème à sa source pour essayer de trouver le remède approprié** ».

### *2. Finis les cris*

Le plus souvent, nous crions par simple mimétisme de ce que nous avons-nous même subi enfant. La parentalité positive nous invite à prendre conscience de cela et de « **guérir l'enfant qui est en nous** » pour désapprendre ces automatismes... Isabelle nous donne dans ce chapitre **plusieurs pistes à suivre** pour mieux gérer les situations où nous sentons l'exaspération monter en nous.

## *III. Les outils pour gérer le quotidien*

### *1. Non au « NON »*

Isabelle Filliozat dévoile **une astuce toute bête... pour éviter de dire « non » sans arrêt**, et du coup d'inviter à l'enfant à lui aussi nous dire non si souvent pendant sa phase d'opposition !

### *2. Les formulations positives*

Apprenons à **formuler nos instructions de manière positive** : un « passe à côté de la flaque d'eau » sera mieux entendu qu'un « NE saute PAS dans la flaque d'eau », d'autant plus que le cerveau des petits (avant 2 ans) n'est pas encore équipé pour comprendre la négation dans une phrase.

### *3. Utilisez les routines*

Isabelle Filliozat explique **l'importance des routines** et les bienfaits qu'elles apportent à vos enfants... et à vous.

### *4. Le carburant « amour »*

Ce chapitre de la formation nous a rappelé à une citation d'Aletha Solter « **C'est lorsqu'ils semblent en mériter le moins, que les enfants ont le plus besoin d'amour et d'attention** ». Isabelle Filliozat nous rappelle que **l'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant** et que l'enfant a besoin de ce carburant pour avoir les comportements appropriés.

## *IV. Comprendre les réactions de son enfant*

Dans ce dernier chapitre, Isabelle Filliozat nous explique, de manière détaillée, que ce que nous prenons généralement pour des **caprices**, pour de la **provocation** etc... **n'en n'est pas** ! Si l'enfant ne fait pas ce qu'on attend de lui, c'est peut-être parce que ce qu'on attend de lui n'est pas **adapté à son âge** ou que la manière dont on le lui demande n'est pas appropriée... d'où l'importance de discuter avec des parents d'enfants du même âge que les nôtres et de **connaître les étapes du développement d'un enfant** !

## ***Conclusion***

En conclusion, Isabelle Filliozat nous rappelle que malgré nos « vivement qu'il marche », vivement qu'il soit à l'école », «vivement qu'il ait son bac », vivement qu'il soit autonome » etc... le temps passe (trop) vite avec nos enfants et que nous devrions **PRENDRE LE TEMPS DE LES AIMER...**

## ***Les points forts***

- Le charisme, l'enthousiasme d'Isabelle Filliozat et, bien sur, sa maîtrise du sujet.
- Des outils concrets donnés pour arriver à gérer de nombreuses situations de la vie quotidienne.
- La possibilité de visionner la formation autant de fois que vous voulez et le livret PDF livré avec.

## ***Les points faibles***

- Le seul point faible que nous trouvons à cette formation est le fait qu'en 1h13, Isabelle n'a malheureusement le temps que de « survoler » quelques uns des concepts phares de la parentalité positive... de poser les « bases » de cette démarche parentale.