

Le p'tit cad



*Crèches à domicile*

Accueil familial de jour Jura

3ème édition  
Hiver 2015-2016

## Edito et Sommaire

Chers Membres et Chers visiteurs,

Voici la troisième édition du « P'tit Cad ». Nous allons bientôt quitter cet automne flamboyant pour l'hiver et nous vous invitons à vous intéresser pendant ces longues soirées à des lectures enrichissantes et variées sélectionnées pour vous.

Ces articles font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) et sont piochés dans différents magazines et revues mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également notre **Agenda**).

Nous espérons que vous aurez du plaisir à « feuilleter » ce P'tit Cad et n'hésitez pas à nous donner votre avis ou informations via notre e-mail : [secr.cad@jura.ch](mailto:secr.cad@jura.ch).

Bonne lecture et à bientôt...

\*\*\*\*\*

**Vous trouverez ci-après dans ce numéro :**

- Etude qualitative : Les tout-petits et les écrans
- Etude qualitative : Coéduquer son enfant quand on est séparé
- Education ado, les 14 choses importantes à leur dire...
- Santé : Huiles essentielles..., les aliments qui boostent !
- Bricolages, coloriages
- Lectures, cinéma
- Recettes : Pizza, pain d'épices,
- Biblio des Cad



## Les tout-petits et les écrans

### Étude sur les attitudes des parents

#### ÉDITORIAL

François FONDARD  
Président de l'UNAF

Depuis plusieurs années, l'UNAF souhaite mieux comprendre le rapport qu'entretiennent les familles vis-à-vis des écrans, afin de mieux les accompagner. L'UNAF a ainsi réalisé plusieurs études et guides conseils auprès et en direction des parents et des enfants, sur le téléphone portable, les jeux vidéo ou encore les réseaux sociaux. Ces travaux complètent de nombreuses recherches sur les pratiques médiatiques des enfants et le rôle déterminant des parents.

A travers cette nouvelle étude, l'UNAF a souhaité poursuivre son action et s'intéresser à une question sur laquelle il existe bien peu de données : l'usage des écrans par les enfants de moins de 3 ans.

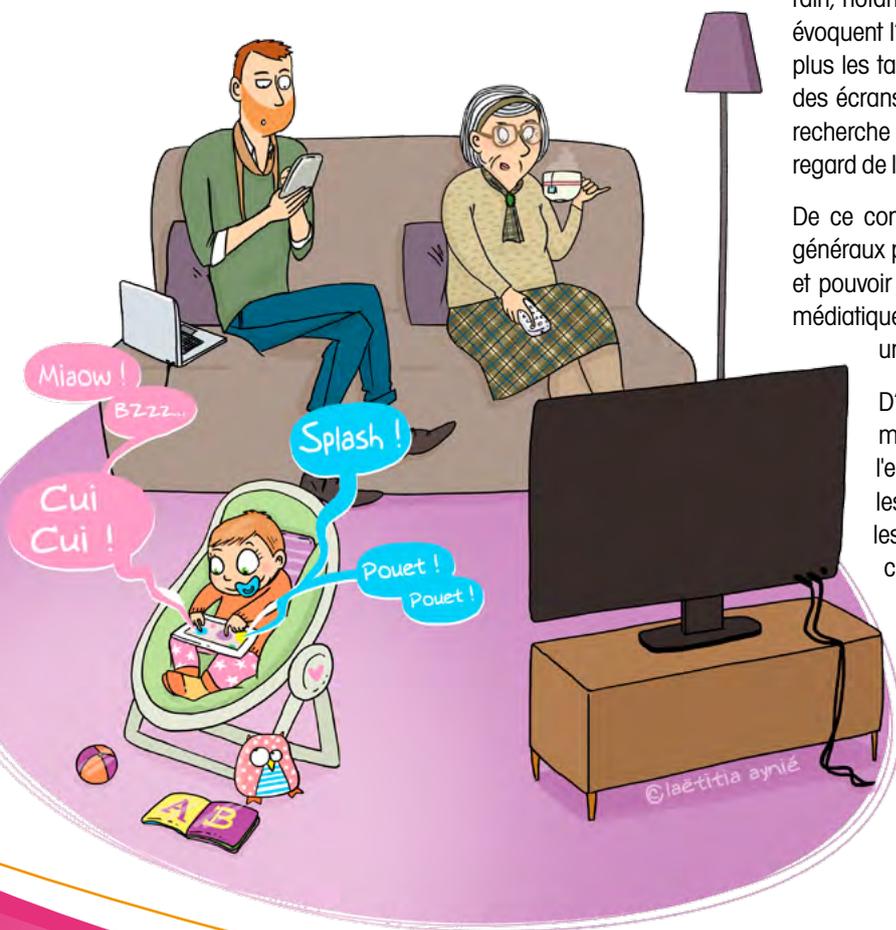
Cette thématique n'est certes pas une problématique inédite pour nous : nous avons déjà agité avec le CIEME pour interdire la diffusion de chaînes de télévision spécifiquement destinées aux bébés et nous avons déconseillé l'usage de la TV avant 3 ans, l'estimant ni utile, ni adaptée à l'enfant.

Alors pourquoi revenir sur cette question ? A travers nos actions de terrain, notamment via les UDAF, nous rencontrons de nombreux parents qui évoquent l'usage d'écrans avant 3 ans : la télévision mais aussi de plus en plus les tablettes tactiles. Nombre d'entre eux sont conscients que l'usage des écrans si tôt est peu adapté au développement de l'enfant. Et sont en recherche de conseils qui puissent les aider à mieux gérer les écrans au regard de leurs propres situations de vie.

De ce constat, il nous a semblé nécessaire d'aller au-delà des conseils généraux pour mieux prendre en compte les réalités vécues par les familles et pouvoir les accompagner plus finement dans la maîtrise des pratiques médiatiques de l'enfant. La méthode qualitative s'est ainsi imposée comme une évidence pour répondre à nos préoccupations.

D'une grande richesse, cette étude nous permet aujourd'hui de mieux appréhender le regard des parents et des professionnels de l'enfant sur les écrans, de mieux connaître leurs motivations à utiliser les médias avec les plus jeunes et de mieux comprendre comment les pratiques médiatiques sont intégrées de façon plus ou moins consciente par les parents dans les activités de l'enfant.

Cette étude révèle aussi qu'il n'est simple pour aucun parent de limiter l'accès aux écrans y compris au plus jeune âge de l'enfant. En proposant des astuces en fonction de la place qu'occupent les médias dans les activités de l'enfant, nous espérons que chaque parent ou professionnel de l'enfance pourra s'y retrouver et ainsi mieux gérer les écrans.



# Méthodologie

**Les résultats présentés ici ont été obtenus à l'issue d'une enquête qualitative menée sur deux terrains, en Ile de France (Paris et Seine Saint-Denis) et en Mayenne, auprès de 25 parents et professionnels de l'enfance, par des entretiens individuels semi-directifs d'environ une heure.**

**Réalisation de l'étude :**  
Sophie Jehel, Maître de conférences,  
CEMTI, Université Paris 8

Les conditions de recrutement des familles ont été différentes sur chacun des terrains. En Mayenne, le recrutement des parents est passé par l'UDAF de Mayenne, le réseau d'associations engagées dans l'accompagnement de la petite enfance mais aussi des centres d'accueil. En Ile de France, l'appel aux parents est passé par des psychologues et des directrices de crèches. La composition sociologique des deux échantillons diffère, les inégalités sociales et culturelles étant bien plus grandes dans l'échantillon francilien.



Au total, l'échantillon des 25 entretiens réalisés permet de disposer d'une grande diversité des situations géographiques (rural / urbain, petite ville / région parisienne), des situations familiales (mères seules/couple parental, enfant unique/ famille nombreuse), de l'âge des enfants (moins de 2 ans, plus de 2 ans), sexe de l'enfant (fille / garçon), des situations sociales (milieux populaires non diplômés, milieux populaires diplômés, milieu intermédiaire, milieux favorisés), des modes de garde de l'enfant (assistante maternelle, mère à la maison, crèche). Mais quelques entretiens avec des hommes ont pu être menés (3 sur 25). Une proportion représentative du domaine de la petite enfance encore très peu investi par les hommes.

### Tableaux des profils des personnes interrogées

**Répartition des entretiens**

	Echantillon Mayenne	Echantillon Ile de France
Milieu favorisé	2	4
Milieu intermédiaire	6	3
Milieu populaire diplômé	5	1
Milieu populaire non diplômé	0	4
Mères élevant seules leur enfant	0	3
Familles nombreuses (plus de 2 enfants)	4	4
Professionnels de la petite enfance	5	1
Entretiens avec des pères	2	1
Nombre d'entretiens au total	13	12

**Répartition des enfants concernés par les entretiens**

Enfants jusqu'à 2 ans	9	3
Enfants de plus de 2 ans	9	12
Filles	10	8
Garçons	8	7
Enfants gardés par leur parent	5	3
Enfants gardés par une assistante maternelle	6	1
Enfants en crèche	2	9
Enfants à l'école maternelle	5	2
Nombre d'enfants au total	19	15

L'objectif initial de l'enquête était de comprendre la place des médias, de la télévision en particulier, dans les activités de la petite enfance (de 0 à 3 ans) et la nature des médiations que les parents construisent autour des médias. Tout en cherchant à apprécier le temps et les modalités d'exposition aux écrans, recueillir des données fiables à ce sujet était néanmoins difficile pour plusieurs raisons. D'abord, les plus petits sont particulièrement dépendants des activités du reste de la famille, leur temps de visionnage spécifique risque de ne pas rendre compte de la réalité de leur exposition aux écrans. De plus, plusieurs campagnes de prévention ayant été diffusées, reconnaître des usages médiatiques pour les plus petits risquait d'être considéré par les parents comme une activité peu valorisante, voire culpabilisante, ce qui pouvait conduire à les minimiser dans leurs déclarations. Il a donc été décidé de conduire l'enquête de façon plus large sur l'ensemble des activités des tout jeunes enfants.

Cette opération de décentrement de la focale de l'enquête au-delà des médias s'est avérée très bénéfique à la compréhension de l'utilisation des médias eux-mêmes, en les replaçant parmi les autres préoccupations des parents vis-à-vis de leurs enfants, leurs attentes, leurs inquiétudes, les urgences de la vie quotidienne.

Le nom des localités où sont passés les entretiens, comme celui des personnes, ne seront pas publiés, les prénoms des enfants et les initiales des adultes ont été modifiés.

<sup>2</sup> En conformité avec la typologie du Dossier d'étude n°109, CNAF – Fors Recherche sociale, « Etude sociologique sur la résidence en alternance d'enfants de parents séparés »

## Les dispositions des parents face à l'usage des écrans pour les tout-petits

La télévision est le média le plus fréquemment évoqué par les parents, mais derrière ce terme générique de télévision, diverses activités médiatiques sont en réalité visées : un grand nombre de parents utilisent des DVD ou des vidéos postées sur des plateformes de partage qu'ils visionnent indifféremment sur des tablettes, des ordinateurs ou des téléviseurs. De ce fait, nous étendrons notre évaluation des pratiques médiatiques des tout-petits à l'ensemble des écrans.

### Les principales motivations des activités médiatiques : occuper, calmer, (ré)compenser, apprendre

Pour les activités extra-médiatiques, les parents cherchent à stimuler l'éveil, la motricité, le langage. Quand les médias viennent prendre place dans la vie des enfants de 0 à 3 ans, c'est généralement pour d'autres motivations.

**La première motivation**, c'est le fait que la télévision est *un moyen d'occuper et de distraire* les petits : les images électroniques les attirent, captent leur regard et les maintiennent devant l'écran. Rares sont les parents d'enfants de moins de 1 an qui ont invoqué ce moyen, mais à partir de 1 an, c'est un outil que les parents utilisent pour placer l'enfant devant et faire autre chose, ou les occuper les jours de pluie. Une mère déclare que Sebastian (9 mois) aime regarder *Tchoupi* et que : « Ça le scotche bien ». Elle ajoute cependant ne pas en abuser : « on n'en met pas plus que ça ».

Selon les contextes en effet, c'est une occupation qui sera proposée plus ou moins fréquemment.

**La seconde motivation**, complémentaire de la première, elle aussi fréquemment invoquée, c'est celle de l'usage de la télévision comme d'*'un sédatif'*. Les enfants, dès l'âge de un an, un an et demi, ont beaucoup d'énergie, et ne dorment pas beaucoup dans la journée. Il vient des moments où ils s'énervent, où ils sont fatigués. S'il y a des frères et sœurs, c'est

le moment des disputes, le dessin animé permet d'apaiser les tensions, de porter leur attention ailleurs, de les « hypnotiser ». La télévision leur permet de se reposer, de « se poser », sans se coucher, de faire une sorte de sieste éveillée. C'est à ce titre qu'elle est souvent utilisée en fin de journée.

Ce type d'usage peut conduire à des utilisations extensives de la télévision. Romain se réveille avec Robocar Poli, en prenant son biberon, « sinon il fait une crise », « il ne se calme que s'il a le DVD ». Le soir, il s'endort « à force de regarder la télévision ». Cela peut durer 1 heure et demi, peut-être 2 heures. Sa mère a acheté 4 DVD du même dessin animé, et cela lui permet de « tenir 2 heures ». A la crèche, la mère sait qu'il est turbulent, et qu'il fait des crises. À la maison, ce sont les dessins animés, et plus spécialement les épisodes de Robocar Poli, qui le calment, mais il n'apprend pas à se contenir par lui-même. Le week end, sa mère l'emmène au jardin public, ce qui lui permet de favoriser des activités motrices. Madame S.P. est par ailleurs consciente de ce que l'abus d'écrans n'est pas un atout dans la vie d'un jeune enfant. Mais vivant à trois dans un studio, avec le père, elle n'a pas trouvé d'autre solution.

**La troisième motivation** des parents est celle de la gratification. Comme il s'agit d'un moment où les enfants éprouvent du plaisir, et qu'ils redemandent en général, la perspective de pouvoir regarder un dessin animé peut les inciter à faire d'autres activités moins amusantes. A trois ans, Jonathan est capable de s'habiller vite le matin pour pouvoir regarder un dessin animé avant d'aller à l'école. Marie a le droit de jouer à des jeux éducatifs sur la tablette, pendant que sa mère l'habille.

Occuper, calmer, compenser une situation peu agréable, ce sont des motivations qui peuvent se cumuler et expliquer que de nombreux parents téléchargent des applications, des vidéos, des photos, des dessins animés sur leurs téléphones portables ou sur les tablettes pour les moments où les contraintes sont fortes :

trajets en transports en commun, restaurant, consultation médicale...

Les écrans servent alors à canaliser les pulsions motrices, à aider les enfants à traverser les espaces publics sans bouger, sans déranger les autres, en rendant les contraintes comme invisibles pour les petits.

**La quatrième motivation** relève de l'apprentissage. Regarder un dessin animé peut constituer une découverte pour l'enfant, au même titre que la découverte de l'environnement physique. C'est une motivation éducative mise en avant par Madame E.B., assistante maternelle, qui utilise dans le même temps le visionnage des dessins animés pour calmer les garçons et permet d'aborder la sieste tranquillement. Les motivations éducatives sont plus souvent évoquées par les parents à propos des tablettes sur lesquelles les parents ont téléchargé des applications éducatives, pour faire du coloriage, soigner des animaux, apprendre à écrire des lettres, ou à compter en anglais. Mais Madame Z.F. constate que sa fillette (3 ans et demi), qui parle déjà bien, apprend de nouveaux mots de vocabulaire en regardant des dessins animés à la télévision. L'objectif d'apprentissage tel que le conçoivent les parents n'est pas strictement éducatif, avec les médias électroniques, les enfants découvrent aussi des univers qui seront utiles pour leur socialisation. Madame Z.F., professionnelle de la petite enfance, n'aime pas Dora, mais elle accepte qu'Eliane le regarde, car :

« elle peut en tirer quelque chose, plaisir, apprentissage »

et cela peut faciliter :

« les échanges avec les copains dans la cour de récréation ».

