

MICHAEELEN DOUCLEFF

PRÉFACE **D'ISABELLE FILLIOZAT**

CHASSEUR, CUEILLEUR, PARENT



LE LIVRE PHÉNOMÈNE

LES CULTURES ANCESTRALES EXCELLENT
DANS L'ART D'ÉLEVER DES HUMAINS HEUREUX.
QU'ONT-ELLES À NOUS APPRENDRE ?

LE DUC 

Épuisée, gagnée par la dépression, Michaeleen ne sait plus comment gérer Rosy, sa fille de 3 ans. Crises de rage, demandes incessantes, pleurnicheries... Elle rencontre des difficultés que tous les parents connaissent. Tous ? Peut-être pas. Habitée en reportages dans les coins reculés, elle décide d'aller vivre avec Rosy en immersion dans trois des plus vénérables communautés du monde : les Mayas, les Inuits et les Hadza. Elle découvre des enfants responsables, autonomes, participant volontairement aux tâches ménagères, et ce sans cri ni conflit. Une parentalité aux antipodes de celle qu'elle pratique, sans aucune des luttes de pouvoir qui jonchent son quotidien avec Rosy. **Et si les Occidentaux avaient tout faux en termes d'éducation ? Chasseur, cueilleur, parent nous invite à repenser radicalement notre relation avec nos enfants.** L'auteure a testé les outils de parentalité de ces anciennes cultures sur Rosy avec des résultats dépassant ses espérances. Oui, nos enfants peuvent apprendre à :

- ✎ être **responsables, adaptables et coopératifs**, comme les Mayas ;
- ✎ **maîtriser leur colère**, comme les Inuits ;
- ✎ être **autonomes et sûrs d'eux**, comme les Hadza.

DÉCOUVREZ TOUS LES SECRETS DES CULTURES ANCESTRALES POUR ÉLEVER DES HUMAINS HEUREUX !

« **Un ouvrage salvateur pour résoudre les innombrables conflits qui se lèvent entre parents et enfants. Inspirant et pratique, étayé autant par l'observation et l'expérimentation que par la science.** » **ISABELLE FILLIOZAT**

21,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2219-3



9 791028 522193

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : parentalité

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Édition originale :

Traduit de *Hunt, Gather, Parent. The Lost Art of Raising Happy, Helpful Little Humans*

Copyright © Raising Rosy Book LLC, 2019

Pour la présente édition :

Traduction : Élise Peylet

Relecture : Anne-Lise Martin

Illustrations : Ella Trujillo

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design couverture : Caroline Gioux

Photo : © Simone Anne

Cette édition est publiée en collaboration avec Alex Glass Literary Management et leur agent Marotte et Compagnie, Paris, France.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans l'accord écrit des éditeurs, sous quelque forme que ce soit, de façon électronique ou mécanique, par la photocopie ou l'enregistrement.

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2219-3

MICHAEELEN DOUCLEFF

PRÉFACE D'ISABELLE FILLIOZAT

CHASSEUR, CUEILLEUR, PARENT

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet

LEDUC ↗

*À la mémoire de Mango,
la meilleure guide dont un écrivain pourrait rêver
À Rosy*



SOMMAIRE

Préface d'Isabelle Filliozat	9
Prologue	13
Partie 1. L'Occident, ce monde dingue et bizarre	29
Chapitre 1 Les parents les plus bizarres du monde	31
Chapitre 2 Pourquoi éduquons-nous nos enfants comme nous le faisons ?	55
Partie 2. La méthode maya	79
Chapitre 3 Les enfants les plus serviables du monde	81
Chapitre 4 Comment apprendre aux enfants à accomplir volontairement des tâches domestiques	89
Chapitre 5 Comment élever des enfants souples et coopérants	119
<i>TEAM 1. Introduction à la méthode TEAM : nourrir une tendre camaraderie</i>	149
Chapitre 6 Les clés de la motivation : quoi de mieux que les compliments ?	165

