

## Témoignage

# L'autonomie, ça se construit... en respectant le mouvement naturel de la vie

Par Catherine SCHMIDER



*Après plusieurs années d'enseignement de l'éducation physique et sportive en collège, Catherine Schmider a enseigné le parapente, puis a été responsable d'une formation de moniteurs. Aujourd'hui formatrice en relations humaines, elle s'est formée initialement auprès de Jacques Salomé et est actuellement dans le processus de certification en Communication NonViolente.*

*Elle est également sophrologue, et se consacre maintenant à transmettre des outils permettant de vivre plus de qualité dans sa vie et dans sa relation aux autres. Elle exerce son activité à travers des consultations individuelles, des conférences, des ateliers pour les parents, des formations grand public et des interventions pour les professionnels.  
Contact : Tél. 04 92 89 15 43.  
Mail : cath.schmider@infonie.fr*

**L'autonomie, c'est un thème qui me passionne, et a toujours été une valeur fondamentale pour moi, et donc très présente dans mon action d'éducation, que ce soit dans mon métier de formatrice, et dans mon rôle de mère. Je crois que c'est lié à ce que j'ai pu apprécier dans mon enfance et mon adolescence de l'autonomie qui m'a été donnée, et m'a permis de savoir faire plein de choses très tôt par moi-même, et m'a donnée une grande confiance dans mes compétences, et aussi à la souffrance que j'ai pu vivre de l'autonomie que je n'ai pas eue suffisamment à mon goût, celle me sentir libre de pouvoir penser et ressentir les choses par moi-même, et qui a créé chez moi, un espace avec un abîme de non confiance.**

À 31 ans, en découvrant en stage avec Jacques Salomé, les outils de la communication, permettant l'écoute et l'expression de soi, ainsi que l'écoute de l'autre, j'ai pu me redonner cette liberté. Mon résumé de ce que j'avais découvert, c'était « j'ai le droit de ressentir ce que je ressens, et non seulement, j'en ai le droit, mais même c'est indispensable pour être qui je suis, et pouvoir m'épanouir dans la vie ». Ce qui m'a permis de regagner progressivement cette confiance. Et comme j'ai la chance d'avoir découvert ces outils avant

d'avoir eu mes enfants, j'ai abordé mon rôle de mère et leur éducation avec une envie de leur permettre d'être le plus autonome possible en prenant en compte les 2 aspects : leur laisser la possibilité de faire par eux-mêmes le plus possible, en assurant juste le minimum de sécurité nécessaire, et les laisser être eux-mêmes en étant à leur écoute, en les confortant dans ce qu'ils pouvaient ressentir, et dans le droit d'avoir des pensées et des goûts différents des miens, en leur permettant le plus possible d'être eux-mêmes.

### Faire par soi-même

Construire l'autonomie, c'est permettre à l'enfant de faire par lui-même. Pour moi, il y a juste à laisser faire le mouvement de la vie, et à accompagner l'enfant dans ses élans naturels : il est sans cesse demandeur de découvrir et de faire par lui-même. Il y a juste à être attentif à ses demandes et à mettre le cadre protecteur nécessaire, puis le faire diminuer au fur et à mesure qu'il devient moins nécessaire.

Autour de 18 mois - 2 ans, c'est incroyable le nombre de choses qu'un enfant a envie de faire et peut faire, du moment qu'on l'accompagne à la juste distance, et pour moi c'est vraiment un moment où on peut nourrir cette construction de l'autonomie.

Vider le lave vaisselle, se servir de l'eau à table, servir la salade à tout le monde... Si on réagit par « laisse ça, tu vas le casser », « c'est trop lourd, tu ne vas pas y arriver », « tu es trop petit, tu ne vas pas y arriver », c'est nous adultes qui coupons cet élan vers l'autonomie, alors

qu'il est possible de l'accompagner, en ayant évalué les risques et en donnant quelques consignes ou attitudes adaptées à l'âge « d'accord, moi je commence par les couteaux, et toi ? », « d'accord » et sans rien dire d'autre, tenir le verre pendant qu'il se concentre avec la bouteille... et accepter qu'il peut y avoir quelques erreurs et que ça fait partie de l'apprentissage. La manière de réagir à une erreur a une grande importance. Gronder l'enfant ne l'aide pas à faire plus attention après. Les « tu vois, je te l'avais bien dit que tu étais trop petit » ne nourrissent pas la confiance en lui pour une autre fois. A ce moment là, l'important est d'accompagner l'enfant dans ce qu'il vit : un enfant qui fait tomber un verre et le voit cassé, est profondément malheureux de ce qu'il a fait, et la première fois, il est surpris et parfois apeuré, triste de constater que le verre ne sera plus comme avant, qu'on ne puisse pas le réparer. « Ca t'as fait peur, et tu es triste que le verre soit cassé ; et oui, ça se casse un verre quand ça tombe par terre. On va ramasser ensemble. Tu veux bien tenir la pelle ? Maintenant tu le sais, et je suis sûre que tu vas être vigilant pour les autres verres »



« Éduquer, c'est mettre des limites » : l'un des huit piliers d'une éducation solide (voir page 2).