Ces 4 motivations apparaissent toutes plus ou moins dans les entretiens. Mais elles ne vont pas conduire les parents à intégrer de la même façon les médias dans les journées des tout-petits. À la fois ces mêmes motivations peuvent de façons ambivalentes lever des inquiétudes

# Les inquiétudes des parents et des éducateurs

## L'enfant scotché

La première inquiétude des parents vient du constat d'une forme de dépendance. Les parents observent que dès lors que l'enfant a fait une expérience télévisuelle, il va demander à la renouveler. Il devient vite difficile de refuser car la demande se fait toujours plus pressante et pour davantage de visionnage. À cet âge où les parents sont extrêmement attentifs aux occupations des enfants, ils redoutent de voir l'enfant de plus en plus « scotché » devant l'écran.

La séduction des programmes peut en effet opérer très vite. Il suffit d'une fois pour être attaché à un programme. Lucile (21 mois) a regardé une fois Zorro chez ses grands-parents pendant les vacances, depuis elle en est devenue « fan » selon sa mère.

Cette dépendance est d'autant plus répressive pour les parents qu'ils constatent que les écrans placent les enfants dans un état de passivité, d'absence à soi-même, voire de vide. La mère d'Amaranta a cessé de mettre sa fille devant un dessin animé en la voyant « éteinte » devant l'écran, la petite avait entre 12 et 18 mois. Madame N.A. explicite son appréhension : « avec la télévision, j'ai l'impression que les enfants boivent les images. Encore que les dessins animés que je lui mets sont plutôt calmes (...). Mais des fois, elle est plus fatiguée, et elle reste scotchée. Du coup j'ai remarqué qu'elle avançait vers la télévision. Plus elle regarde, plus elle se rapproche de l'écran, comme si elle ne voyait plus vraiment ».

Plusieurs parents ont évoqué le risque de fatigue oculaire, une mère pense même qu'il peut y avoir une corrélation entre la consommation excessive d'écrans et la dyslexie.

## L'envahissement du monde personnel

Le petit enfant doit construire sa vision du monde. De nombreux parents redoutent que la télévision ne vienne au contraire formater l'imaginaire de leur enfant alors même qu'ils sont en train de l'élaborer. « Les crayons et le dessin développent l'imaginaire ».

Mais regarder la télévision, est l'exact contraire de ce que les parents et les éducateurs cherchent à favoriser lorsque l'enfant réussit à s'occuper seul et à construire son monde personnel. Les parents qui redoutent la télévision répètent qu'ils préfèrent que l'enfant s'ennuie, ou qu'il se raconte des histoires seul. Cet effort de construction mentale qui aide l'enfant à donner consistance à sa subjectivité est zappé par le visionnage précoce d'images.

## Le court-circuit des interactions

Les écrans, comme l'explique Sherry Turkle dans *Alone together*<sup>3</sup>, font écran aux relations entre les humains. Ils viennent se substituer aux interactions entre parents et enfants. Or ce sont les interactions qui viennent stimuler l'enfant et favoriser son développement. Certes si on habitude à parler devant l'écran, l'enfant peut aussi interpellé ses parents tout en regardant un dessin animé mais c'est rare et ne concerne pas les plus petits qui ne parlent pas encore, ou parlent peu. Madame N.A. qui est aussi éducatrice décrit les interactions qui peuvent se produire quand elle lit un livre.

« J'adore raconter des histoires à ma fille. J'ai beaucoup de livres pour enfants (...) Quand on lit une histoire, on est dans le plaisir d'animer l'histoire. Elle retient un vocabulaire qu'elle entend, Mais c'est surtout le plaisir. Moi j'adore me mettre en scène, faire les voix ».

De ce fait, les interactions qui se produisent entre la lectrice et l'enfant s'étendent sur toute une gamme :

« Quand je lis une histoire elle me regarde, elle rigole, elle réagit au niveau des sensations, des sentiments. Elle va refaire la grosse voix. Elle va relire l'histoire après moi. (...) Je ne la trouve pas aussi réactive avec un dessin animé. »

Au-delà de la dimension éducative, cette mère met en avant la dimension sensible, la richesse de l'expérience émotionnelle :

« C'est pas la même sensation. C'est aussi de partager des émotions avec la personne qui est à côté de soi (...) Il y a un contact plus riche qu'avec la télévision et les supports numériques, je suis convaincue de ça ».

Ces parents semblent conscients que l'usage intensif de la télévision ou des écrans réduit les interactions avec l'environnement. Des études démontrent même que les enfants en bas âge qui y sont le plus exposés ont un vocabulaire moins étendu<sup>4</sup>.

## Des contenus télévisuels inadaptés

Les parents peuvent nourrir d'autres inquiétudes liées non au média lui-même mais à ses contenus. Ils redoutent les représentations qui leur semblent trop violentes. La violence est le premier thème qui vient à leur esprit en tant que contenu inadapté<sup>5</sup>. L'appréciation de la violence varie selon les parents. Quand les parents choisissent des dessins animés pour leurs enfants de 0 à 3 ans, ils choisissent des comptines, des dessins animés conçus la plupart du temps pour les plus petits comme *Tchoupi*, *Sam le pompier*, *Oui-oui*, *Caillou* (espagnol). Vers 2 ans, certains leur proposent déjà des longs métrages de Miyazaki (*Mon voisin Totoro*, *Le Royaume des chats*) ou de Disney (*La belle et le clochard* ...).

<sup>3</sup> Sherry Turkle *Alone Together, why we expect more from technology and less from each others*, New York, Basic Books 2011.

<sup>4</sup> Sur le sujet de nombreuses recherches ont été faites aux Etats-Unis. Parmi les plus récentes, Alan L. Mendelsohn, MD; Samantha B. Berkule, et al. "Infant Television and Video Exposure Associated With Limited Parent-Child Verbal Interactions in Low Socioeconomic Status Households", *Archives of pediatrics and adolescent medicine*, 162 (NO. 5), MAY 2008, consulté sur le site [www.archpediatrics.com](http://www.archpediatrics.com), une synthèse de la question en anglais se trouve dans l'ouvrage de Zimmerman F.J., Christakis D.A. *The Elephant in the Living Room, Make Television Work for Your Kids*. New York, Rodale, 2006. Pour un texte en français, consulter Michel Desmurget *TV Iobotomie, la vérité scientifique sur les effets des écrans* (chapitre 2 p 124 et suiv).

<sup>5</sup> C'est une observation conforme aux résultats de l'enquête S. Jehel *Parents, médias qui éduque les préadolescents ? op.cit.* Si c'est un contenu très accessible sur les chaînes généralistes, et particulièrement dans les dessins animés, cf. Frau-Meigs D., Jehel S. *Les écrans de la violence, enjeux économiques et responsabilités sociales*, *Economica* 1997, c'est un contenu absent des programmes destinés aux plus jeunes.

Mais les enfants sont aussi exposés à des programmes qui ne leur sont pas destinés. Madame D.F. a expliqué sa préoccupation d'avoir laissé sa fille de 2 ans et demi regarder le journal télévisé avec ses parents :

« le JT c'est compliqué. Y a toujours des images qui choquent. Elle demande pourquoi ils crient, pourquoi elle pleure la dame. Toutes les réponses amènent un nouveau pourquoi ».

La mère explique que, la veille de l'entretien, il y avait eu un accident d'avion et que la fillette a vu le témoignage d'une mère qui pleurait :

« J'ai vu sur son visage que c'était dur pour elle. Elle a vu qu'il y avait dans ces images une profonde détresse, mais en plus elle ne comprenait pas. J'ai senti que c'était compliqué pour elle. »

Madame D.F. explicite ici une situation assez commune : elle est partagée entre son envie de regarder le journal pour « garder un pied dans le réel » et la préservation de la sensibilité de sa fille. Elle constate que sa fille ressent des émotions en visionnant, et qu'elle a du mal à trouver des mots pour lui permettre de comprendre. On est là dans une phase différente de celle de la fascination décrite par les parents. L'enfant n'est pas seulement scotché à l'écran, il n'est pas éteint, il éprouve des sentiments et de l'inquiétude. Madame O.P. a fait le constat que ce type d'images pouvait favoriser des

cauchemars pour son fils de 20 mois et demande aux grands parents de ne pas laisser l'enfant en regarder.

En matière de violence, la sensibilité des parents est assez variable. Plusieurs mères évoquent leur volonté d'éviter les dessins animés dont le montage est trop saccadé, « on sait plus trop où regarder, ça va trop vite », dont les couleurs sont agressives, ou qui comportent des scènes de violence, rejoignant le diagnostic du pédagogue Jesus Bermejo Berros à propos des dessins animés « dénarrativants »<sup>6</sup>.

Madame G.M. fait exception, elle ne trouve pas que les dessins animés comme *Naruto* ou *Dragon Ball Z* soient violents, et elle ne comprend pas pourquoi ils sont accompagnés du pictogramme -10. Pour

elle, le fait que le dessin ne soit pas réaliste, le rend non violent (22).

Enfin, Madame P.M. s'est rendue compte que le visionnage de certains dessins animés comme les *Simsons* encourageait les enfants à « dire des gros mots », et que le fait de visionner du catch les incitait à la bagarre (n°2). Ce sont des programmes que ses enfants plus grands (8 et 11 ans) aiment voir, mais s'ils se battent ou qu'ils disent des « gros mots », Franck (2 ans) va les imiter.

Madame T.N., qui a une sensibilité écologique, est en revanche très sensible à l'agressivité des publicités qu'elle cherche à éviter à tout prix, en préférant le téléchargement de vidéo à la télévision de flux et en utilisant le logiciel adblock.



## Les principes éducatifs des parents et leurs sources d'information

Confrontés à un univers d'écrans de plus en plus présents aux domiciles, et particulièrement dans les foyers avec enfants (CREDOC 2012), les parents construisent des principes qui guident leurs stratégies vis-à-vis des écrans. Ces principes s'élaborent à partir des motivations qui incitent à l'utilisation des écrans et des inquiétudes que suscite la confrontation d'enfants très jeunes aux écrans.

Les parents s'appuient pour cela davantage sur leurs intuitions et leurs observations que des connaissances ou des informations précises. Les éducatrices de jeunes enfants et les responsables de centres d'accueil

qui nous ont accordé un entretien ont reçu une formation, mais elle ne comportait pas forcément de consignes précises quant aux écrans. Les principes d'éducation qu'elles ont acquis qui valorisent le développement libre, les jouets qui ne « font » pas à la place des enfants, ne peuvent cependant que les inciter à minimiser leurs places.

Certains parents ont reçu des conseils mais sans en comprendre toujours le bien-fondé. Ainsi, Madame I.C., qui utilise les médias de façon extensive pour réussir à contenir les énergies de ses trois enfants, dit ne pas comprendre pourquoi les parents et la PMI lui conseillent de diminuer la place des écrans :

« On m'a dit que c'est pas bon les dessins animés pour la maternelle. Je sais que j'ai une chaîne pour les bébés. Et pourquoi ils ont inventé cette chaîne-là si on n'a pas le droit de regarder, ça je ne comprends pas ».

Quelques parents, la plupart de milieux favorisés, ont lu des informations sur la nocivité des écrans et de la télévision pour les plus petits, ces conseils, renforcés par les constats qu'ils ont faits par eux-mêmes, viennent légitimer leur souci de minimiser la place des écrans dans la vie de leurs enfants.

Madame A.L., dont la sœur est pédiatre, sait qu'il faut éviter les écrans avant 3 ans,

<sup>6</sup> Bermejo Berros J. Génération télévision. La relation controversée de l'enfant avec la télévision, Bruxelles, de Boeck, 2007.

mais pense que même sans savoir cela, elle l'aurait fait. De même, elle a lu que les jeux vidéo peuvent favoriser certaines aptitudes, mais « cela ne change pas (s) on opinion », elle ne souhaite pas que sa fille joue très tôt à des jeux vidéo (16).

Madame A.F., d'origine tunisienne, en cours de rédaction de sa thèse d'informatique, a lu des articles dans des journaux tunisiens. Elle résume ainsi le message :

*« tout le monde le dit, l'enfant quand il regarde la télévision, c'est le cerveau qui devient paresseux, il reçoit l'info de façon paresseuse. Des études américaines existent, des articles en français et en arabe, la télévision c'est dangereux pour le développement de l'enfant. »*

D'autres parents ont mentionné à la fois des lectures et des conférences données dans le cadre de la crèche (Paris) ou de maisons de quartier (Mayenne).

Le principe le plus partagé est celui de limiter le temps d'écran. Même des parents qui exposent leur enfant de façon très extensive devant la télévision, peuvent être effrayés par la dépendance d'autres enfants de leur entourage vis-à-vis des jeux vidéo. Même des parents qui recourent massivement aux écrans pour occuper leurs enfants, veulent limiter le temps de visionnage :

*« ce n'est pas trois heures, c'est une heure ».*

Mais l'application du principe de limitation a des conséquences fort différentes selon le contexte social de l'enfant.

Comme plusieurs parents de l'échantillon ont des compétences professionnelles en informatique, nous avons pu constater que la familiarité des parents avec l'internet peut conduire à des postures assez opposées vis-à-vis des écrans. Pour les uns, la facilité d'usage des tablettes est une des preuves des faibles compétences qu'elle développe, pour les autres, les tablettes font partie des outils éducatifs modernes indispensables, si on prend quelques précautions.

Selon les parents, la limitation du temps de la télévision ne sera donc pas un principe appliqué à tous les écrans. Le fait d'avoir perdu eux-mêmes beaucoup de temps avec les jeux vidéo agira comme un frein pour certains parents et non pour d'autres.

## Les quatre styles de médiation parentale vis-à-vis des écrans

Nous appelons médiation parentale les comportements parentaux qui définissent la relation de leurs enfants aux médias électroniques. La relation des enfants aux écrans n'est déterminée ni par la technique, ni par la société<sup>7</sup>, elle est construite par les parents, elle diffère d'une famille à l'autre<sup>8</sup>. En partant du récit fait par les parents du déroulé des journées de leurs enfants, nous cherchons à distinguer quatre styles principaux de médiation des médias qui définissent des modalités différentes d'intégration des médias dans la vie des tout-petits. Pour caractériser les médiations parentales, nous nous appuyons sur les motivations, les inquiétudes et les principes formulés par les parents vis-à-vis des médias électroniques, mais aussi sur les pratiques médiatiques, telles qu'elles ont été décrites au cours des entretiens.

Nous retenons comme premier axe, le fait d'intégrer la télévision ou les autres écrans dans l'emploi du temps de l'enfant. Cet axe permet d'opposer les parents qui intègrent les médias parmi les occupations régulières des tout-petits et ceux qui souhaitent en minimiser la présence.

Un second axe distingue les parents qui adoptent une posture radicale dans leur choix de médiation, que ce soit pour intégrer les médias à la vie quotidienne des tout-petits, ou pour les éviter, et les parents qui adoptent une posture plus tempérée (voir figure 1).