Partie 3. L'intelligence émotionnelle des Inuits	189
Chapitre 7 Jamais en colère	191
Chapitre 8 Comment apprendre à un enfant à maîtriser sa colère	207
Chapitre 9 Comment cesser d'être en colère contre son enfant	215
<i>TEAM 2. Encourager, ne jamais forcer</i>	229
Chapitre 10 Introduction aux outils éducatifs	237
Chapitre 11 Outils pour modeler le comportement : les histoires	287
Chapitre 12 Outils pour modeler le comportement : le jeu théâtral	305
Partie 4. La santé chez les Hadza	323
Chapitre 13 Comment nos ancêtres éduquaient les enfants ?	325
Chapitre 14 Les enfants les plus confiants du monde	339
<i>TEAM 3. Un antidote ancestral contre le stress et l'anxiété</i>	351
Chapitre 15 Un antidote ancestral contre la dépression	383
Partie 5. Parentalité à l'occidentale 2.0	407
<i>TEAM 4. Un nouveau paradigme pour les parents occidentaux</i>	409
Chapitre 16 Le sommeil	417
Épilogue	427
Remerciements	431
Notes	433
Index	459

PRÉFACE

Isabelle FILLIOZAT

Ce livre m'a fait l'effet d'un vent de fraîcheur ! Il balaye avec élégance et humour des idées reçues qui nous compliquent l'existence avec nos enfants. Je suis heureuse d'en écrire la préface tant il fait écho à mon travail et apporte de l'eau au moulin de la parentalité positive. Si tant de parents se tournent vers cette dernière, c'est parce qu'ils en ont assez de vivre dans une atmosphère conflictuelle. Ils veulent l'épanouissement de leur enfant, mais ne croient plus aux recommandations du passé. Cet ouvrage arrive à point nommé pour fournir des idées, des outils concrets, et remplacer les bagarres par l'amour et la complicité.

Comme de nombreux parents, Michaeleen Doucleff se trouve trop souvent piégée dans de dures confrontations avec sa fille de trois ans. Épuisée, à bout, elle crie sur Rosy – comme on a crié sur elle quand elle était enfant. Pourquoi tant de stress ? Pourquoi tant de larmes ? Non, ce n'est pas ce qu'elle voulait quand elle avait désiré un enfant. Tous, nous cherchons à bien faire, à être de bons parents, de parfaits parents. Ce qu'elle vit, tous les parents autour d'elle semblent le vivre. Ils luttent contre leurs enfants, persuadés que ces derniers cherchent à les manipuler. Pourquoi éduquer un enfant est-il si stressant ? Pourquoi nos enfants ne font-ils pas simplement ce qu'on leur demande ? Journaliste scientifique, Michaeleen voyage beaucoup. Elle part observer les pratiques parentales un peu partout autour de la terre et peu à peu se construit la réponse : parce que

notre façon de faire est WEIRD ! J'adore cet intraduisible acronyme. Les initiales des mots Western/occidental, Éduqué, Industrialisé, Riche et Démocratique forment ce vocable WEIRD qui signifie : bizarre, étrange, inattendu, aberrant.

Car dans ses explorations, elle découvre, ahurie, des enfants qui semblent naturellement serviables, attentifs à autrui et autonomes, heureux et bien dans leur peau. Elle n'entend aucun adulte leur donner des ordres ou chercher à les contrôler. Ni cris ni larmes !

En nous emmenant avec elle autour du monde, l'auteure nous permet de « sortir du cadre », de réaliser que ce que nous prenons pour la nature n'est souvent que culture. Nous ne pouvons mesurer combien nos pratiques sont étranges, voire aberrantes, parce que nous les voyons partout mises en œuvre autour de nous. Nombre de pédiatres et même de psychologues les conseillent, elles sont reprises dans les magazines. La civilisation, c'est ce qui est si répandu qu'on ne le questionne même plus. Par exemple, pour un Occidental, une famille, c'est un père, une mère et des enfants. Nous nous étonnons de l'explosion des dépressions périnatales et de l'épuisement parental, de l'augmentation de l'anxiété et des crises de rage chez les enfants, sans établir de lien avec l'isolement d'une famille nucléaire. Sortir les parents de l'isolement et leur fournir des ressources et des informations étayées scientifiquement est pour moi une priorité. Lorsque j'ai eu l'honneur et la responsabilité d'être vice-présidente de la commission des 1000 premiers jours nommée par le président de la République, nous avons travaillé sur ces questions. Dans notre rapport, nous proposons que chaque nouveau parent soit relié à un groupe se réunissant régulièrement dans les Maisons des 1000 jours, carrefours de rencontres et de coparentalité, lieux de partage d'information et de formation, où les enfants pourront en rencontrer d'autres de tous âges.