### Accompagner plutôt que d'interdire

Au lieu de mettre la musique et les CD en hauteur, j'ai expliqué à mes enfants comment mettre les CD doucement et bien au centre, pour qu'ils puissent le faire sans abîmer les disques. C'était la seule chose à expliquer : comme l'appareil était à leur hauteur, appuyer sur le bouton pour allumer et sur celui qui sert à ouvrir le tiroir à CD, ce sont des choses qu'ils avaient trouvées tout seuls. Bien sûr, c'est arrivé pour chacun, qu'une fois où l'autre, le tiroir se referme sur un CD pas bien centré. Comme je ne suis pas très maniaque pour mes disques, ça ne m'a pas fait bondir, et d'ailleurs ils marchaient toujours. Et pour eux, ça a été l'occasion d'apprendre comment c'est quand c'est vraiment au centre ou pas.

C'est l'époque où ils ont de nombreux jouets à piles. Comme j'utilisais des piles rechargeables, très rapidement, ils ont voulu faire comme moi et je leur ai

montré comment ouvrir avec un tournevis l'espace des piles, comment les tester sur le chargeur, les mettre en charge, et aussi brancher le chargeur. Concernant les prises électriques, comme quand on est petit c'est tentant de mettre quelque chose dedans et aussi c'est attirant de faire comme les parents, je me suis dit autant leur permettre d'y mettre ce qui est fait pour y aller, tout en leur nommant les risques de l'électricité et en assurant la présence nécessaire en fonction de l'âge.

À 2 ans, ma fille changeait ses piles elle-même, et quand elle a reçu un lit pour son anniversaire, elle a tenu à participer au montage. Elle savait où aller chercher le tournevis, et a fait le début du vissage de toutes les vis de son lit. À 3 ans, elle a voulu allumer le gaz, elle le faisait donc, sous ma surveillance bien sûr, et avec la conscience que « ça, c'est seulement quand maman est là », et à 6 ans, en la voyant faire je savais qu'elle

le maîtrisait même les cas où ça ne s'allumait pas tout de suite, mais bon, mon besoin de sécurité fait qu'à 8 ans, elle le fait seule, je ne la regarde plus faire, mais uniquement quand quelqu'un d'autre (moi ou son frère) est dans la cuisine.

Les enfants ont participé très tôt à la préparation des valises quand on partait en déplacement ; je leur donnais des missions : « allez chercher chacun... 5 tee shirt », ils couraient tout joyeux dans leur chambre et revenaient avec leurs tee shirt ; « allez chercher maintenant... un pyjama », etc. Quand ils ont su lire, je leur donnais une liste, avec les habits, les accessoires suivant la saison et le lieu où on va, les jeux, et ils rapportaient chacun tout ça dans le salon, à côté de leur sac, et on finissait ensemble. À 7 ans, ma fille faisait son sac toute seule, elle me disait juste « maman, y a combien de jours ? ».

À 2 ans, un jour où on était au mar-

ché, et que j'achetais des oeufs, elle m'a demandé de les porter. J'ai hésité un instant, quel était le risque ? au pire, si elle les faisaient tomber, j'aurais perdu 2 euros, mais elle apprendrait quelque chose d'important, et au mieux, si elle arrivait jusqu'à la maison avec, elle aurait renforcé la confiance dans ses compétences. Et je lui ai juste répondu « oui », sans ajouter de consignes du type « fais bien attention ». Si je dis « oui », l'enfant ressent que j'ai confiance dans ses capacités, si je dis « fais bien attention », il ressent que je n'ai pas tout à fait confiance ». Et ça m'a frappé ce jour-là, tout le temps qu'on a été au marché, le nombre de personnes qui lui ont fait des remarques à elle « fais bien attention » « tu ne les fais pas tomber », ou à moi « vous prenez des risques ». Je me suis dit que peu d'adultes faisaient vraiment confiance aux enfants.