Parmi les parents qui font des médias une occupation régulière, certains finissent par organiser la journée des tout-petits autour des médias, nous appellerons **« médias-au-centre »** ce type de médiation. D'autres parents définissent un rythme de visionnage pour les écrans, et en font donc une activité normale de l'enfant, mais en lui proposant par ailleurs d'autres activités d'éveil ou de motricité, nous appellerons ce style de médiation



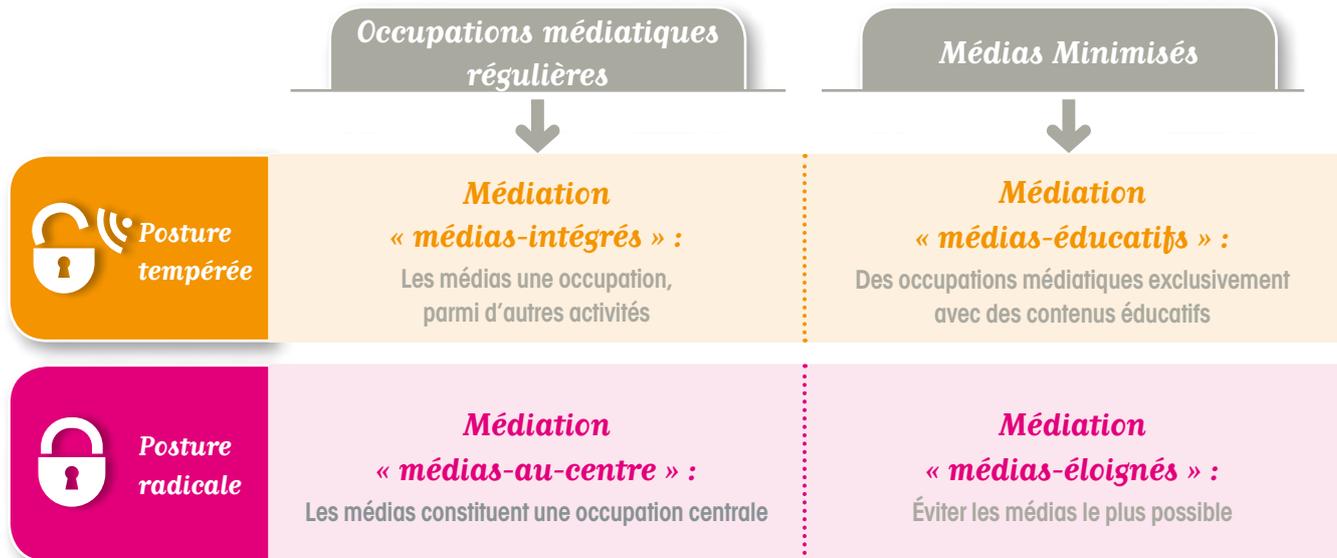
**« médias-intégrés »**. Parmi les parents qui souhaitent minimiser l'exposition aux écrans pendant les premières années de la vie de leur enfant et considèrent que beaucoup d'autres activités leur sont plus profitables, nous distinguons ceux qui ont une posture radicale et évitent au maximum d'allumer des écrans en présence de leurs enfants, nous appelons **« médias-éloignés »** cette médiation, et ceux qui ont une posture plus tempérée et choisissent certains contenus qu'ils trouvent éducatifs, les proposant à leurs enfants de temps en temps, nous l'appelons ce style de médiation **« médias-éducatifs »**.

Ces quatre modalités permettent de préciser la place des écrans dans la vie des jeunes enfants et de différencier des modèles de comportements vis-à-vis des écrans dont les frontières dans la réalité sont parfois moins étanches. Ainsi, l'utilisation de contenus médiatiques éducatifs est-elle principalement le fait de parents qui minimisent les temps d'écran, mais elle peut aussi ponctuellement être le fait de parents qui intègrent régulièrement les médias dans la vie de leurs enfants.

<sup>7</sup> JOUËT J. « Retour critique sur la sociologie des usages », *Réseaux*, 2000, Vol. 18, Numéro 100, p 486-521

<sup>8</sup> Voir notamment Jehel S. *Parents, médias : qui éduque les préadolescents*, op. cit.

## Typologie des quatre styles de médiations parentales pour les enfants de 0-3 ans :



## La médiation « médias-au-centre »

Dans le cadre d'une médiation parentale « **médias-au-centre** », les écrans ont tendance à occuper l'essentiel du temps des tout-petits. Et pourtant la plupart des parents savent que l'enfant, à cet âge-là en particulier, a besoin d'autres activités et que le plaisir et la passivité que suscite le visionnage des écrans électroniques est tel que les enfants ont du mal à s'en décrocher si on ne les y aide pas. Nous avons rencontré quelques cas qui nous ont permis de comprendre comment ce type de médiation pouvait se mettre en place.

Madame I.C. élève seule trois enfants, l'aînée a 8 ans, les deux derniers 2 et 3 ans. Elle souffre d'une maladie qui lui rend impossible les sorties avec ses enfants au jardin. Elle est souvent fatiguée et a besoin de s'allonger sur son lit régulièrement. Elle vit dans un deux pièces et partage sa chambre avec les enfants. Quand Chloé, 2 ans, se réveille vers 7h40, elle reçoit son biberon, elle va sur le pot et « *demande à regarder Barbie, elle veut Barbie.* » Le soir, quand elle rentre de la crèche, « *elle veut encore Barbie.* ». Si sa mère ne lui met pas, « *elle pleure.* ». Madame I.C. a donc enregistré des dessins animés Barbie, ce qui lui permet de les lui passer en boucle sur le téléviseur. Pendant ce temps, Jordan, 3 ans et demi, demande à voir « *Mc Queen* », il est fan de la voiture rouge de Disney. Il le

regarde donc pendant son premier biberon du matin. Pendant un quart d'heure, avant de partir, les deux enfants sont donc installés dans le lit de leur mère en regardant chacun sur un écran différent leur dessin animé, l'un sur tablette, l'autre sur le téléviseur. Cela permet à Madame I.C. de se préparer.

Le soir, le visionnage peut durer plus longtemps. Madame I.C. sait que les dessins animés ne favorisent pas le développement de ses enfants, car plusieurs parents le lui ont dit, la PMI également. De plus c'est une mère très dévouée qui est prête à se priver de presque tout pour que ses enfants soient heureux, elle adore ses enfants. Mais elle a besoin des écrans pour les élever, car les conflits sont trop difficiles à gérer :

*« on me dit qu'ils grandissent pas bien pour la maternelle. Mais c'est pas trop facile, moi je suis seule. Quand ils pleurent, ils veulent leur dessin animé, bon, je cède. Mais c'est pas trois heures, c'est une heure c'est tout. »*

Dans son deux-pièces, elle a deux ordinateurs (un grand et une tablette) et deux téléviseurs. Chacun a donc son écran.

Dans ce cas, plusieurs facteurs viennent expliquer et conforter la médiation « **médias au centre** ». La fragilité de la santé de la mère l'oblige à rester avec ses enfants à la maison, dans un espace

exigu. Les écrans viennent en quelque sorte agrandir les murs. Ils servent ainsi à oublier les contraintes physiques qui pèsent sur cette famille. L'absence du père renforce la précarité de la situation et accroît la pression subie par la mère qui doit occuper de ses enfants, seule. Mais le style de médiation ne peut s'expliquer seulement par des facteurs physiques. D'autres mères élevant seules leurs enfants peuvent développer d'autres stratégies éducatives. D'autres parents vivant en couple peuvent développer des stratégies « **médias-au-centre** » parce qu'aucun des deux parents ne cherche à développer vraiment d'autres activités. Dans ce cas, comme dans le cas d'autres utilisations extensives des médias, le goût des parents pour la culture médiatique intervient aussi. Madame I.C. choisit clairement la gamme Disney dans la plupart des activités médiatiques de ses enfants ou non. La marque Disney lui semble une garantie de qualité. Il s'agit sans doute aussi d'un goût qu'elle partage avec ses enfants, d'autant que vivant dans un espace exigu elle ne peut manquer d'entendre les contenus que regardent ses enfants. Étant donné le rôle immense que les écrans jouent dans le modèle éducatif de Madame I.C., on comprend mieux pourquoi toutes les informations qu'elle reçoit sur la nocivité des écrans n'ont que peu d'effet sur son fonctionnement.

## La médiation « médias-intégrés »

Dans le cadre de la médiation parentale « **médias-intégrés** ». L'intégration des médias commence généralement dès le matin, avant d'aller à la crèche ou à l'école. Charlie (3 ans) a droit à un dessin animé avec son biberon du matin, mais aussi le soir quand elle est fatiguée, pour « se poser », sa mère, Madame D.F., surveillante en collègue, lui propose un long métrage de Disney qu'« *elle ne regarde en général pas en entier* ». Mais elle aime bien « *La belle au bois dormant* », « *elle est très Disney* ». Le soir après le dîner et le bain, elle regarde encore un dessin animé pendant 10 minutes avec un dernier biberon. La télévision vient donc rythmer sa journée à trois reprises et est chaque fois associée à l'alimentation ou à la détente, prenant de ce fait une forte dimension affective qui peut entretenir l'attachement aux écrans.

Sans que les médias ne soient son unique activité à la maison, Charlie, dès 3 ans, regarde des dessins animés trois fois par jour, à trois moments bien identifiés pour une durée qu'on peut estimer à 1h30-2h, selon son degré de concentration sur le long métrage. Les occupations médiatiques structurent le rythme de la journée et occupent, les jours d'école, une place essentielle du temps qu'elle passe chez elle. Les parents ont des dispositions favorables aux écrans. Le père est assistant de direction dans un cinéma, où il travaille jusque tard le soir. Madame D.F. considère

que les médias font partie de la modernité, et qu'« *il faut vivre avec son temps* ». Mais elle nourrit aussi des inquiétudes face à l'impact des images violentes des journaux et même plus largement face au risque de perte de contact avec le réel que pourrait entraîner la fréquentation des écrans. Ces réticences justifient que Charlie n'ait ni tablette ni jeu vidéo, mais ont peu d'impact sur l'utilisation de la « *télévision* ».

L'accès aux écrans peut se cumuler dès le plus jeune âge. Marie (3 ans) a le droit de jouer 30 minutes tous les matins avec sa tablette où se trouvent des jeux éducatifs, pour apprendre l'alphabet, et les chiffres. Le soir elle regarde un dessin animé de 1h-1h30. Madame T.N. s'est procurée une compilation de comptines qu'elle a trouvée sur YouTube. Marie demande à voir ces comptines et sa petite sœur de 18 mois partage le visionnage. Ces deux plages là sont quotidiennes, qu'on peut évaluer à 1h.30-2h. Quand le père s'absente, les enfants peuvent visionner davantage car :

« *la télévision rend service quand je suis avec les deux toute seule* ».

La posture éducative de la mère est assez contradictoire. Malgré la régularité de ces occupations médiatiques, elle a le sentiment de « *faire attention* » à la télévision et de « *ne pas la*

*mettre très souvent* ». Selon elle en effet, la télévision est plus « *hypnotisante* » que la tablette, il faudrait donc veiller à en limiter la portée, alors que l'enfant se lasse au-delà de 30 minutes de jeux sur tablette et préfère que sa mère lui lise des livres. Les médias sont donc très intégrés à l'emploi du temps, et les durées de consommation importantes pour cet âge, d'autant que Madame T.N. dit que ses deux filles ont des activités « *gémellaires* » et que Emilie, 18 mois, fait tout ce que fait sa sœur.

On voit que, sans atteindre les pics de consommation des enfants inscrits dans une médiation « **médias-au-centre** », le fait que les écrans soient intégrés au rythme de la journée induit en fait des volumes de consommation importants.



## Médiation parentale « médias-éducatifs »

À l'opposé se situent des styles de médiation qui veillent à tenir les jeunes enfants éloignés des écrans. Les parents qui s'efforcent de s'y tenir ne sont pas des technophobes. Les parents qui construisent une médiation « **médias-éducatifs** » sont souvent des personnes qui ont un usage professionnel assez développé des médias et qui en déduisent que l'enfant y sera plongé bien assez tôt. Ils sont convaincus que les écrans ne sont pas favorables au développement du tout-petit. Certains se sont rendus compte de l'installation d'une dépendance, et n'en veulent pas. Eliane s'était habituée à prendre son biberon devant un dessin animé, depuis elle réclamait la télévision. Sa mère a stoppé cette habitude. Elle a droit à jouer à des jeux d'adresse sur sa tablette, mais pas tous les jours.

Certains font des exceptions et vont de temps à autre montrer un dessin animé à leur enfant, en veillant à ce

que cela ne devienne pas une habitude, notamment pour ne pas avoir à gérer de conflit. Pour ne pas avoir à faire face aux pleurs et aux crises que redoutent les parents qui sont dans des médiations « **médias au-centre** », ces parents préfèrent éviter toute régularité. Et, d'après eux, cela fonctionne, leurs enfants savent que, s'ils voient un dessin animé un jour, ce ne sera pas tous les jours.

Comme les médias sont consommés avec parcimonie, les parents les choisissent soigneusement. Les contenus proposés sont de préférence des contenus éducatifs, en particulier sur les tablettes, c'est pourquoi on peut parler de médiation « média-éducative », elle va de pair avec de faibles consommations. Camille peut jouer pendant 15 minutes à des jeux éducatifs sur sa tablette, elle y découvre l'univers des plantes, des quatre saisons, la forêt, une application d'éveil documentaire, du catalogue Gallimard jeunesse.

La mère de Juan ne veut pas habituer son fils à la télévision, elle trouve les programmes souvent violents, ou les images pas très belles. Elle préfère qu'il développe son imagination tout seul. Mais elle lui enregistre parfois des programmes, des documentaires sur la baleine ou les pieuvres qui passent dans Thalassa (France3).

Pour éviter que les plus jeunes ne regardent la télévision, Monsieur R.V. accepte que le plus grand (5 ans) de ses 4 enfants regarde la télévision pendant la sieste des autres. Mais quand Eva se réveille, il joue à des jeux de société avec ses parents. Mais parfois, Monsieur R.V. souhaite montrer à son « grand » fils des événements qui sortent de l'ordinaire, des épreuves de bobsleigh aux Jeux olympiques, des documentaires sur des animaux. Il évite en revanche soigneusement que les plus petits (12 mois) y soient exposés.

## Médiation parentale « médias éloignés »

Certains parents, et certaines assistantes maternelles refusent le moindre visionnage. Ils organisent une médiation « **médias-éloignés** ». Parmi eux, certains ne sont pas à l'aise avec l'informatique, et n'aiment pas beaucoup la télévision. D'autres au contraire sont férus d'informatique, et joueurs quotidiens de jeu vidéo, comme Monsieur B.L., ingénieur en informatique, prêt à s'investir le plus possible dans l'éducation de ses deux enfants pour éviter qu'ils ne soient placés devant des écrans. Il est convaincu que les écrans ne peuvent pas favoriser les apprentissages pour les jeunes enfants, du moins pas autant que la relation directe avec les adultes. Ce type de posture, radicale, nourrie de lectures, mais non technophobe puisqu'il aime les écrans pour lui-même, aussi bien à titre professionnel que ludique, suppose une forte conviction, et une grande disponibilité pour organiser des activités alternatives.

Cette capacité n'est pas l'apanage des personnes les plus diplômées. Madame L.L.,

assistante maternelle, appartenant aux milieux populaires diplômés, considère que ne pas mettre les enfants devant la télévision est une façon d'être professionnelle, de ne pas céder à la facilité. Quand un enfant demande à voir un programme, elle arrive à le convaincre qu'ils ont des choses plus intéressantes à faire ensemble. Mais il faut reconnaître que ce type de médiation se retrouve davantage parmi les parents diplômés ou de milieux favorisés. Ne pas placer les jeunes enfants devant un écran nécessite des habiletés éducatives, car il faut savoir occuper autrement l'enfant : *« Il faut lâcher sur ce qu'on a à faire à la maison pour jouer à des jeux de société. Pas de télévision, c'est un sacrifice ».*

Les parents qui adoptent ce style de médiation ont donc bien conscience de faire un effort considérable, et ont besoin de volonté. Celle-ci est mieux armée et plus cohérente quand ils savent exactement pourquoi il vaut mieux éviter la télévision pendant les premières années.

Mais éviter les médias n'est pas incompatible avec le fait d'utiliser parfois des écrans, soit pour utiliser des services de communication audiovisuelle comme Skype, soit de montrer des photos de l'enfant sur son téléphone. Cela n'empêche pas non plus certains usages très limités et exceptionnels : pour pouvoir couper les cheveux d'Amaranta sans qu'elle ne bouge, sa mère lui « cale » un DVD, pour faire patienter Mario dans l'avion, son père enregistre des heures de *Tchoupi*.

Malgré les efforts des parents pour réduire la place des écrans, la plupart doivent s'accommoder du fait que les assistantes maternelles ou les grands parents ont des règles de vie plus souples à cet égard. C'est même une motivation pour eux de diversifier encore davantage les activités qu'ils proposent à la maison.

## Évaluation de la consommation médiatique des enfants de 0 à 3 ans

Lorsque nous avons décrit les quatre styles de médiation parentale, nous avons pu donner une première évaluation de la consommation médiatique réservée aux jeunes enfants. Nous savons que dans un climat général plutôt défavorable au visionnage par les plus jeunes, les parents ont pu avoir tendance à diminuer la durée des plages pratiquées. Mais ces déclarations sont les premières briques d'une connaissance des pratiques médiatiques des 0-3 ans. Nous avons vu que dans les cas où les médias sont au centre des activités des enfants, ceux-ci peuvent facilement être visionnés entre 2h et 2h30 par jour : environ une demi-heure au réveil, et 1h30 à 2h en fin de journée à partir de un an et demi. Il s'agit là d'un minimum pour les jeunes enfants gros consommateurs d'écrans, qui est valable pour les jours de crèche et peut selon les contextes s'accroître le week end ou pendant les vacances.