Préface

Le livre de Michaelaen m'a ouvert les yeux sur une autre conséquence de la famille nucléaire dont je n'avais pas mesuré à ce point l'importance. Pendant des heures et des heures, le parent est le seul interlocuteur de l'enfant. Ce face à face entraîne fatalement tension mutuelle et épuisement du parent. Les enfants ont énormément d'énergie et de besoins sociaux. Entourés de multiples adultes et d'autres enfants de tous âges autour d'eux, non seulement ils s'apaisent parce que leurs besoins d'interactions sont satisfaits, mais ils développent de meilleures compétences relationnelles et émotionnelles. Les enfants apprennent plus facilement avec d'autres enfants. Un souvenir me revient. Il a suffi d'une après-midi sans surveillance adulte avec des jeunes un peu plus grands qu'eux pour que Margot et Adrien sautent allègrement dans l'eau, alors que mon mari et moi avions passé des heures à la piscine à tenter de les en convaincre sans succès.

Chez nous, nombre de pys parlent encore de « période d'opposition ». Selon eux, ce serait une étape universelle du développement. Mais si c'était le cas, pour quelle raison seuls les petits Occidentaux la traverseraient-ils ? Et si attitudes parentales et conditions de vie étaient en cause ? Rosy est pile dans cet âge difficile. Pourtant, lorsque sa mère applique, malgré ses doutes, l'approche patiente, affectueuse et tendre qu'elle apprend des « chasseurs-cueilleurs », les crises semblent se calmer par miracle. Elle comprend qu'elle peut mettre au panier le motto occidental « mettre des limites avec fermeté », qui aggrave les choses en ne répondant pas aux causes des comportements de l'enfant.

Quelles sont les origines de nos croyances si WEIRD sur l'éducation, de notre regard sur les enfants tout à la fois idéaliste et méfiant (il me manipule) ? Savez-vous pourquoi bébé dort dans sa chambre ? D'où vient l'idée d'une éducation au sommeil ? Pourquoi les étagères

débordent de jouets ? Je vous laisse découvrir les réponses dans le livre, mais sachez qu'elles ne sont fondées ni sur la science ni sur l'expérience de leur efficacité, contrairement aux approches ancestrales, bien étayées de nos jours par la recherche scientifique.

L'auteure revient de ses voyages une besace pleine d'outils concrets, mais surtout, elle n'est plus en colère contre sa fille. Elle sait désormais qu'un enfant est naturellement équipé pour être empathique et coopérant. S'il ne l'est pas, c'est qu'il en est empêché. Pour élever des enfants responsables, débrouillards et attentionnés, il est temps de troquer individualisme, compétition, contrôle et surprotection contre connexion, coopération, autonomie et nature. Il nous reste un défi à relever, appliquer ces principes directeurs dans notre quotidien d'Occidental. Mais si Michaelleen l'a fait, avec des résultats si spectaculaires sur sa fille Rosy, pourquoi pas nous ?

PROLOGUE

Je me souviens du moment où j'ai touché le fond en tant que mère. Il était 5 heures, un matin glacial de décembre. J'étais allongée sur mon lit et je portais le même pull que la veille. Ça faisait des jours que je ne m'étais pas lavé les cheveux.

Dehors, le ciel était d'un bleu sombre ; les lampadaires brillaient encore de leur lumière jaune. Dans l'appartement régnait un calme sinistre. Tout ce que j'entendais, c'était Mango, notre berger allemand, qui respirait, couché sous le lit. Tout le monde dormait, sauf moi. J'étais parfaitement réveillée.

Je me préparais au combat. J'étais en train de me demander comment gérer ma prochaine rencontre avec l'ennemi. Comment allais-je réagir quand elle allait de nouveau me taper ? Me gifler ? Me donner des coups de pied ? Ou me mordre ?

C'est terrible d'appeler ma fille « l'ennemi ». Dieu sait que je l'aime plus que tout. Et sous bien des aspects, c'est une petite personne merveilleuse. Elle est super futée, follement courageuse et elle a la force d'un bœuf, tant physiquement que mentalement. Quand Rosy tombe au parc, elle se relève aussitôt. Pas d'histoire, pas de drame.