Et j'émet l'hypothèse que beaucoup de conflits avec les enfants viennent de là : je vois l'enfant comme porteur d'une puissante énergie, qui a besoin de s'exprimer, d'être utilisée à quelque chose. Si on ne lui donne pas l'occasion de l'utiliser, en lui disant « non, tu es trop petit », ça va être la source d'un conflit déjà sur le moment, puis d'un autre qui éclatera un peu plus tard pour une autre chose, où l'enfant à son tour nous dira « non », pour dire « non, moi non plus je ne répondrai pas à ta demande », et aussi que cette énergie va être utilisée autrement, à faire des « bêtises

» dès qu'on aura le dos tourné. Donc autant l'accompagner, de manière constructive. Ça demande beaucoup de présence. Pas une présence active qui fait tout pour l'enfant. Une présence dans l'attention et l'écoute de l'enfant, de ce qu'il exprime et de ses besoins, pour savoir être là, à la juste distance, qui donne à la fois la sécurité physique et affective et l'espace de liberté. Avoir découvert, avant la naissance de mon premier, les outils de la communication proposés par Jacques Salomé m'avait déjà aidé à être dans l'accueil des émotions ; la découverte de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg, quand ma fille avait 1 an, m'a amenée encore plus loin, avec l'écoute et le respect des besoins de l'enfant.

### **Construire l'autonomie en permettant à l'enfant de ressentir et penser par lui-même**

Ma fille a aussi très tôt voulu choisir le matin les habits qu'elle allait porter. Ça ne correspondait pas toujours à mes goûts. Au lieu du « ça ne va pas du tout ensemble ce que tu as mis », que j'aurais pu dire quelques années auparavant, je m'efforçais de parler de ce que je ressentais et de la confirmer dans ses propres choix « moi, je n'aime pas tellement la couleur de ce tee shirt avec celle de ce pantalon, ça ne correspond pas à mes goûts, mais c'est mes goûts à moi, et toi tu as le droit d'avoir des

goûts différents ». Et la conscience de l'importance à mes yeux, qu'elle puisse ressentir et penser par elle-même, me permettait de ne pas m'encombrer de ce que les gens allaient penser de mes goûts en voyant ma fille comme ça.

Un jour où j'avais fini de l'aider à s'habiller cinq minutes plus tôt, elle me dit que finalement, ce n'est pas ça qu'elle veut mettre. J'ai commencé par dire un peu sèchement « quand on a choisi des habits, après on les garde », puis je me suis entendue, et je me suis dit, mais où ça me touche, en fait ? Et j'ai réalisé que ça pouvait me gêner pour deux choses : que je ne voulais pas avoir à ranger des habits et éventuellement pour le manque de temps, ce qui n'était pas le cas ce jour-là, et je me suis mise à son écoute, de ce qu'elle pouvait ressentir elle, et j'ai réalisé que moi aussi ça m'arrive de me dire, « tiens je vais mettre ça, et une fois les habits sur moi, je ne me sens pas bien et je change », et que même avec ses 3 ans, elle avait le droit de ressentir ça elle aussi, et je lui ai dit « tu as choisi des habits dans ton tiroir qui te faisaient envie, et une fois qu'ils sont sur toi, tu te rends compte que ce n'est pas ça que tu veux porter, c'est ça ? », puis j'ai parlé de moi « je suis d'accord pour que tu puisses mettre des habits dans lesquels tu te sentes bien, et je veux bien t'aider pour le faire, ce qui m'embête c'est que j'ai envie que la chambre reste en ordre, et que je ne veux pas avoir du travail supplémentaire, est-ce que tu pourras remettre les habits dans le tiroir ? » Ce qui s'est passé.

Et ce qui m'a permis aussi un autre jour où là je n'avais pas le temps, de dire : « je comprends bien que tu voudrais changer, mais je voudrais vraiment arriver à l'heure à mon travail ; est-ce qu'une autre fois tu peux en parler plus tôt pour qu'on ait le temps de le faire tranquillement et aujourd'hui accepter d'aller à l'école comme ça ? ». Et c'est passé sans éclat. J'expérimente tous les jours que, lorsque nous sommes attentifs aux besoins de nos enfants, ils acceptent volontiers d'être attentifs aux nôtres, et c'est aussi un apprentissage au savoir vivre ensemble.

Catherine Schmider



« L'éducation donne de la force », campagne nationale de la Fédération Suisse pour la Formation des Parents, [www.e-e.ch](http://www.e-e.ch) (voir page 2).