### L'omniprésence des écrans dans le logement

Mais ce volume ne correspond qu'aux écrans allumés spécifiquement pour le jeune enfant. Il faut y ajouter les écrans partagés avec le reste de la famille. Comment évaluer la consommation médiatique de Noham (17 mois) dont les frères et sœurs ont une tablette et une console de jeu et qu'une télévision de grande dimension trône sur la table, éteinte, au milieu du studio où vivent la mère et ses quatre enfants ? La mère dit ne pas regarder beaucoup la télévision sauf le journal le soir qu'elle impose à ses enfants et le film ou le téléfilm du mardi soir. Jordan qui s'endort tard regarde pendant environ 1h30-2h ses propres dessins animés, mais peut encore regarder plus ou moins attentivement la télévision pendant 1 h ou 2h avant de s'endormir, à côté de sa mère. L'espace dans lequel dorment les jeunes enfants est un facteur décisif : le fait de ne pas

avoir de chambre séparée pour les plus petits accroît leur consommation et leur habitude de vivre avec une ambiance télévisuelle, quelle que soit leur attention au programme. Il s'agit là d'une donnée sociale forte.

### Le cumul avec les pratiques des autres membres de la famille

Parmi les facteurs qui accroissent la consommation des écrans, les pratiques de la fratrie et des parents sont décisives. Pourquoi empêcher Ahmed de jouer au jeu vidéo, si le frère de 12 ans y joue, et si ses oncles de 17-18 ans le font aussi ? Madame G.M., sa mère, surveille que les jeux ne soient pas trop violents. Elle a ainsi appris par la crèche que son garçonnet connaissait le jeu vidéo *GTA*, elle en a été choquée. Il avait vu cela chez la grand-mère qui héberge ses oncles de 17-18 ans. Depuis, elle a prévenu toute la famille et cela ne s'est pas reproduit. Mais Madame G.M. ne voit pas pourquoi



ne pas le laisser jouer aux jeux vidéo comme *Fifa*, alors qu'elle-même aime bien y jouer et fait volontiers des parties avec Ahmed. Il s'agit apparemment d'une des rares activités de jeu partagée entre la mère et le petit garçon. Les goûts parentaux comme ceux de la fratrie jouent un rôle important dans l'orientation des occupations médiatiques des petits.

### Un visionnage segmenté et cumulé

Le fait de vouloir limiter l'exposition aux écrans n'est pas suffisant pour y parvenir. Madame P.M., assistante de vie, voudrait limiter les écrans pour Franck, notamment parce qu'il s'agit d'une recommandation de la psychologue qui le suit ainsi que sa fille cadette (8 ans). Elle sait que :

« si on regarde trop, c'est pas bon non plus, sinon, c'est une habitude, c'est comme les consoles de jeu ».

Mais les médias sont déjà fortement intégrés au rythme des journées : le matin, « le temps de faire la vaisselle », Franck regardait des dessins animés sur *Boomerang*, « *Mister Bean* » ou « *Monsieur Chaplin* ». Suite aux conseils de la psychologue, la mère a arrêté. Pour le déjeuner, les enfants rentrent à la maison et regardent des dessins animés, le soir, les grands aiment regarder *les Simpsons*, le petit regarde avec eux, surtout quand il n'y a pas classe le lendemain. Le reste du temps les deux grands ont une console de jeu et peuvent y jouer, si leurs résultats scolaires sont satisfaisants. Entre les consoles, le téléviseur et l'ordinateur, l'équipement familial est abondant, à quoi s'ajoutent les abonnements à des chaînes pour enfants, que Madame P.M. considère comme « assez éducatives », même si elle sait qu'il ne faut pas les regarder à haute dose.

### Des écrans toujours disponibles

Diminuer les écrans qui occupent les enfants, nécessite des ressources culturelles, des habiletés pour leur proposer des activités alternatives, nourrir l'imaginaire des enfants que tous les parents n'ont pas. Plus que la disponibilité en temps, les ressources culturelles des parents sont décisives. La télévision et les médias électroniques en général, comme le reconnaissent la plupart des parents constituent une solution parce

qu'ils sont disponibles à tout moment, ne demandent pas de préparation, ne nécessitent aucun rangement.

### Néanmoins, les parents peuvent agir

Pour les éviter, il faut savoir ce que l'on peut faire avec un jeune enfant. Selon le contexte, ces connaissances ne sont pas forcément disponibles pour les parents dans l'environnement familial proche. Certains parents vont alors se reporter entièrement sur l'école, la crèche ou les centres d'accueil, tel est le cas notamment des parents issus des milieux populaires les plus modestes, d'autres vont se former. Les amis, les groupes de pairs qu'entretiennent les jeunes parents sont une source d'information et d'autoformation. Les parents vont aussi développer avec leurs enfants leurs propres activités : jeux de société pour les parents joueurs, initiation à la lecture, au théâtre, à la poésie, visites culturelles pour d'autres. Certains parents ne savent pas jouer avec l'enfant, et le reconnaissent. Ils vont trouver des ressources à l'extérieur du domicile, en sortant avec l'enfant, en allant faire des promenades en forêt avec le grand-père, en le regardant au parc faire des acrobaties.

Ces ressources ne sont pas nécessairement des formes de capital culturel, au sens de la culture légitime qui caractérise les milieux les plus favorisés. Elles peuvent aussi être acquises par des voies professionnelles comme c'est le cas des formations d'éducateur de jeunes enfants ou dans le cadre des formations à l'animation. Mais certains parents sont désireux et capables aussi d'apprendre, sans être ni vouloir être des professionnels de la petite enfance. Ils s'informent, s'inspirent de ce qu'ils voient faire dans les centres multi-accueil et développent des savoir-faire à leur domicile, parfois avec les encouragements des professionnels. L'existence de ces centres et leur capacité d'accueil sont donc décisives pour aider les parents. Mais les capacités d'autoformation des parents eux-mêmes sont des dispositions personnelles déterminantes pour le choix des activités des tout-petits.



## Face à la difficulté de gérer les écrans, quelques « trucs » parentaux

**Face à la difficulté de limiter l'exposition aux écrans, les parents qui partagent cet objectif appliquent des stratégies. Elles peuvent avoir été décrites quels que soient les comportements des parents, qu'il intègrent ou non les écrans à la vie des jeunes enfants.**

Ces stratégies sont à la portée de tous les parents. Elles supposent cependant un investissement et une certaine détermination. Mais comme l'a constaté Madame A.F., quand on habitue l'enfant à jouer avec lui, c'est lui qui vient ensuite chercher les parents. Si les écrans construisent des habitudes, d'autres activités peuvent aussi créer des habitudes et susciter du plaisir pour les enfants et les parents.

### Quand les parents veulent réguler les écrans (médias-intégrés)

- Limiter le temps d'écran, en comptant les dessins animés. Les parents connaissent aussi bien le nom des dessins animés que leur durée. Ils comptent donc le nombre de dessin animé auquel l'enfant a droit, et fixent la règle dès le début. Ils évitent la télévision de flux et privilégient d'autres types d'accès : télévision de rattrapage, youtube, DVD.
- Limiter la publicité. Certains parents installent le logiciel de blocage sur leur ordinateur pour éviter la publicité sur les écrans.
- Éviter les programmes qui mettent en scène de violence qui peuvent induire des comportements d'imitation, choquer ou faire souffrir les enfants.
- Parler avec l'enfant des programmes qui ont été regardés.
- Ne pas installer de téléviseur dans la chambre des enfants.

### Quand les parents privilégient une approche éducative des écrans (médias-éducatifs)

- Choisir des programmes qui ont un contenu éducatif, en particulier sur les tablettes.
- Déconnecter les tablettes de l'internet (et du wifi).
- Choisir des programmes à caractère documentaire.
- Éviter la régularité des visionnages et l'installation d'habitudes.

### Quand les parents veulent mettre des écrans à distance (médias-éloignés)

- Repousser le plus possible l'âge de l'équipement personnel de l'enfant (tablette, jeux vidéo).
- Ne pas regarder la télévision quand les jeunes enfants sont réveillés. Privilégier la télévision de rattrapage pour regarder le journal ou les séries télévisées.
- Être attentif à l'usage des écrans (télé, smartphone, ordinateur) en présence de jeunes enfants.
- Coucher les enfants dans une pièce sans écran, après quelques histoires.
- Se rendre disponible pour des activités avec l'enfant, qu'il préfère en général au visionnage de la télévision : jeux de société, jeux de ballon, jeux de construction, lectures.
- Laisser l'enfant jouer librement pour qu'il construise son monde personnel, développe son imaginaire avec des objets, avec des jouets, avec des crayons.
- Accepter que l'enfant introduise du désordre dans l'espace familial : par la construction de cabane, ou par le déplacement d'objets du quotidien dans des tiroirs ou de caisses dont il change la destination.
- Organiser des espaces, même petits, où il peut avoir des activités manuelles : transvaser des graines, jouer avec des bouteilles en plastique, faire de la pâte à modeler.
- Transformer les activités quotidiennes en jeux, ce qu'une mère appelle « *paralléliser les tâches* ».

#### ETUDE QUALITATIVE - n° 10 - Décembre 2014

Président de l'UNAF : François Fondard / Directrice générale de l'UNAF : Guillemette Leneveu / Sous-directeur de la recherche, des études et de l'action politique : Jean-Philippe Vallat / Responsable des études qualitatives : Patricia Humann / Pilote de l'étude : Olivier Gérard / Vice-président de l'UNAF en charge des médias-TIC : Bernard Tranchand / Réalisation de l'étude et synthèse : Sophie Jéhel / Pilotage de l'étude : Olivier Andrieu-Gérard / Illustrations : Laëtitia Aynié / Mise en page et Impression : Hawaii Communication - 1 rue de la Pommeraie - 78310 Coignières / Dépôt légal : Décembre 2014 / Illustrations : Aynié Laëtitia / N°ISSN 2109-1439 - Tirage : 2000 ex / Service communication de l'UNAF : 01 49 95 36 15



Union nationale  
des associations familiales

28 place Saint-Georges - 75 009 Paris  
Tél : 01 49 95 36 00 - www.unaf.fr

en ligne sur le site [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

→ rubrique « études et recherches » - étude qualitative.



## Coéduquer son enfant quand on est séparé Exercice de la coparentalité dans la vie quotidienne et dans les relations avec l'École

### ÉDITORIAL

François FONDARD  
Président de l'UNAF

Les parents restent parents, même quand ils ne vivent plus en couple. Pour éclairer le débat public, donner avis aux pouvoirs publics et apporter la voix des familles, l'UNAF s'est intéressée à la façon dont les parents séparés exercent leur autorité parentale et éduquent leur enfant.

### Exercer son autorité parentale à deux, quand on n'est plus en couple

En cas de séparation, les deux parents continuent à faire face « ensemble » aux décisions concernant l'éducation de leurs enfants : école, orientation scolaire, santé, loisirs... L'autorité parentale « ensemble de droits et devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant... pour protéger l'enfant dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement », qui doit être exercée en commun par les parents (art.372 Code civil), n'est pas affectée par la séparation qui est « sans incidence sur les règles de dévolution de l'exercice de l'autorité parentale » (art.373-2). L'exercice partagé de l'autorité parentale est d'ailleurs retenu à l'issue de 98% des divorces et de 93% des autres séparations.

### Des principes existent...

Ainsi le guide de l'éducation nationale sur l'exercice de l'autorité parentale en milieu scolaire rappelle que : « L'exercice en commun de l'autorité parentale rend chaque parent également responsable de la vie de l'enfant. Les décisions éducatives relatives à l'enfant requièrent l'accord des deux parents ». La loi distingue les actes usuels des actes importants, et ce n'est que pour les actes importants que l'accord explicite des deux parents est requis.

### Mais qui résistent aux réalités

Cependant, il faut le reconnaître, la séparation ne facilite pas l'exercice conjoint de l'autorité parentale et les nuances entre actes usuels et actes importants sont peu connues des parents. Dans la pratique, et ce quels que soient les textes et leurs évolutions, « le cabinet du juge est le lieu quotidien où sont recueillies les difficultés pratiques d'application de l'exercice de la coparentalité » (rapport Léonetti de 2009<sup>1</sup>).

**Notre étude s'attèle justement à écouter le vécu de ces couples séparés dans l'exercice de leur coparentalité et plus particulièrement dans le suivi scolaire de leur enfant et leurs relations avec l'école. Leurs témoignages éclairent les questions de résidence de l'enfant, d'actes usuels et importants, de double information des parents par l'école et plus largement de la manière d'exercer son rôle de parent dans un couple séparé.**



<sup>1</sup> « Intérêt de l'enfant, autorité parentale, droits des tiers »

## Objectifs de l'étude

L'objectif principal de l'étude est donc de comprendre comment les décisions liées à l'enfant et à sa scolarité sont prises par les deux parents, en cas de séparation ou de divorce.

Plus précisément, l'étude s'attache à :

- 1 Analyser le vécu des parents séparés ou divorcés de l'exercice de la coparentalité (prise en charge et éducation de l'enfant par ses deux parents) : quelles expériences, quelles difficultés rencontrées ?
- 2 Comprendre comment se fait le suivi du travail scolaire en cas de séparation, qui des deux parents s'implique le plus, comment se fait le lien entre les parents au sujet des résultats scolaires, des difficultés ou des succès de l'enfant, des choix d'orientation ... quelles sont les relations avec l'école, avec quel parent, ensemble ou séparément ? quelle perception des actes usuels et importants ?
- 3 Evaluer quelles sont les attentes des parents concernant la coparentalité et l'École ?

### Réalisation de l'étude :

Patricia Humann, coordinatrice du pôle Education UNAF et Geneviève Broutechoux, psychosociologue.



## Méthodologie

La méthode utilisée est une méthode exclusivement qualitative.

32 entretiens semi-directifs d'une heure et demie ont été réalisés en face à face, auprès de parents habitant à Paris, en région parisienne et à Lille et ses environs.

Les critères pris en compte sont les suivants :

- Pères, mères,
- Séparés ou divorcés,
- Enfants en école élémentaire, en collège ou au lycée,
- Paris et région parisienne, Lille et environs,
- Famille recomposée ou non,
- Résidence principale chez la mère, ou chez le père, ou résidence alternée.

32 pères ou mères séparés ou divorcés (jugement depuis au moins un an), de catégories socio-professionnelles variées, ayant tous l'autorité parentale conjointe.

16 pères séparés ou divorcés  
dont 6 à 8 en famille recomposée  
(moitié Paris, moitié Lille)



10 dont les enfants habitent principalement chez la mère, dont 2 en familles recomposées (moitié Paris, moitié Lille)	4 dont les enfants sont en résidence alternée (moitié Paris, moitié Lille)	2 dont les enfants habitent principalement chez le père (moitié Paris, moitié Lille)
---	--	--

6 ayant un enfant en élémentaire, 2 ayant un enfant au collège, 2 ayant un enfant au lycée (moitié Paris, moitié Lille)	2 ayant un enfant au collège, 2 ayant un enfant au lycée (moitié Paris, moitié Lille)	1 ayant un enfant au collège 1 ayant et un lycée (moitié Paris, moitié Lille)
--	---	---

16 mères séparées ou divorcées  
dont 6 à 8 en famille recomposée  
(moitié Paris, moitié Lille)



10 dont les enfants habitent principalement chez la mère, dont 2 en familles recomposées (moitié Paris, moitié Lille)	4 dont les enfants sont en résidence alternée (moitié Paris, moitié Lille)	2 dont les enfants habitent principalement chez le père (moitié Paris, moitié Lille)
---	--	--

6 ayant un enfant en élémentaire, 2 ayant un enfant au collège, 2 ayant un enfant au lycée (moitié Paris, moitié Lille)	2 ayant un enfant au collège, 2 ayant un enfant au lycée (moitié Paris, moitié Lille)	1 ayant un enfant au collège 1 ayant et un lycée (moitié Paris, moitié Lille)
--	---	---

# I. Trois manières d'être parents ensemble (ou coparents) en cas de séparation ou de divorce

Les entretiens ont mis en avant trois manières de se percevoir « parents ensemble » ou « coparents » de son ou de ses enfants. Elles reposent majoritairement sur le degré d'entente entre les ex-conjoints<sup>2</sup>.