Et je vous ai parlé de son odeur ? Oh... j'adore son odeur, surtout celle du dessus de son crâne. Quand je pars en reportage pour NPR, c'est ce qui me manque le plus : son odeur, comme un mélange de miel, de lys et de terre humide.

Ce doux parfum est envoûtant. Il est aussi trompeur. Un feu brûle dans le ventre de Rosy. Un feu incandescent. Ce feu l'anime, il la fait évoluer dans le monde avec un but féroce. Comme l'a dit un de mes amis : c'est une destructrice des mondes.

Quand Rosy était bébé, elle pleurait beaucoup. Pendant des heures, chaque soir. « Si elle n'est pas en train de manger ou de dormir, elle pleure », avait dit mon mari paniqué à la pédiatre. Le médecin avait haussé les épaules. Ce n'était clairement pas la première fois qu'elle entendait cela. « Eh bien, c'est un bébé », avait-elle répondu.

Rosy avait maintenant 3 ans et tous ces pleurs s'étaient transformés en colères et en un torrent de violence contre nous. Quand elle craquait et que je la prenais dans mes bras, elle avait pris l'habitude de me gifler. Certains matins, je quittais la maison avec la marque rouge de sa main sur ma joue. C'était dur, bon sang.

Ce matin paisible de décembre, allongée sur mon lit, je m'autorisais à faire un douloureux constat. Un mur était en train de se dresser entre Rosy et moi. Je commençais à redouter les moments passés ensemble, parce que je craignais ce qui pourrait arriver. Je craignais de perdre mon sang-froid (encore), de faire pleurer Rosy (encore), de ne faire qu'empirer son comportement (encore). Au bout du compte, j'avais peur que Rosy et moi devenions ennemies.



J'ai grandi dans un foyer empreint de colère. Les cris, les claquemets de porte et même les lancers de chaussures étaient des moyens de communication normaux pour mes parents, mes trois frères et sœurs et moi. Aussi ai-je commencé par adopter la même réaction

Prologue

que mes parents face aux crises de Rosy, soit un mélange de colère, de fermeté et d'effrayants éclats de voix. Ces réponses ne faisaient que se retourner contre moi : Rosy se cambrait, criait comme un putois et s'effondrait par terre. Par ailleurs, je voulais faire mieux que mes parents. Je voulais que Rosy grandisse dans un environnement paisible et qu'elle intègre des moyens de communication plus fructueux que le lancer de Dr. Martens dans la tête de son interlocuteur.

Après avoir consulté Dr Google, j'ai décidé que l'« approche éducative optimale » pour endiguer les crises de rage de Rosy était d'incarner pour elle une autorité naturelle et empathique. De ce que j'en savais, cela signifiait être à la fois « ferme et bienveillant ». J'ai ainsi fait de mon mieux pour y parvenir. Mais je n'ai jamais réussi parce que, maintes et maintes fois, cette capacité d'écoute et de soutien me faisait défaut. Rosy voyait bien que j'étais toujours furieuse et on se retrouvait systématiquement piégées dans le même cycle. Ma colère ne faisait qu'empirer son comportement. J'étais de plus en plus fâchée. Et ses colères finissaient en bombes atomiques. Elle mordait, agitait les bras et se mettait à courir dans tout l'appartement en renversant les meubles.

Même la tâche la plus simple, comme se préparer pour aller à l'école le matin, se transformait en pugilat. « Est-ce que tu peux juste enfiler tes chaussures ? » suppliais-je pour la cinquième fois. « Non ! » hurlait-elle avant d'entreprendre de retirer sa robe *et ses sous-vêtements*.

Un matin, je me suis sentie tellement mal que je me suis agenouillée sous l'évier de la cuisine et j'ai crié en silence dans le placard. *Pourquoi est-ce si difficile ? Pourquoi est-ce qu'elle ne m'écoute pas ? Qu'est-ce que je fais de mal ?*

Pour être honnête, je ne savais absolument pas comment gérer Rosy. Je ne savais pas comment faire cesser ses crises, et ne parlons pas de lui apprendre à être une bonne personne, une personne gentille, serviable et soucieuse des autres.

La vérité, c'est que je ne savais pas comment être une bonne mère. Jamais auparavant je n'avais été aussi mauvaise dans quelque chose que je voulais réussir. Jamais auparavant l'écart entre mon savoir-faire réel et le niveau de compétence que je souhaitais atteindre n'avait été aussi terriblement grand.

Et j'étais là, allongée sur mon lit aux petites heures du jour, redoutant le moment où ma fille, l'enfant adoré que j'avais attendu pendant tant d'années, se réveillerait. À chercher dans mon esprit une façon de me connecter avec cette petite personne qui semblait, sous bien des aspects, être une folle furieuse. À chercher comment me sortir de ce grand n'importe quoi que j'avais créé.

J'étais perdue. J'étais épuisée. J'étais désespérée. Quand j'envisageais l'avenir, je voyais toujours plus ou moins la même chose : Rosy et moi serions constamment en guerre et, avec le temps, ma fille ne ferait que grandir et devenir plus forte.

Mais ça ne s'est pas passé de cette manière et ce livre raconte comment ce changement profond et inattendu s'est opéré dans nos vies. Tout a commencé par un voyage au Mexique, où une expérience m'a ouvert les yeux, entraînant d'autres voyages dans différentes parties du monde, avec chaque fois Rosy comme compagne de route. Tout au long du chemin, j'ai rencontré des mères et des pères extraordinaires et généreux qui m'ont transmis beaucoup de choses incroyables sur l'éducation des enfants. Ces femmes et ces hommes m'ont appris non seulement comment dompter les crises de colère de Rosy, mais aussi comment communiquer avec elle sans crier, sans être constamment sur son dos et sans la punir – d'une manière qui,

au lieu de créer des tensions et des conflits avec le parent, renforce la confiance chez l'enfant. Et – et c'est peut-être le plus important – ils m'ont transmis comment apprendre à Rosy à être gentille et généreuse avec moi, avec sa famille et avec ses amis. Et si tout cela a été possible, c'est en partie parce que ces mères et ces pères m'ont montré à *moi* une toute nouvelle manière d'être bienveillante et affectueuse avec mon enfant.

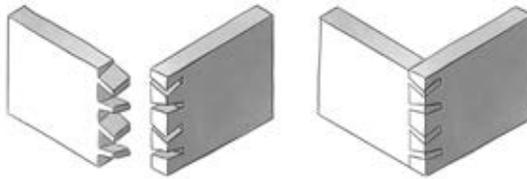
Comme me le dit Elizabeth Tegumiar, une mère inuit, lors de notre dernier jour en Arctique, « je pense que tu sais mieux comment t'y prendre avec elle maintenant ». En effet, c'est le cas.



Éduquer un enfant est une chose délicieusement personnelle. Les détails ne varient pas seulement d'une culture à l'autre, mais aussi d'une communauté à l'autre, et même d'une famille à l'autre. Pourtant, si vous parcourez le monde aujourd'hui, vous observerez qu'une tendance commune s'insinue dans la plupart des cultures. De la toundra arctique à la forêt tropicale du Yucatán, de la savane de Tanzanie aux flancs de montagne des Philippines, se dessine une manière commune de communiquer avec les enfants. C'est particulièrement vrai dans les cultures qui élèvent des enfants d'une gentillesse et d'une serviabilité incroyables, des enfants qui se réveillent le matin et se mettent aussitôt à la vaisselle. Des enfants qui ont *envie* de partager leurs bonbons avec leurs frères et sœurs.

Quatre éléments se trouvent au cœur de cette approche universelle de la parentalité. Ces éléments, qui se retrouvent dans quelques coins de l'Europe, étaient répandus à travers les États-Unis encore récemment. Le premier objectif de ce livre est de comprendre leurs tenants et leurs aboutissants et d'apprendre comment introduire ces éléments dans votre famille pour vous faciliter la vie.

Étant donné son omniprésence sur notre planète et au sein des communautés de chasseurs-cueilleurs, ce mode d'éducation universel remonte probablement à des dizaines, voire des centaines de milliers d'années. Les biologistes sont capables de démontrer de manière convaincante que la relation parent-enfant a évolué pour parvenir à ce fonctionnement. Et quand vous observez ce mode d'éducation à l'œuvre – que vous soyez en train de préparer des tortillas dans un village maya ou de pêcher l'omble dans l'océan Arctique –, vous vous retrouvez submergé par ce sentiment : « Oh, c'est donc *comme ça* que ce truc, l'éducation, est censé fonctionner. » Enfants et parents s'assemblent comme un joint à rainure et languette ou, mieux encore, comme un *nejire kumi tsugi* en menuiserie japonaise. C'est magnifique.