L'entente traduit cependant la situation relationnelle décrite par les interviewés au moment de l'entretien, mais qui, selon eux, n'a pas forcément été tout le temps la même et qui peut, sans doute, évoluer.

La bonne entente favorise clairement la coparentalité (même si l'investissement de chacun des parents dépend aussi de leur personnalité et de leur histoire ...).

## 1. La coparentalité apaisée (7 entretiens sur 32 dans notre échantillon)

(Dans 4 cas : résidence alternée ; dans 3 cas : résidence principale chez la mère ou chez le père)

**Ils s'estiment mutuellement et communiquent beaucoup.**

Ces pères ou mères évoquent très rapidement lors de l'entretien leur bonne entente, qu'ils considèrent souvent eux-mêmes comme « exceptionnelle ».

« On communique bien. Il n'y a pas de haine, ni de chantage entre nous, je suis consciente de cette chance. »

« On s'est quitté il y a quatre ans, il n'y a plus d'amour entre nous, mais c'est comme si on était frère et sœur. S'il lui arrive quelque chose, je serai très malheureuse. Mais je ne vivrai plus avec lui. »

Ils déclarent tout faire pour élever ensemble l'enfant, malgré leur séparation, et mettre l'intérêt de l'enfant au cœur de leurs préoccupations :

« On n'est pas fâché, on est divorcé. On a tourné une page de notre vie. Je pense qu'on a conscience que le divorce, c'est suffisamment compliqué pour l'enfant. Il faut rester en bons termes pour que l'enfant n'en souffre pas. »

« La réussite de notre divorce, si on peut dire, c'est l'éducation des enfants. On a tout fait pour eux, à partir du moment où on a eu les enfants. »

Ils disent se faire confiance et beaucoup communiquer entre eux concernant l'éducation de leurs enfants, se mettant au courant de ce qui leur arrive, discutant ensemble avant de prendre une décision :

« On se fait un debrief par semaine, on ne se cache rien. »

« On est sur la même longueur d'ondes, on se parle. »

Ils mettent en avant la confiance entre eux, l'estime mutuelle, presque parfois l'amitié qui se nourrit aujourd'hui de la perception que l'autre est un « bon » parent. Ils respectent et estiment particulièrement dans l'autre la manière dont il s'occupe et élève leur enfant :

« A un moment, quand on s'est séparé, j'ai cru que sa mère allait se laisser déborder. Son fils, c'est tout pour elle. Et finalement, ce n'est pas le cas. A un moment, elle a été un peu débordée, mais elle a repris le truc. Elle m'en avait parlé, et les choses sont rentrées dans l'ordre. »

« Tout ce qui concerne l'enfant, je n'étais pas inquiet, je savais que sa mère ferait au mieux pour lui. »

Ils cherchent à ne jamais dévaloriser l'autre parent, tout en reconnaissant que ce n'est pas toujours facile :

« C'est essentiel de bien s'entendre. On pourrait vite monter un parent contre l'autre... ce serait facile. »

D'un point de vue financier (ou plus, il n'y a pas ou plus non plus de conflits ; ils mettent même un point d'honneur à respecter ce « pacte ».

« On fait tout moitié-moitié. »

Ils peuvent se seconder l'un l'autre, se donner des conseils :

« Sa mère, c'est quelqu'un qui va se stresser un peu vite, donc quand il se passe quelque chose qui l'a perturbée, elle m'en

parle. Elle peut se reposer sur moi pour certains côtés, concernant l'éducation de ma fille, des choix à faire, pour acheter un portable, « tu t'y connais plus que moi, pour un ordinateur, qu'est-ce que je lui prends ? » »

Parfois, ils organisent des moments où ils se voient en face à face autour d'un verre, d'un repas, pour discuter des enfants. Ils se voient parfois aussi avec les enfants, pour une occasion particulière (un anniversaire), une sortie :

« On a de bonnes relations avec mon ex. On discute ensemble de l'éducation des enfants. Il y a des moments où on discute avec les enfants et d'autres sans les enfants. On prend le petit déjeuner ensemble. »

Certains disent qu'il est important de discuter devant les enfants pour que ceux-ci ne se servent pas de la séparation pour échapper à l'autorité des parents :

« Sauf si on a quelque chose de hyper confidentiel à se dire, qui pourrait leur faire mal, en général c'est « Benjamin, viens on a à parler tous les trois », parce qu'à un moment ils ont essayé de jouer là-dessus, et on a dit : non, on sait très bien ce qui se passe chez papa. »

## Pour certains, l'accord sur les questions d'éducation se fait facilement.

Ils notent une continuité par rapport à leur vie de couple précédente, où il y avait déjà cette vision partagée de l'importance de l'implication de chacun dans l'éducation des enfants :

→ Ils instaurent une communication fluide et régulière :

« Il y a une continuité dans le sens où on prend toujours les décisions ensemble concernant notre fille, comme avant. Elle aurait pu l'inscrire à la danse, sans m'en parler, mais elle m'en a parlé avant. On en discute, on s'envoie des mails, des textos, on communique facilement et simplement maintenant. Dès qu'il y a quelque chose à se demander, on le fait sans problème. »

→ Ils s'attachent à faire respecter des prin-

<sup>2</sup> En conformité avec la typologie du Dossier d'étude n°109, CNAF – Fors Recherche sociale, « Etude sociologique sur la résidence en alternance d'enfants de parents séparés »

cipes éducatifs ou des règles établies quand les parents vivaient en couple :

« On a quand même gardé plus ou moins nos principes, parce que ce sont des choses qu'on établit dès le départ, quand on se marie, quand on a des enfants ; on établit quand même des règles familiales. Par exemple, le fait de ne pas quitter la table quand tout le monde n'a pas fini. Des règles de vie, de politesse : on inculque à nos enfants au quotidien, au jour le jour, le fait de respecter les autres, de ne pas jeter ses papiers à terre. Plein de choses comme ça : le respect par rapport aux grands-parents, à la famille, à ses frères, à ses sœurs... Donc, tout ça, on l'a fait, mais chacun de notre côté. »

→ Concernant l'organisation des activités et du temps de l'enfant, ils cherchent un accord, une régularité :

« TV, ordi, téléphone, elle a un petit portable pour l'instant. On est sur la même longueur d'ondes tous les deux. »

« En fait, elles rentraient, elles devaient goûter et tout de suite derrière faire les devoirs, et après elles avaient un moment de jeu. Elles avaient un rythme qu'elles gardaient. Et ça, leur papa était hyper réglo. »

Ils soulignent aussi une absence de volonté de pouvoir de l'un sur l'autre, ce qui facilite les échanges :

« On a toujours pris les décisions concernant ma fille ensemble ; personne n'imposait son point de vue plus que l'autre ; il y avait pas besoin de le faire. Ça se fait tout seul. »

Finalement, il est important pour eux d'avoir une attitude, un discours cohérents vis-à-vis des enfants :

« Il m'a toujours dit : « il faut vraiment qu'on garde ça entre nous deux », « tes règles doivent être les miennes aussi ». Il ne faut pas qu'elles aient des différences entre chez papa et chez maman ; avoir tout le temps la même directive. »

**Pour d'autres interviewés, il y a davantage de frictions, ou un style éducatif différent, mais bien accepté de part et d'autre.**

« Il y a eu des petites frictions, mais dans l'ensemble, ça s'est bien passé, dans la prise des décisions. »

La coéducation des enfants ne signifie pas pour eux qu'un parent fasse exactement la même chose que l'autre parent : il y a parfois « un partage des tâches » mais il est accepté par les deux parents (notamment concernant le suivi scolaire, cf. II).

Parfois aussi, ils notent des modes éducatifs différents du fait de la personnalité de chacun, ou de sa culture ; mais ces différences sont en général bien acceptées, perçues comme une complémentarité, une richesse pour les enfants. Ces interviewés se montrent particulièrement tolérants et humains vis-à-vis de l'autre parent auquel ils tiennent à laisser une place :

« On éduque ensemble mais différemment. Moi je suis plus à cheval sur les détails : ne pas sortir de table avant la fin, etc. »

« Il est là, il assume ses responsabilités de père, il est présent, il a énormément de qualités, je n'ai pas à me plaindre, mais dans un sens, il est un peu enfantin. Rien n'est grave pour lui. Elle, elle manipule son père, elle sait faire, elle obtient plus de choses de lui que de moi. Je les stresse : il faut que les choses soient faites, etc. mais ça fait un équilibre. »

Pour des choix importants (comme la religion par exemple), ils en discutent et finissent par trouver un terrain d'entente :

« Elle a voulu la baptiser, mais moi je suis musulman de naissance. Donc je n'étais pas pour le baptême. Je lui ai fait comprendre que ma fille devait elle-même choisir sa religion. Ma mère l'a emmenée à la Mosquée de Paris, mon ex-femme l'emmena à l'église orthodoxe. Et ma nouvelle femme est protestante ! »

**Dans ces cas, la séparation ou le divorce sont souvent peu judiciairisés.**

Souvent, le divorce a eu lieu « par consentement mutuel », parfois rapidement :

« C'est un divorce par consentement mutuel. On est allé voir le même avocat, on s'est mis d'accord sur tout, sur la pension, la garde de l'enfant, les biens, il y a eu une audience au tribunal de V, qui a entériné les clauses où on s'était mis d'accord. C'est très simple, et très rapide. »

Parfois, la séparation s'est même faite sans jugement. Les parents sont parvenus à un accord à l'amiable sur l'organisation de l'hébergement des enfants.

Mais parfois, les interviewés déclarent qu'ils étaient, eux, arrivés à un accord mais que le juge n'avait pas entériné ce qu'ils avaient décidé, ce qu'ils n'ont pas compris, estimant que les autorités ont failli créer un conflit là où il n'y en avait pas :

« On avait tout réglé avec un médiateur, le juge n'a pas voulu de la garde alternée (car petits de 2 et 4 ans) mais on est revenu les voir. Ça remonte à dix ans, mais je n'en revenais pas. On avait marqué tout, les revenus, on s'était arrangé avec les allocations familiales, mon ex-mari me les a laissé pour que je n'ai pas trop de pertes, on a vraiment tout vu, mais ça plaisait pas au juge ! »

**Les modalités d'hébergement des enfants sont acceptées.**

Au début de la séparation, les conflits ne sont pas rares mais sont aujourd'hui apaisés :

« Au début, je voulais récupérer la garde totale, j'étais furieux, j'avais du mal à accepter. »

Il semble qu'il y a maintenant un accord (au moment de l'entretien) sur les modalités de garde des enfants :



« Je considérais que je n'avais pas à l'enlever à sa mère, c'est essentiel qu'elle reste avec sa mère. Je me souviens même qu'avant de divorcer, j'avais dit à sa mère, si on se sépare un jour, elle restera avec toi, je voudrai la voir, mais elle restera avec toi. Ce n'est pas du tout parce que je ne voulais pas m'en occuper. Pour moi-même, c'est plus simple une garde partagée, mais j'avais décidé, et sa mère était d'accord, de pas l'enlever à sa mère. »

Cependant, on peut noter chez celui des deux qui n'a que « un droit de visite et d'hébergement » une vraie souffrance :

→ un manque :

« Un divorce, ce n'est pas simple. Mais une rupture avec quelqu'un, on arrive à s'en remettre, alors que la séparation d'avec son enfant, on ne s'en remet jamais ! »

→ un regret de ne pas connaître mieux l'environnement social et scolaire des enfants :

« A l'école, je ne connais personne, je n'ai pas Marc<sup>3</sup> souvent, je ne connais pas ses copains, un peu plus maintenant, je ne connais pas les parents des copains, ce sont des amis de mon ex, je me sens vraiment écarté, mais je m'en fous, l'important c'est Marc. »

→ En cas de déménagement du parent qui a la garde principale des enfants, les interviewés peuvent exprimer leur peine au moment du départ des enfants. Ils parviennent cependant à trouver des modalités de visite qui l'atténuent :

« Ils sont partis à B., début juillet, ils habitaient dans le 15<sup>e</sup>. Mon ex-mari m'a annoncé ça en janvier, il m'a demandé si j'étais d'accord, ça a été très dur pour moi, j'ai fait une dépression, je me suis dit que c'est un sacrifice, et en même temps, m'opposer, c'est retourner devant le juge. Je me suis dit : c'est une opportunité pour eux. Et leur père me paie le billet pour que je vienne tous les mois. Il m'a installé un studio dans l'appartement pour que je sois sur place. »

→ Une certaine souplesse peut être introduite dans les jours de garde : les week-ends peuvent être intervertis, le parent qui n'a pas la garde principale peut venir chercher l'enfant à l'école en demandant l'autorisation de l'autre parent, ou même passer voir ses enfants chez l'autre parent ...

« Quand je pouvais, j'allais les chercher à 4 h 30, et leur papa m'autorisait à rester chez lui le temps que lui rentre du travail, ce qui me permettait de faire les devoirs avec elles et d'avoir un petit moment avec un peu plus de complicité avec elles. »

« On est sorti du cadre du divorce. On peut inverser les gardes. S'il n'y a pas école, on s'arrange. »

Certains arrangements, par exemple du fait d'un déménagement de l'un, peuvent se faire sans passer par le juge aux affaires familiales. De même, d'un point de vue financier : les parents s'entendent pour prendre en charge les imprévus financiers concernant l'éducation des enfants.

« Si ça lui fait beaucoup, elle me demande si je veux participer, et on essaie de trouver un terrain d'entente. »

**Les modalités d'hébergement des enfants restent le point sensible sur lequel les parents ont pu être en conflit au début de la séparation, et qui peut faire souffrir encore aujourd'hui le parent qui n'a que le droit de visite et d'hébergement. Mais ces parents semblent parvenir à un accord acceptable pour les deux en mettant l'intérêt des enfants au centre de leurs préoccupations et en montrant une certaine capacité à se mettre à la place de l'autre et à trouver des solutions pour atténuer l'éloignement.**

## 2. La « coparentalité obligée » (12 entretiens sur 32 dans notre échantillon)

### Ne pas avoir le choix de ne pas s'entendre

Ces interviewés expliquent que l'entente avec l'autre parent se fait « a minima », pour le bien des enfants. Ils font chacun des efforts pour que les enfants ne souffrent pas de la séparation ou du divorce, pour que les moments de garde s'organisent correctement, pour que les décisions concernant les enfants se prennent sans trop de heurts, mais ils gardent leurs distances :

« Ah, oui quand il s'agit de notre fille, l'accord est parfait. Pour le reste, il n'y a pas d'échanges. On n'est pas resté copain. On ne se déteste pas, mais on n'est pas amis. On est des ex ! On n'hésite pas à se parler, on se parle au téléphone, on n'a pas de problèmes. »

Ils déclarent faire tout leur possible pour éviter les disputes et pour faire en sorte que les désaccords ne rejaillissent pas sur les enfants :

« On a toujours préservé les enfants. Ils ne sont pas impliqués dans nos disputes, chacun respecte la vie des enfants. »

« Je modère beaucoup, je prends beaucoup sur moi pour les enfants »

Parfois avec l'aide de tiers :

« On se disputait par téléphone. Il me parlait avec un ton désagréable, qui ne me convient pas, et l'avocat m'a conseillée d'échanger par SMS ou mail. C'est ce que je fais. »

Ils déclarent souvent qu'ils peuvent compter sur l'autre en cas de difficulté avec les enfants (par exemple sur son autorité plus forte, au moment d'une crise d'adolescence).

**Ils se déclarent relativement d'accord sur les grands principes éducatifs, mais le style éducatif de l'autre parent peut les agacer.**

Sur le fond, on a l'impression d'un relatif accord des deux parents sur les grands principes éducatifs et sur le rôle des deux parents.