Je n'oublierai jamais la première fois que j'ai vu cette approche parentale. J'ai senti que tout mon centre de gravité se déplaçait.

À l'époque, j'étais journaliste pour NPR depuis six ans. Avant cela, j'avais exercé en tant que chimiste à Berkeley pendant sept ans. Dans mon travail de journaliste, je me concentrais donc sur des sujets relatifs aux sciences médicales : maladies infectieuses, vaccins et santé des enfants. La plupart du temps, j'écrivais depuis mon bureau à San Francisco. Mais il arrivait que NPR m'envoie faire un reportage sur une maladie tropicale dans une contrée éloignée. Je me suis rendue

au Libéria au pic de l'épidémie du virus Ebola, j'ai creusé dans le permafrost de l'Arctique à la recherche de souches de la grippe et je me suis tenue plantée dans une grotte de chauves-souris à Bornéo pendant qu'un chasseur de virus me mettait en garde contre une future pandémie de coronavirus (c'était à l'automne 2017).

**Il existe forcément une meilleure
manière de faire que la mienne.
Il y en a forcément une.**

Après l'arrivée de Rosy dans nos vies, ces voyages ont pris un tout autre sens. Je commençais à observer les pères et les mères autour du monde, avec l'œil non pas de la journaliste ou de la scientifique, mais plutôt du parent épuisé, en quête désespérée d'une brîbe infime de sagesse parentale. *Il existe forcément une meilleure manière de faire que la mienne*, pensais-je. *Il y en a forcément une.*

Et soudain, au cours d'un voyage dans le Yucatán, je l'ai vue : cette façon universelle d'éduquer un enfant, intime et personnelle. Cette expérience m'a profondément ébranlée. En rentrant chez moi après ce voyage, j'ai amorcé un changement radical d'orientation dans ma carrière. Plutôt que d'étudier les virus et la biochimie, je voulais en apprendre le plus possible sur cette manière d'entrer en relation avec les petits humains, cette façon infiniment douce et bienveillante d'élever des enfants serviables et autonomes.



Si vous tenez ce livre entre les mains, tout d'abord, merci. Merci pour votre temps et votre attention. Je sais à quel point ils sont précieux pour un parent. Avec le soutien d'une équipe fantastique, j'ai travaillé dur pour que ce livre en vaille la peine, pour vous et votre famille.

Ensuite, il y a des chances pour que vous ayez déjà ressenti la même chose que mon mari et moi : un besoin désespéré de conseils et d'outils plus pertinents. Vous avez peut-être déjà lu plusieurs livres et, tel un scientifique, expérimenté plusieurs méthodes avec vos enfants. Au début, peut-être étiez-vous enthousiaste, parce que l'expérience semblait prometteuse, tout ça pour vous sentir encore plus désemparé au bout de quelques jours quand, hélas, elle a échoué. J'ai expérimenté ce cycle frustrant pendant les deux premières années et demie de la vie de Rosy. Mes tentatives échouaient, les unes après les autres.

L'un des objectifs majeurs de ce livre est de vous aider à sortir de ce cycle de frustrations. En vous familiarisant avec l'approche éducative universelle, vous aurez un aperçu de la façon dont on élève les enfants depuis des dizaines de milliers d'années, de la façon dont ils sont câblés pour être élevés. Vous commencerez à comprendre les raisons des comportements débordants et vous vous sentirez mieux armé pour les traiter à la racine. Vous apprendrez une façon d'entrer en relation avec les enfants éprouvée pendant des millénaires par des mères et des pères sur cinq continents, mais aujourd'hui absente des autres livres sur l'éducation des enfants.