« On a la même vision des choses. »

Mais il peut y avoir des désaccords sur l'attitude de l'un ou de l'autre vis-à-vis des enfants, sur sa manière concrète d'élever les enfants, et le conflit n'est pas loin. Les reproches peuvent concerner :

→ Le rapport à l'autorité de l'un ou de l'autre :

« C'est souvent sur le laxisme qu'il y a des conflits. Je ne peux pas avoir la même autorité qu'un père. C'est pénible qu'il me reproche ça tout le temps, alors qu'il y a plein de choses où il se décharge sur moi, pour ne pas avoir à le faire lui-même. »

→ Ou la surprotection de l'enfant :

« Un truc très marquant, c'est qu'il appelait tous les jours, c'est même trop. Il était proche, très proche, mais peut-être pas de la bonne manière. »

→ Ou des éléments de vie courante, comme l'alimentation.

<sup>3</sup> Les prénoms ont été changés, pour garantir la confidentialité des interviews.

**Des désaccords liés à l'hébergement des enfants et aux frais financiers.**

Les modalités de garde sont souvent davantage entérinées qu'acceptées.

→ L'alternance des moments de garde se passe généralement à peu près sans difficulté :

« Avec la maman, on ne communique pas tant que ça, les choses vont d'elles-mêmes, on communique plus en période de vacances, pour faire des arrangements : « cette semaine, je ne peux pas... ». On rend les choses fluides. »

→ Mais sur la répartition de l'hébergement et de la garde, il peut y avoir des désaccords larvés : le parent qui n'a pas la garde principale (souvent le père) exprime souvent une grande souffrance. La loi lui apparaît injuste. Non seulement il voit peu son enfant, mais en plus, il doit payer une pension alimentaire :

« On a cette impression de payer pour que l'autre s'occupe de votre enfant, alors qu'on a envie de l'avoir. Ça ne me dérangerait même pas de l'avoir et de devoir payer à l'autre. On se dit qu'il y a quelque part dans les lois et les textes quelque chose qui ne fonctionne pas bien. Je ne trouve pas ça juste. On fait un enfant à deux ; il est autant attaché à l'un qu'à l'autre. Je n'ai toujours pas perçu pourquoi mon fils, à 5 ou 6 ans, avait plus besoin de sa maman que de moi, et pourquoi une autre personne qui, au départ, n'avait rien à voir avec lui, passe plus de temps avec lui que moi. Mais ce n'est pas forcément de la faute de sa maman. Je suis bien sûr pour l'évolution des mentalités, mais il faut la faire dans les deux sens ! »

Le recours au juge pour faire évoluer les modalités de garde semble difficile. Certains parents, notamment chez les pères, se sentent perdants d'avance contre un système qu'ils jugent favorables aux mères :

« J'ai le droit de saisir le juge mais on m'a dit qu'il fallait absolument qu'il y ait une évolution dans la situation, un déménagement, des choses comme ça... Sinon je n'ai aucune chance »

Parfois, cependant, ils parviennent ponctuellement à un accord pour des modalités d'hébergement plus souples que celles prévues au moment du divorce :

« Au début, il les prenait un week-end tous les quinze jours. Pour les enfants, c'est pas suffisant, et on a instauré entre nous le fait qu'ils aillent chez leur père plus souvent. »

Les problèmes d'argent fragilisent la relation, mais n'engendrent pas de grave conflit pour les enfants :

→ Pension alimentaire impayée ou en retard :

« Je pouvais aller voir le juge, mais j'étais fatiguée, les démarches, la bagarre... peut être que je l'aurais fait. Mais au moins, il le prenait pour les vacances, il payait les vacances, les vêtements, surtout pendant les années collège. »

→ Frais imprévus :

« On a des prises de gueule souvent. Il ne veut pas sortir un centime pour les enfants. Il faut que je prouve par A plus B que ce serait bénéfique pour les filles. »

**Dans cette deuxième catégorie, l'accord entre les deux parents semble plus précaire : modalités d'hébergement, frais financiers et mode d'éducation sont les éléments sur lesquels les parents ont parfois du mal à s'entendre, même s'ils font des efforts pour les enfants.**

**3. La « coparentalité conflictuelle » (13 entretiens sur 32 dans notre échantillon)**

**Des conflits empêchent la « coparentalité ».**

Certains parents interrogés font état de relations très conflictuelles avec leurs ex-conjoints, ce qui rend la coparentalité difficile, si ce n'est impossible :

« Ca fait 4 ans qu'on est séparé, et on n'est d'accord sur rien. »

« Avec mon ex-femme c'est très conflictuel. J'évite tout contact en fait, pour éviter les disputes. »

L'histoire du couple ou de la séparation est marquée par de nombreux moments de conflits, (allant parfois jusqu'au harcèlement ou la violence) :

« 200 SMS par jour pour m'envoyer des vacheries, le mail ce n'est pas possible. »  
J'ai dû fuir.»

Les interviewés expliquent souvent que la séparation a été vécue comme une trahison, ce qui a engendré un conflit qui n'a pas évolué :

« Il est parti avec quelqu'un en 2003, 3 mois après la naissance du petit, le jour de l'anniversaire de sa fille, donc c'était conflictuel. »

La communication entre les parents se passe difficilement, même au sujet de l'enfant :

« Je gère seule, ça ne sert à rien, tous les mails d'information que je lui envoie sur sa fille, je n'ai aucun retour. Je sais qu'il les lit, mais je n'ai aucun retour, ni bien reçu, merci, ou ok, c'est des lettres mortes. »

Les relations sont empreintes de méfiance de part et d'autre, et de rancœurs. Les enfants en sont parfois les « otages » :

« J'évite de l'appeler, je sais que le dialogue est faussé, elle dira oui devant, et reviendra dessus, je suis très méfiant. »

« C'est plus dans un esprit de vengeance, pour me priver. »

Parfois, l'autre parent est présenté comme particulièrement instable, voire avec des problèmes de santé mentale.

**Les modalités d'hébergement des enfants sont une des pierres d'achoppement des conflits.**

Souhaiter la garde de l'enfant et ne pas l'obtenir peut entraîner ou renforcer un désir de « vengeance » :

« Pour le papa de Cléa, il y a eu une grosse bataille, il voulait la garde partagée. J'habitais en banlieue et j'avais trouvé un appartement à Paris, donc cela devenait difficile. Du coup, il voulait la garde exclusive. Mais pour moi, c'était surtout pour ne plus payer la pension alimentaire. »

La résidence alternée peut parfois paraître impossible, du fait d'une situation de conflit extrême qui rend la communication très pénible :

« Ma motivation : surtout ne pas rester près de chez lui. Au moment de la séparation, je suis partie chez une amie à côté. Mais c'était terrible. En 10 mn, il était chez moi pour me harceler. »

### Quand l'un des parents délaisse les enfants, cela renforce aussi le ressentiment.

Le parent qui a la garde de l'enfant peut trouver que l'autre parent le délaisse. Il voit son enfant souffrir de cette absence, ce qui redouble sa culpabilité par rapport à la séparation :

« Il ne s'en n'occupe pas. J'ai beau l'appeler, pour qu'il la prenne le week-end, c'est toujours moi qui appelle. Il n'appellera jamais. J'insiste pour qu'il voie sa fille. Dès le début, j'ai repris contact pour la petite. Elle l'adore. Et quand ils sont ensemble, ils sont contents tous les deux, il y a une complicité. »

« Elle est partie un dimanche matin. Pendant trois ans, on n'a pas eu de ses nouvelles. Maintenant elle prend sa fille parfois ; et parfois elle passe juste l'embrasser en bas. Et elle s'en va. »

### Les enfants se retrouvent souvent mêlés aux conflits.

Certains interviewés reconnaissent critiquer l'autre parent devant ses enfants, parce qu'ils jugent son comportement inacceptable :

« Elle revenait de classe de neige et sa mère qui devait venir la chercher n'est pas venue. Avec ma compagne, on s'était mis en retrait, on s'était caché, heureusement qu'on était là parce que ma fille s'est retrouvée à 4h du matin, les pieds dans la neige avec sa valise. J'ai dit à ma fille : « tu sais ce qui se serait passé si on était pas venu ? Tu aurais fini au commissariat. » J'étais très énervé. »



A certains moments, les interviewés nous disent que les enfants ne veulent plus aller chez l'autre parent, ou sont à l'inverse particulièrement ingérables avec lui :

« Leur mère leur dit que c'est moi qui ai quitté la maison. Elle leur dit « votre père est comme ça, il n'achète rien, il fait ceci, cela ». Les enfants se sont détachés de moi. Ma fille de 13 ans est venue la semaine dernière, il y a eu tellement d'insultes, que je l'ai laissée chez sa mère cette semaine. »

### La seule solution : appliquer le jugement à la lettre ...

La vie ne paraît vivable que quand il y a une application à la lettre du jugement de divorce, notamment concernant les moments de résidence. Mais tout écart peut être interprété comme une source de conflit :

« J'ai compris qu'il fallait faire comme c'était écrit noir sur blanc. Il y a déjà tellement de problèmes à côté, que je me protège derrière les textes de loi. »

Et les contacts sont réduits au minimum :

« Entre nous deux, c'est très rigide, régulier, avec des repères, mais ça fonctionne bien. Un minimum de communication, un minimum d'embrouilles ... »

### Toute idée de « coparentalité » (éduquer ensemble) paraît exclue.

Comment co-éduquer quand on ne se parle plus ?

« On n'en est pas à parler ensemble de l'avenir de notre fille. C'est impossible. »

Les interviewés déclarent souvent percevoir négativement le mode d'éducation de l'autre parent et ne pas pouvoir en parler avec lui :

« Notre fille est en surpoids. J'ai essayé de lui dire qu'il ne fallait pas qu'il l'emmène au fast-food. J'ai reçu plein de SMS pour me dire de me mêler de ce qui me regarde. »

Le rapport à l'autorité de l'autre parent est souvent critiqué (il/elle leur passe tout !) et non accepté :

« Chez maman, c'est la liberté totale, alors que chez moi, il y a des règles. Chez leur

mère, les trois garçons dorment dans la même chambre, ils se couchent tard, ils ont tous un iPhone, un iPad. C'est ce qu'elle a instauré. Ils ont 15, 13 et 12 ans. Ils ont des abonnements illimités. Je ne suis pas d'accord sur ça, mais là aussi, elle n'en fait qu'à sa tête. »

Les problèmes d'argent deviennent particulièrement sensibles. Notamment, certains parents déclarent que le paiement de la pension alimentaire est irrégulier, voire inexistant, sans possibilité d'agir :

« C'est comme les visites, il n'y en a plus. J'ai fait une demande devant huissier, cela n'a abouti à rien car il ne travaille plus. »

### Les interviewés ont souvent fait plusieurs fois appel au juge aux affaires familiales.

L'appel au juge est fréquent et peut envenimer le relationnel père-mère :

« Elle a fait appel et c'est reparti. Aujourd'hui c'est toujours en appel. »

Du reste, le droit du divorce n'est pas toujours perçu comme logique. A titre d'exemple rien n'oblige le parent à venir chercher ses enfants alors que les dates doivent être respectées pour « présenter » l'enfant :

« Quand elle n'est pas venue les chercher, l'avocat m'a dit, que systématiquement, il fallait faire une main courante à la police, je l'ai fait. Mais ce qui est paradoxal, c'est qu'il n'y a pas d'infraction pénale dans ce cas-là. Si elle ne vient pas les chercher, c'est presque normal, alors que si je ne lui amène pas, ou qu'elle ne les ramène pas à l'heure, c'est une non-présentation d'enfant, et c'est une infraction pénale. »

### En revanche, l'appel à un médiateur ne paraît pas très répandu.

(2 interviewés dans notre échantillon l'ont évoqué.)

**Pour cette dernière catégorie d'interviewés, il semble impossible de parler de coéducation. Chacun éduque les enfants de son côté. Les différences de mode éducatifs, qui pour les autres interviewés peuvent être perçus comme acceptables, sont ici très mal vécus. Seul le rétablissement de la communication entre les parents pourrait faire évoluer la coparentalité. Mais est-ce toujours possible ?**

## II. L'investissement individuel des parents dans l'éducation des enfants

Il nous semble important d'apporter une nuance à la typologie décrite ci-dessus.

Certes, la **coparentalité** est favorisée par l'entente entre les parents, notamment parce qu'ils communiquent sans barrière.

Mais les **modalités d'investissement des parents dans l'éducation** de leurs enfants dépendent aussi :

→ de la santé de chacun :

« Leur mère est malade, elle n'arrive plus à les prendre, même une fois tous les 15 jours. »

→ de la situation conjoncturelle : déménagement d'un des parents, fragilité sociale.

→ de la culture ou de l'histoire de vie de chacun :

- notamment, certains pères considèrent (encore) que c'est surtout à la mère d'élever l'enfant, lui-même apportant de l'affection, construisant une relation de complicité plus que d'éducation :

« Mon fils c'est mon ami, l'éducation c'est surtout sa mère. »

« Le week-end, on se promène, on regarde le foot. L'essentiel c'est qu'il soit épanoui. »

« Son père ne sait même pas où est son école. Il ne regarde jamais les notes. Mais je suis sûre qu'il l'aime. »

- alors que d'autres pères revendiquent avec force un rôle égal à celui de la mère. (cf. infra III)

→ du mode d'hébergement :

- un hébergement déséquilibré peut engendrer/renforcer le désinvestissement du parent qui n'a que « le droit de visite et d'hébergement » (souvent le père, mais pas uniquement).  
- découragement, sentiment d'injustice face au système

« Honnêtement, c'est tellement dur que je comprends que certains pères abandonnent. »

- pour les pères : impression de ne pas être pris en considération par le milieu scolaire plus habitué à communiquer avec les mères (cf. II).

- Au contraire, certains pères, malgré un temps de garde « compté », assument leur rôle d'éducateur et ne souhaitent surtout pas « tout déléguer à la mère » :

« Je ne voulais surtout pas tomber uniquement dans le côté : « c'est maman qui file l'éducation et les devoirs, et qui te fait manger des légumes et du chou-fleur et avec papa, tu vas manger des frites, des burgers et on va faire des sorties tous les jours. » Alors, évidemment, on ne reste pas enfermés à regarder la télé et à manger des chips. On fait des choses. Mais il y a forcément aussi les devoirs, on se brosse les dents, on se lave, on ne met pas ses pieds sur le canapé... toutes les choses qui font partie de l'éducation. »



## III. La scolarité des enfants

Aussi bien pour le suivi de la scolarité que pour le choix des écoles ou les contacts avec les enseignants, l'implication des deux parents semble bénéfique.

Les parents, qu'ils soient en couple ou séparés, n'ont cependant pas toujours le même rôle et le même type de suivi de la scolarité de leurs enfants.

Quand ils vivent ensemble et communiquent bien entre eux, cette différence d'investissement n'apparaît pas forcément problématique. Mais en cas de séparation, le fort investissement de l'un des parents et la « délégation » de l'autre posent davantage question, notamment quand une décision importante doit être prise concernant les enfants : redoublement, saut de classe, orientation... L'autre parent est-il au courant ? Est-il d'accord ?

Les séparations obligent donc les acteurs de l'école à formaliser des fonctionnements qui étaient implicites.

### 1. Choix de l'école et inscription

#### Choisir l'école : à deux ou tout seul

Quand c'est possible, les parents font en sorte que les enfants restent dans les mêmes écoles qu'avant la séparation, afin de préserver une certaine stabilité :

« On a tout fait pour qu'ils restent dans leur école, avec leurs copains. »

**Dans le cadre d'une « coparentalité apaisée »,** le choix de l'école, du collège ou du lycée se fait à deux, et ne paraît pas poser de problème particulier :

« Le choix du collège, on en a discuté pendant une bonne semaine, mais le choix a été vite fait : sa mère ne conduit pas, donc ne pouvait pas l'emmener dans un autre collège. »

- La visite de l'école peut aussi se faire à deux (pour les portes ouvertes), les deux parents se sentant également impliqués.