On observe actuellement un problème majeur en matière de conseil en parentalité. La vaste majorité des sources sont issues d'une perspective euroaméricaine. Certes, *L'Hymne de bataille de la mère Tigre* d'Amy Chua nous offre un regard fascinant sur l'approche chinoise pour élever des enfants qui réussissent, mais les idées contemporaines sur l'éducation des enfants se fondent, dans l'ensemble, presque exclusivement sur le paradigme occidental. Les mères et les pères sont donc obligés de regarder le panorama de l'éducation par le petit

bout de la lorgnette. Non seulement cette vision étroite obstrue la plus grande partie d'un tableau captivant (et utile), mais elle a aussi des répercussions considérables : c'est l'une des raisons pour lesquelles élever des enfants est si stressant de nos jours. Cela explique aussi pourquoi, depuis quelques décennies, les enfants et les adolescents occidentaux grandissent en se sentant de plus en plus seuls, de plus en plus anxieux et de plus en plus déprimés.

Aujourd'hui, comme l'ont montré des chercheurs de Harvard, environ un tiers des adolescents a éprouvé des symptômes qui répondent aux critères des troubles anxieux. Plus de 60 % des étudiants de premier cycle disent se sentir « submergés » par l'anxiété, et la génération Z, comprenant des adultes nés entre le milieu des années 1990 et le début des années 2000, est la plus solitaire depuis des décennies. Pourtant, le mode d'éducation prédominant, aux États-Unis notamment, va dans une direction qui exacerbe ces problèmes au lieu de les freiner. « Les parents ont enclenché le mode contrôle », déclarait la psychothérapeute B. Janet Hibbs en 2019. « Avant, ils prônaient l'autonomie... Mais à présent, ils exercent de plus en plus de contrôle, ce qui rend leurs enfants plus anxieux et aussi moins préparés à l'imprévisible. »

Si l'état « normal » pour un adolescent dans notre culture, c'est l'anxiété et la solitude, il est peut-être temps pour les parents de réexaminer ce qui est « normal » dans notre mode d'éducation. Si nous voulons vraiment comprendre nos précieux rayons de soleil – et entrer réellement en contact avec nos enfants –, il nous faut peut-être faire un pas en dehors de notre zone culturelle de confort et échanger avec des parents dont on entend rarement parler.

Il est peut-être temps d'élargir notre point de vue étriqué et de voir, tout simplement, à quel point l'expérience de la parentalité peut être belle – et puissante.

C'est un autre objectif de ce livre : commencer à combler les lacunes dans notre savoir éducatif. Et pour ce faire, nous allons nous concentrer sur des cultures qui disposent d'une quantité immense de connaissances utiles : les chasseurs-cueilleurs et d'autres cultures indigènes aux valeurs similaires. Ces cultures affûtent leurs stratégies éducatives depuis des milliers d'années. Les grands-mères et les grands-pères transmettent leurs savoirs de génération en génération, armant les jeunes parents de coffres immenses remplis d'outils aussi divers que puissants. Les parents savent donc comment obtenir de leurs enfants qu'ils accomplissent des tâches domestiques sans avoir à le leur demander, comment faire coopérer les frères et sœurs (au lieu de se battre), comment discipliner sans crier, sans gronder et sans mettre les enfants à l'écart. Ils excellent dans l'art de la motivation et sont experts dans le développement des fonctions exécutives des enfants, y compris d'aptitudes telles que la résilience, la patience et le contrôle de la colère.

Le plus frappant, dans bien des cultures de chasseurs-cueilleurs, est que les parents construisent avec les jeunes enfants une relation sensiblement différente de celle qui est encouragée dans nos sociétés occidentales : une relation fondée sur la coopération plutôt que sur le conflit, sur la confiance plutôt que sur la peur et sur les besoins personnalisés plutôt que sur des jalons standardisés du développement.

Aussi, tandis que je m'appuie fondamentalement sur un outil unique – un marteau très vigoureux – pour élever Rosy, de nombreux parents dans le monde entier manient toute une série d'instruments de précision, tels que tournevis, poulies et niveaux, qu'ils peuvent dégainer en cas de besoin. Dans ce livre, nous apprendrons le plus de choses possible sur ces outils, et notamment comment les utiliser chez vous.

Prologue

Pour ce faire, j'irai à la source même de l'information : les mères et les pères. Nous nous rendrons dans trois cultures – les Mayas, les Hadza et les Inuits – qui excellent dans certains aspects de l'éducation des enfants sur lesquels les cultures occidentales sont en difficulté. Les mères mayas sont maîtresses dans l'art d'élever des enfants serviables. Elles ont développé une forme sophistiquée de collaboration qui enseigne aux membres d'une fratrie non seulement la bonne entente, mais aussi l'art de travailler ensemble. Les parents hadza sont les experts mondiaux pour élever des enfants confiants et autonomes ; l'anxiété et la dépression qu'on observe dans nos sociétés occidentales n'existent pas dans les communautés hadza. Et les Inuits ont développé une approche remarquablement efficace pour apprendre aux enfants l'intelligence émotionnelle, notamment en matière de maîtrise de la colère et de respect mutuel.