- Parfois l'un souhaite une école, un collège ou lycée spécifique et en convainc l'autre :

« Il est dans une école privée, c'est le choix de sa mère, je n'étais pas contre, c'est bénéfique pour mon fils. »

En revanche **dans le cadre d'une coparentalité « obligée » ou « conflictuelle »,** le choix de l'école peut n'être fait que par le parent qui a la garde principale de l'enfant, sans réelle discussion avec l'autre parent :

« C'était pratique pour pouvoir aller le chercher. C'est moi qui ai choisi, j'avais le droit de garde, il fallait que je me facilite la vie. C'est une école près de mon bureau. J'ai obtenu une dérogation. »



Pour certains **parents en conflit**, le manque d'implication de l'autre parent et le fait de devoir s'occuper tout seul des inscriptions est difficile à vivre :

*« C'est moi qui ai tout fait. A aucun moment, la mère ne s'est investie. J'ai fait toutes les procédures seul. Au niveau professionnel, c'était compliqué. J'étais en plein déménagement. Mais aucune nouvelle d'elle. »*

### Prévenir l'établissement scolaire de la séparation

**Certains parents en conflit** admettent ne pas prévenir l'établissement de l'existence de l'autre parent et certains parents qui n'ont qu'un droit de visite et d'hébergement le confirment :

*« Dans les documents qu'on remplit tous les ans, il y a une case « conjoint », je raye. S'il s'occupait de sa fille, j'aurais donné ses coordonnées à l'école. Là, pour si elle est malade, j'ai donné le numéro de téléphone de mes frères, pas de son père. J'ai déjà du mal à l'avoir au téléphone... »*

*« L'école était informée, mais je ne recevais rien. Ils n'avaient pas mon adresse. D'habitude, en début d'année, on remplit des papiers. Elle ne me les a pas donnés. Il n'y a que son adresse à elle, son copain, des voisins, pas du père. Au bout de deux ou trois mois, je me suis dit que c'était bizarre. J'ai pris l'initiative. J'ai été voir l'école, les enseignants des enfants et la directrice pour leur dire que je n'étais pas informé. »*

Mais ce n'est pas le cas de tous : les parents peuvent être en conflit mais respectueux des droits de l'autre parent.

*« Même si j'ai des problèmes avec lui, il reste son père. Il a ses droits quand même »*

Au contraire : **dans le cadre d'une coparentalité « apaisée » ou « obligée »**, les parents préviennent de l'existence des deux parents, de la séparation ou du divorce et des modalités d'hébergement des enfants :

*« A l'inscription, à la rentrée, j'avais mis tout au clair. J'ai bien donné sur les papiers mon adresse et la sienne, la garde alternée, et on reçoit tous les deux en double, par mail aussi. »*

Quand l'enfant connaît des difficultés scolaires au moment d'une séparation, les parents peuvent aussi juger utile de prendre rendez-vous avec les enseignants ou le directeur pour l'avertir :

*« J'ai vu les notes. Il y avait la réunion avec les professeurs. On a expliqué qu'on était en train de se séparer. On nous a conseillé de voir le directeur, ce qu'on a fait. »*

Il semble que certaines écoles (privées, dans notre échantillon) demandent, à l'inscription, une photocopie du jugement de divorce :

*« Ils nous demandaient le jugement, à chaque fois qu'elles changeaient d'école, car après, le papa a déménagé sur Ville-neuve-d'Ascq, et ils nous ont redemandé le jugement. »*

Pendant dans d'autres établissements, l'administration ne poserait pas de question sur l'autre parent, nous ont rapporté certains interviewés.

Pourtant la majorité des parents interviewés souhaiteraient que l'école soit plus vigilante concernant l'existence et les coordonnées du « deuxième parent ».

## 2. Perception de la prise en compte par l'institution scolaire de la séparation ou du divorce des parents

### Les établissements qui communiquent tout en double sont appréciés.

Certains établissements prennent vraiment en compte les deux parents : toutes les informations sont adressées par mail en double, une double signature est souvent demandée : cette attitude est fortement valorisée par les parents, quelle que soit l'organisation de la garde de l'enfant. Elle leur paraît rassurante : en cas de difficulté importante, chacun des deux parents sera prévenu.

Les collèges et lycées sont plus en avance que les écoles primaires pour communiquer via internet, un mode de communication jugé beaucoup plus pratique par la majorité des interviewés.

→ Un double mail pour avertir des sorties par exemple mais parfois l'école demande une double signature et parfois non :

*« Oui, on reçoit en temps réel, et dans nos échanges, je vois que la mère est au courant. Des fois, on double des accords, un seul aurait suffi, pour des sorties par exemple. Finalement, si la sortie tombe la semaine avec moi, c'est moi qui signe. Et je pense que si il y avait des problèmes avec ma fille, je serais tout de suite au courant. »*

→ Les deux parents sont avertis s'il y a un problème important :

*« Le petit a eu des problèmes. Il a été embêté par d'autres, des menaces, par un autre enfant, qui finalement a été viré du collège. Mon fils avait peur, il se baladait avec des ciseaux dans sa poche. On a été jusqu'au conseil de discipline. L'école nous avait prévenus, moi et son père. »*

Certains parents énoncent clairement la séparation en début d'année et demandent spécifiquement à être toujours tous les deux avertis :

« Ça se décide au début d'année. Il faut bien poser carte sur table avec l'enseignant, deux mails, deux numéros de téléphone, deux sms... »

**Certains outils, comme les espaces numériques de travail (ENT) sont particulièrement adaptés pour communiquer avec les deux parents.**

Les ENT facilitent cette prise en compte des deux parents et sont particulièrement appréciés et adaptés pour suivre la scolarité des enfants. Les parents regrettent l'absence d'ENT en primaire.

Au contraire certains outils comme le carnet de correspondance en primaire paraissent moins adaptés car les parents qui ne voient les enfants qu'un week-end sur deux peuvent ne pas voir certaines informations :

« Par exemple si ils font une sortie, je ne suis pas au courant. C'est dans le carnet de correspondance, mais les enfants ne me montrent plus rien du tout. Les enfants montrent le carnet à leur mère, et ils disent : « maman l'a signé, on l'a rendu à l'école ». Et comme moi, je les vois tous les quinze jours, des fois ça passe à la trappe. »

→ Même si certaines écoles y remédient en y associant des lettres en double et en s'y prenant suffisamment à l'avance :

« C'est dans le cahier de correspondance ; tous les quinze jours il est au courant. Les papiers sont donnés longtemps à l'avance, et il y a deux enveloppes séparées. »

**La rencontre individuelle parents-professeurs est un moment primordial pour le suivi de l'enfant, mais l'école peut-elle prendre en compte les deux parents ?**

Concernant les rencontres parents-professeurs, notamment les rencontres individuelles organisées en fin de chaque trimestre, certains parents interviewés rapportent que les établissements se contentent de rencontrer un seul des deux parents, souvent la mère, ce qui peut leur sembler problématique, dans un contexte de séparation.

« Il n'y a pas cet esprit de rencontrer les deux parents. Je me suis jamais posé la question, mais l'école se suffit à rencontrer

un des deux parents. L'école est démunie aujourd'hui. Il y a tellement de problèmes dans la famille. A partir du moment où il y a un parent c'est suffisant. L'école devrait dire, il y a un père et une mère. Quand je rencontre les profs, il faudrait aussi que le père entende. »

Les parents ne sont parfois prévenus qu'au dernier moment, et les deux parents ne peuvent pas toujours s'arranger pour être là, surtout quand les rendez-vous sont fixés à une heure où les parents travaillent (16h30 à 18h).

**Certains établissements (surtout en primaire) semblent ne pas prendre en compte suffisamment les deux parents, notamment les pères.**

Certains parents (surtout les pères), disent qu'il faut se manifester expressément pour être pris en compte par l'école :

« C'est toujours moi qui doit prendre l'initiative. Ils me l'ont dit en primaire, si je me manifeste pas, on ne va pas voir où est le père. »

« J'ai été choqué car je n'ai pas été convié par la psychologue qui a vu M. Je pense qu'il n'y a que moi qui ai été choqué. Bien qu'il y ait de plus en plus de garde alternée ... »

« En fait ce que je ressens, c'est que c'est elle qui paie, donc c'est à elle qu'ils s'adressent, moi c'est secondaire. C'est par rapport à la personne qui paie la scolarité, ils s'adressent en priorité à elle, il y a pas d'égalité de responsabilité. »

Parfois l'école semble « oublier » que l'enfant peut aussi être hébergé principalement chez le père et que parfois c'est lui qu'il faut prévenir en priorité, par exemple quand l'élève est absent :

« L'année dernière, j'ai donné l'ordonnance du juge en copie et j'ai mis mes coordonnées en premier. Malgré tout, c'est le réflexe, on appelle la mère d'abord. Le problème c'est que la mère n'habite pas à côté. Si ma fille est malade, sa mère ne peut pas se déplacer. Seul le professeur principal connaît la situation, alors que tous les professeurs devraient être au courant. C'est dans le dossier, mais à aucun moment, ils ne marquent sur la fiche de l'élève, « attention, prévenir le père en prio-

rité ». Maintenant, j'ai tellement rué dans les brancards, qu'ils l'ont pris en compte, mais ce n'est pas normal que ce ne soit pas pris en compte dès le début. »

De même, certaines mères interviewées, confirment et déclarent faire elles-mêmes le transfert d'information car cela n'est pas fait par l'institution scolaire (surtout en primaire) :

« C'est très difficile, on communique par mail, je l'informe de tout ce qui reste scolaire, ce qui concerne sa fille. Je l'informe des bulletins, de toutes les réunions. Je fais un petit compte rendu de ce qui a été dit, parce qu'il n'est pas venu. Je fais mon job, j'informe. L'école, non. »

Pour les parents qui entretiennent de bonnes relations, cela n'est pas forcément un problème, car ils se communiquent les informations :

« C'est mon ex-femme qui reçoit les dates pour la réunion parents-professeurs et voit avec moi mes disponibilités. Ils se tournent vers elle, ça ne me pèse pas. On s'entend bien heureusement. S'il y avait un problème avec les enfants, je pense qu'ils appelleraient la maman. Elle m'en parlerait certainement, mais c'est elle qui serait prévenue. »

Mais cela peut agacer quand même les pères :



« L'école a mis du temps à comprendre ; au début elle ne me tenait pas informé et mon ex ne me donnait pas beaucoup d'infos. Il a fallu que je monte au créneau, ils ont enfin compris qu'il y avait une séparation. »

**Au final, pour les parents en conflit,** une double information est essentielle, sous peine d'envenimer leur relation : les parents peuvent s'accuser l'un l'autre de faire de la rétention d'information ou de ne pas s'intéresser à la scolarité des enfants :

« Je sais qu'elle m'a envoyé un courrier, l'année dernière, pour me dire que je ne respectais pas son autorité parentale, alors que je n'ai jamais mis de barrière. C'est juste parce que je ne l'informais pas de ce qui se passait à l'école. Elle aurait pu aller chercher elle-même directement les informations. »

**Les interviewés conviennent néanmoins que l'école n'a pas à gérer les conflits.**

Pour la majorité, la priorité de l'école est l'enseignement et non pas la prise en compte des difficultés parentales.

« Ce n'est pas à l'école de gérer ces problèmes-là, ils ont d'autres choses à faire, inculquer un minimum de connaissances, veiller au bien-être de l'enfant, les problèmes des parents, ça sort du cadre de leurs attributions. »

Or, aujourd'hui l'école n'a plus le choix : elle est obligée d'agir, d'autant plus qu'elle peut être, elle aussi, victime des conflits.

- Des scènes traumatisantes pour chacun peuvent y avoir lieu :

« Il hurlait, il était mauvais, il disait qu'il allait chercher sa fille dans l'école maternelle. A un moment, le directeur m'a demandé de garder ma fille à la maison, le temps que le jugement ait lieu. »

- Parfois, un des parents dénigre l'autre aux yeux des enseignants :

« Leur mère s'est inscrite comme parent d'élèves pour occuper le terrain. Et je sais qu'elle a déjà dit au prochain maître de mon fils qu'il allait avoir des problèmes avec moi. Le maître a déjà un préjugé sur le père, ce n'est pas normal. »



### 3. Le suivi scolaire : mode d'implication des parents

**Les parents parviennent à imaginer des modalités de partage de la scolarité de leurs enfants.**

**Dans le cas d'une coparentalité apaisée ou obligée,** les échanges à propos de la scolarité de l'enfant sont perçus comme primordiaux, même si dans les faits le parent qui héberge l'enfant est plus investi au quotidien :

→ mettre en place des « rituels » pour suivre et échanger :

« On a mis une procédure en place. Quand je le ramène, je monte, on prend l'apéritif, et je regarde ses notes, je signe ses cahiers, le carnet de correspondance. Il y a nos deux signatures à chaque fois, on le fait depuis toujours. Et une fois par trimestre, c'est son carnet avec les évaluations. »

→ prévenir rapidement l'autre parent en cas de difficulté d'un enfant :

« Ça ne se passe pas trop mal. On se tient informé. Cette semaine, il m'a envoyé un mail « tu as vu les dernières notes de math de Benjamin ? » Du coup, je vais voir. »

Le suivi scolaire peut être renforcé de la part de l'un des deux parents (qui a la garde de l'enfant, souvent la mère). Dans ce cas l'autre parent (le père) peut être davantage dans le contrôle des résultats que dans le soutien scolaire. Les deux parents semblent accepter cette répartition : ils se font confiance, valorisant l'aide qu'apporte l'autre parent à l'enfant :

« Le soir, je ne suis pas présent pour m'en occuper, malheureusement. Sa maman s'en occupe. Je sais qu'elle est présente. On a une bonne relation entre ex-époux. On se parle librement. C'est rassurant pour moi qui ne suis pas là. Mais je regarde les notes. »

Pour certains interviewés au contraire, le suivi à égalité par le père et par la mère de la scolarité des enfants est valorisé.

Parfois, l'accompagnement scolaire se fait en fonction des compétences de l'un et de l'autre :

« Sa maman n'est pas du tout « math ». Même quand elle est avec ma fille, elle me téléphone, on a même testé la webcam ! »

Si les enfants sont autonomes et ont de bons résultats, le suivi peut être plus relâché mais on a l'impression d'une attitude similaire de la part des deux parents : ils s'intéressent à ce que font les enfants, en discutent, sont là ponctuellement en cas de difficulté.

« On la laisse gérer elle-même sa scolarité, comme elle travaille bien ; on fait attention à être présent quand elle a besoin de nous. Sa maman en semaine, moi le week-end. »

**En revanche, les parents en conflit peuvent reprocher à l'autre parent de ne pas assez s'impliquer, ou de les exclure.**

Souvent, **dans le cas d'une coparentalité conflictuelle,** le parent interviewé reproche à l'autre parent de ne pas suivre correctement la scolarité de l'enfant (un grief supplémentaire) :



→ Les devoirs ne sont pas faits ou sont faits superficiellement :

« Quand elle me raconte les devoirs avec sa mère, c'est très survolé, on s'en débarrasse. »

→ Il n'aide pas les enfants :

« Pendant la période du jugement, il semblait s'intéresser à sa scolarité et une fois que j'ai eu la garde, que j'ai pu déménager avec ma fille, il a complètement décroché de sa scolarité, je pense qu'il voit les carnets de notes, mais sans plus... »

→ Il manque de patience :

« Un jour elle lui a demandé de travailler en math. Il s'est tellement énervé parce qu'elle ne comprenait pas... si ça devient une deuxième souffrance, non... Finalement, on a pris une étudiante pour des cours particuliers de math. »

→ Il est trop laxiste :

« Pour sa mère, ce n'est jamais son fils qui est en tort, c'est l'enseignant. »

→ Eux-mêmes déclarent souvent s'impliquer davantage et parfois éprouver une lassitude par rapport à ce suivi, seul :

« La dernière, je la fais encore travailler. Réciter les langues, espagnol, anglais, on travaille. Elle est un peu juste au niveau scolaire. On voit beaucoup de choses. Je porte ça sur les épaules. »

Pour les décisions importantes (redoublement), certains parents en conflit peuvent demander à l'école de communiquer directement avec l'autre parent :

« J'en parlais à l'école. Je disais que le dialogue était difficile avec le papa, et je leur ai dit : « est-ce que vous pouvez essayer de le voir ? » »

#### 4. Les relations parents-écoles

La majorité des parents interviewés déclarent qu'il est important pour eux d'avoir un « contact physique » avec l'école et les enseignants. Certains sont très actifs (représentants des parents d'élèves), d'autres se contentent de passages occasionnels.