Ce livre consacre une partie à chaque culture. Dans chaque partie, nous prendrons le temps de rencontrer plusieurs familles et de nous familiariser avec leurs routines quotidiennes. Nous verrons comment les parents préparent les enfants pour aller à l'école le matin, comment ils les couchent le soir et comment ils les incitent à partager, à traiter leurs frères et sœurs avec bienveillance et à assumer de nouvelles responsabilités à leur propre rythme.

Nous demanderons en plus à ces supermamans et superpapas de relever un défi, un casse-tête parental qu'ils pourront résoudre sous mes yeux. Nous leur confierons Rosy.



Oui, vous avez bien lu. Pour écrire ce livre, je me suis embarquée dans un voyage épique et, selon certains, insensé. Accompagnée de ma petite fille, j'ai séjourné au sein de trois communautés vénérées à travers le monde, j'ai vécu auprès de familles et j'ai appris tout ce que je pouvais sur les moindres secrets de leurs pratiques éducatives. Rosy et moi avons dormi dans un hamac sous la pleine lune maya, aidé un grand-père inuit à chasser le narval dans l'océan Arctique et appris comment chercher des tubercules dans la terre avec les mères hadza en Tanzanie.

En chemin, je ferai le point avec des anthropologues et des biologistes de l'évolution pour comprendre comment ces stratégies éducatives ne sont pas spécifiques à ces familles et ces cultures, mais répandues à travers le monde, de nos jours et durant toute l'histoire de l'humanité. J'échangerai avec des psychologues et des neurobiologistes pour apprendre quelles peuvent être les répercussions de ces outils et astuces sur la santé mentale et le développement des enfants.

Dans chaque partie, vous trouverez des guides pratiques pour tester les outils avec vos propres enfants. Nous vous donnerons des astuces pour « tremper un orteil » dans chaque approche afin de voir si elle fait écho auprès de vos enfants, ainsi qu'un guide plus complet pour intégrer ces stratégies dans votre vie quotidienne. Ces sections pratiques sont tirées de mon expérience personnelle et de celle de mes amis parents de jeunes enfants à San Francisco.

En nous extrayant de notre culture occidentale, nous commencerons à porter un regard nouveau sur notre approche éducative. Nous verrons que nous faisons souvent les choses à l'envers en matière d'éducation : nous interférons trop. Nous n'avons pas assez confiance en nos enfants. Nous n'avons pas confiance en leur capacité innée à savoir ce dont ils ont besoin pour grandir. Et, dans bien des cas, nous ne parlons pas leur langage.

En particulier, notre culture se concentre presque entièrement sur un aspect de la relation parent-enfant. Le contrôle. Le degré de contrôle exercé par le parent sur l'enfant et le degré de contrôle que l'enfant essaie d'exercer sur le parent. Les « modes » éducatifs les plus courants tournent tous autour du contrôle. Les parents hélicoptères exercent un contrôle maximal sur leurs enfants. Les parents privilégiant une éducation « en liberté » les soumettent quant à eux à un contrôle minimal. Dans notre culture, on part du principe que le contrôle est détenu soit par l'adulte, soit par l'enfant.

Cette vision de l'éducation pose un problème majeur : elle dresse le décor des luttes de pouvoir, avec les conflits, les cris et les larmes qui les accompagnent. Personne n'aime être contrôlé. Les enfants comme les parents se rebellent contre cela. Aussi, lorsque nous nous fondons sur le contrôle pour interagir avec nos enfants – que ce soit le parent qui se fasse obéir par l'enfant ou l'inverse – nous établissons une relation antagoniste. Des tensions se créent. Des disputes éclatent. Les bras de fer sont inévitables. Pour un petit âgé de 2 ou 3 ans, qui ne peut réguler ses émotions, ces tensions se muent en une éruption physique.

Vous découvrirez à travers ce livre une autre dimension de l'éducation, largement négligée dans notre société au cours des