**Dans une situation de « coparentalité apaisée » ou « obligée »** : il est plus facile aux parents de s'organiser pour rencontrer les enseignants, soit ensemble soit en se partageant en fonction des enfants ou de leur disponibilité. Cela ne semble pas poser particulièrement de problèmes, puisqu'ils communiquent les informations à l'autre parent :

« C'était un coup lui, un coup moi, à la réunion. Par contre, à chaque fois, on faisait un rapport. On s'appelait, ou, quand on se croisait quand on récupérait les enfants, on en parlait. »

Il peut aussi y avoir des moments de présence plus « informels », plus festifs :

« Je viens à l'école le jour de son anniversaire, avec des gâteaux. Depuis qu'il a 5 ans, j'y vais. Je vais aussi au match, à la fête de l'école. »

Mais, là encore, certains parents qui n'ont pas la garde principale (pères) peuvent se sentir exclus :

« Sa mère ne me tient pas toujours informé. Elle estime que tout va bien, que ce n'est pas très important. Je lui en fais quelquefois le reproche. La dernière fois, il y avait une réunion en mars avec sa maîtresse, elle aurait pu me le dire. Je voudrais bien la voir la maîtresse. Je crois que j'ai vu la maîtresse une fois, depuis qu'il est à l'école, pour me dire que M. était un élève agréable, qu'il était délégué de classe... M. était content, il y avait ses deux parents, ses copains. Faire rentrer ses parents dans l'école, je me souviens que quand j'étais enfant, c'était un moment important. »

Les samedis matins travaillés pouvaient être appréciés comme des moments plus propices pour un contact avec l'école, pour ceux qui ne voient leurs enfants que le week-end :

« J'étais plus présent à la maternelle, il y avait la fête de l'école et le samedi. »

**Dans une situation conflictuelle**, la relation avec l'école est plus difficilement partagée. Un équilibre est souvent difficile à trouver dans le contact avec l'école :

→ soit l'interviewé reproche à l'autre son manque de présence aux réunions parents-enseignants, et souhaiterait que l'école puisse davantage solliciter les deux parents :

« En primaire, S. était un enfant agité, un manque de concentration. Il fallait voir ses professeurs. Il aurait eu besoin d'autorité paternelle. Moi, j'étais fatiguée d'entendre toujours la même chose. »

→ soit il lui reproche de ne pas l'informer et de ne pas lui laisser de place.

« Il ne vient jamais aux réunions, ne s'informe pas de ce qu'il se passe. Je transfère les informations pour les réunions parents-élèves. Il ne me dit pas si il viendra ou pas. »

→ Dans de rares cas cependant, le parent qui a la garde ne souhaite pas que l'autre parent s'investisse trop dans l'école, de crainte de nouvelles tensions :

« Il m'a laissée me débrouiller toute seule avec notre fille. Maintenant pas question qu'il vienne mettre son grain de sel à l'école. »

« L'école, c'est moi. Il a toujours considéré que c'était mon rôle. J'aime autant m'en occuper seule. »

#### Conclusion :

Pour favoriser une coparentalité effective et encourager un investissement des deux parents, l'école aurait un rôle à jouer.

La plupart des interviewés attendent de l'école qu'elle prenne en considération la séparation, le mode d'hébergement, et qu'elle soit informée des difficultés relationnelles éventuelles entre les parents.

Certains parents informent d'ailleurs spontanément l'école de leur situation, mais

ce n'est pas toujours le cas. La non information de la part du parent qui a la garde principale est évidemment un moyen de se préserver des conflits mais peut aussi aboutir à nier l'autorité de l'autre parent.

La suggestion de présenter un acte de naissance ou un livret de famille au moment de l'inscription pour avoir le nom des deux parents n'est pas jugée suffisamment efficace : l'un des parents peut toujours dire que l'autre parent a « disparu de la circulation ».

Pour la majorité, il est essentiel que les informations soient délivrées aux deux

parents, quand ils sont séparés. Les rencontres parents-professeurs doivent aussi concerner les deux parents, dans la mesure du possible.

Certains interviewés souhaiteraient un comportement plus volontariste de la part de l'école : si l'un des parents n'est jamais rencontré, il faudrait le convier spécifiquement si l'enfant est en difficulté.

Il semble par ailleurs que la garde alternée garantisse un investissement plus équilibré des deux parents dans la scolarité des enfants.

## IV. Perception des actes importants et des actes usuels concernant l'École

Un guide produit par l'Éducation nationale sur l'exercice de l'autorité parentale en milieu scolaire<sup>4</sup> rappelle la distinction entre les actes usuels et les actes importants :

« Les dispositions de l'article 372-2 du code civil prévoient une présomption d'accord pour les **actes usuels**, valant dispense de preuve de l'accord des deux parents et décharge de responsabilité au bénéfice des tiers de bonne foi.

L'accomplissement des **actes importants** par un parent nécessite que celui-ci sollicite obligatoirement l'accord de l'autre parent. On considère généralement qu'un acte est important ou non usuel, s'il rompt avec le passé ou s'il engage l'avenir de l'enfant. Ainsi tout choix inhabituel ou important dans la vie de l'enfant requiert l'accord systématique des deux parents... »

Ce même guide donne des exemples d'actes dans le domaine de l'éducation considérés comme usuels ou non usuels par la jurisprudence. Nous avons demandé aux interviewés de réagir par rapport à cette liste.

### 1. Les actes usuels, selon le guide « L'exercice de l'autorité parentale en milieu scolaire » produit par l'Éducation nationale

« Première inscription dans un établissement scolaire public (près de la résidence principale de l'enfant) ; réinscription dans un établissement scolaire ;

inscription dans un établissement scolaire similaire ; demande de dérogation à la carte scolaire ».

Les parents estiment majoritairement que le choix de l'école et l'inscription sont des actes fondamentaux pour l'enfant.

S'ils comprennent que l'inscription par un seul des parents, chez qui vit principalement l'enfant, est plus pratique, surtout en cas de relations conflictuelles, pour ne pas risquer une déscolarisation de l'enfant ...

« Il faut parler au plus pressé, ne pas laisser un enfant dans la rue, mais c'est compliqué. »

... ils souhaitent généralement que les deux parents s'impliquent dans la décision, dès que c'est possible :

« Dès le moment où mes filles s'inscrivaient à l'école, j'allais avec leur père (qui a la garde) car j'estimais que c'était mon rôle. On y allait ensemble. Je trouve que l'engagement par rapport à l'enfant des deux parents, c'est primordial. Et même pour l'enseignant. »

« Ça serait une façon d'inciter les deux à s'impliquer dans la vie scolaire de l'enfant. Dans mon cas, ça permettrait au père de s'impliquer plus. C'est un moyen d'investir les deux parents à égalité. »

Certains parents sont vraiment étonnés que cet acte soit considéré comme un acte

usuel : cela signifie que l'un des parents peut déménager (même loin) sans prévenir l'autre parent :

« Signature d'un seul parent ? Je trouve ça très étonnant, toujours dans l'idée que des parents mal séparés pourraient décider de s'éloigner géographiquement, et inscrire l'enfant loin du domicile, pour que le droit de garde ne s'applique pas. L'accord des deux parents est nécessaire. »

Certains établissements, publics comme privés, semblent d'ailleurs demander l'accord explicite des deux parents :



<sup>4</sup> « L'exercice de l'autorité parentale en milieu scolaire », disponible sur le site du Ministère de l'éducation nationale (<http://www.education.gouv.fr/cid55421/autorite-parentale-en-milieu-scolaire-publication-d-une-brochure.html>)

« L'école m'a demandé une photocopie de sa pièce d'identité prouvant que le père acceptait. Je n'ai pas été choquée. J'ai trouvé que c'était normal même si je me suis dit que ce serait peut-être compliqué. »

### La radiation de l'école, du collège, du lycée.

Pour les interviewés, il paraît vraiment nécessaire que la décision de radiation se prenne à deux, après réflexion, en y associant éventuellement l'enfant. Pour les parents, changer d'établissement scolaire est un acte qui engage l'avenir de l'enfant.

Ils peuvent donc se montrer étonnés que cet acte soit considéré comme un acte usuel, car cela leur paraît peu conforme avec la notion d'autorité parentale conjointe :

« C'est incohérent ! Et dangereux ! Vous imaginez dans des couples qui ne fonctionnent pas ? Je retire l'enfant, je le mets où je veux. Si l'enfant est le jouet d'un parent qui veut l'instrumentaliser pour défavoriser son ex-conjoint, il n'a plus qu'à bouger les pions, avec l'accord de l'administration. Tant que les droits ne sont pas déchus, l'administration devrait respecter l'autorité parentale des deux parents. »

Quand il y a déménagement, il leur paraît aussi nécessaire que l'autre parent en soit bien informé, donc que la demande de radiation soit signée par les deux parents.

« C'est embêtant, si le père n'est pas d'accord. Du jour au lendemain, son enfant est à 1000 km, il faut prendre un billet d'avion pour la voir, c'est un peu bizarre. »

**En revanche, dans le cadre d'une coparentalité conflictuelle**, les parents qui ont la garde peuvent estimer que cela ne regarde pas l'autre parent, qui risquerait de bloquer la demande de radiation pour nuire à leur liberté :

« C'est le parent qui vit avec l'enfant qui est à même de justifier. »

« Imaginons qu'il ne veut pas. J'aurais été obligée de rester près de l'école donc près de chez lui. Il n'a pas le droit de regard sur l'endroit où je vis, heureusement. J'ai prévenu moi-même par lettre recommandée. À partir du moment où on a la garde, on a le droit de faire ce qu'on veut. »

**Pour conclure sur l'inscription et la radiation : la plupart des interviewés sont favorables à une autorisation expresse de la part des deux parents. Leur point de vue est qu'il s'agit d'un acte important pour l'enfant, impliquant son avenir et non d'un acte usuel. Une double signature permettrait de pallier le risque « d'abus de pouvoir » d'un des parents - certains estimant visiblement que la garde principale leur donne « le droit de faire ce qu'on veut ».**

**On peut imaginer, à titre d'exception que dans un cas de conflit grave (avec harcèlement ou violence, et/ou de risque de « chantage ») une seule signature pourrait suffire.**

**En réalité, aujourd'hui la loi prévoit l'inverse : la norme est une seule signature et l'exception, en cas de conflit, la double signature (quand l'un des parents a fait savoir à l'école qu'il le souhaitait).**

**Justifications des absences ponctuelles et brèves de l'enfant, même présentées par oral par la mère ou le père.**

Les interviewés sont d'accord pour dire qu'un seul parent suffit pour excuser les absences de l'enfant. Il s'agit donc bien d'un acte usuel pour eux.

En revanche, la majorité des parents, qu'ils aient ou non la garde de l'enfant, souhaitent être informés par l'établissement concernant les absences de l'enfant, surtout si elles se répètent

« Ce qui m'inquiétait c'est qu'elle sèche les cours. En fait là elle était malade. Mais si elle sèche, dans ce cas, les deux parents doivent être informés. »

Certains établissements le font systématiquement, par SMS ou par téléphone. L'inscription des absences sur les Espaces Numériques de Travail est aussi perçue comme pratique :

« Un jour ma fille a séché le cours de gym, le professeur nous a appelés tous les deux et on s'est appelé dans la foulée. Je trouve que c'est bien que l'école appelle. »

« Pour moi ça va, parce qu'il y aura une traçabilité sur le serveur. Elle le verra aussi. Dans notre situation, même si on ne s'avertissait pas, on aurait une visibilité grâce au serveur. »

**Contact avec l'établissement en vue de recueillir des renseignements relatifs à la scolarité de l'enfant**

Il paraît logique et sans problème aux interviewés qu'un seul des parents puisse demander ces renseignements, puisque cela n'a pas d'incidence sur la vie de l'enfant.

**L'autorisation pour une sortie scolaire en France ou une sortie du territoire (faire établir un passeport au nom de l'enfant)**

Pour tous les interviewés, il paraît absolument nécessaire que les deux parents soient informés par l'école d'un voyage



scolaire, en France ou à l'étranger. Les parents sont en droit de savoir où se trouve l'enfant à tout moment.

« Ça fait un peu plus peur. Si c'est la semaine où mon fils n'est pas avec nous, ça ferait bizarre d'apprendre qu'il est à l'étranger, sans être au courant... »

La plupart des parents souhaitent une double autorisation, preuve que les deux parents sont bien informés, surtout en cas de voyage à l'étranger.

Pour certains cependant : une seule autorisation peut suffire car le cadre de l'école est sécurisant, et cela ne risque pas de pénaliser l'enfant :

« J'ai une confiance en mon ex, je sais qu'elle va m'en parler, que sa seule décision au niveau scolaire soit prise en compte, ça me dérange pas. »

« Je pense que c'est le parent qui a la charge de l'enfant qui doit signer. Dans mon cas, je lui envoie une demande d'autorisation, il ne répond pas, je fais quoi ? Elle part pas en voyage, elle ne part pas en vacances ? On ne peut pas être dépendant de quelqu'un qui ne joue pas le jeu. »

**NB : concernant l'autorisation de sortie du territoire, certains interviewés s'étonnent du changement de réglementation et de la possibilité aujourd'hui, pour un mineur, de sortir de France sans autorisation de sortie du territoire signée des deux parents.**

## 2. Les actes importants

### La décision d'orientation

Les interviewés évoquent souvent spontanément l'orientation comme décision devant être prise par les deux parents et par le jeune.

Les deux parents et le jeune sont parfois d'accord :

« On ne voulait pas lui faire faire un bac général parce qu'aujourd'hui avec un bac général on ne trouve pas grand-chose. Et la forcer non. On était tous les trois d'accord. »

« Ça c'est une décision commune, par rapport au désir de Malik, à l'orientation qu'il

voulait. On était d'accord tous les deux, le garçon adore le sport, la natation c'est sa passion. »

Mais parfois, il y a des désaccords entre les trois : par exemple, l'un des parents souhaite imposer une voie qu'il considère comme plus « sécurisante », alors que l'autre parent souhaite davantage respecter le désir du jeune.

La situation de séparation peut amplifier les désaccords et ne permet pas toujours une discussion sereine autour de ce choix. Là encore, certains parents qui ont la garde principale souhaitent que leur avis soit prioritaire :

« Elle voulait aller en ES, elle était bonne en économie, elle voulait faire du développement durable, protéger la planète, elle est très écolo. A la maison, il fallait faire le tri. Son père lui a dit qu'il fallait qu'elle aille en S, pour choisir plus tard ce qu'elle voudrait. C'était au moment du divorce. On m'a demandé de signer un papier et à un moment donné, j'en avais tellement marre des bagarres, je me suis dit : «ok, au pire elle redoublera». »

« Je pense qu'il faut pas non plus que ça bloque les choses. S'il n'y a pas la signature de l'autre, si l'enfant veut faire un lycée professionnel, que l'un des deux n'est pas d'accord, qui tranche ? Je pense que ça devrait être le parent qui a la garde, car il y a le suivi derrière. »

**Pour conclure, l'orientation est une décision importante. Un accord des deux parents paraît nécessaire mais le jeune doit être entendu en priorité. Que faire en cas de désaccord entre les parents, pour que cela ne nuise pas au jeune ? Il semble qu'il faille faire du cas par cas. Un échange systématique parents - professeurs - jeune semble ici particulièrement important.**

### Concernant le redoublement ou le saut de classe

Il s'agit pour tous d'un acte important.

Les interviewés ont pu avoir l'expérience de désaccords entre eux. L'un des deux parents, par exemple, semble plus conscient des difficultés de l'enfant et souhaite suivre l'avis des enseignants, alors que l'autre parent (peut-être parce qu'il suit moins sa scolarité), refuse le redoublement.

Selon les interviewés, l'établissement doit jouer un rôle pour rassurer et convaincre les deux parents (expliquer les bénéfices d'un redoublement pour l'enfant, montrer qu'il n'y a pas d'autres solutions ...) :

« Il ne voulait pas signer le redoublement. Les professeurs lui ont expliqué que de toutes les façons, avec les notes qu'elle avait, elle ne serait pas acceptée dans une autre école. Il fallait qu'il accepte. Il a accepté, mais ça n'a pas été facile. »

### L'inscription dans un établissement privé

Les interviewés ne comprennent pas toujours pourquoi l'inscription dans un établissement public est considéré comme acte usuel, alors que l'inscription dans un établissement privé est considérée comme acte important. Pour les parents, majoritairement, l'inscription de l'enfant à l'école, au collège, au lycée, quels qu'ils soient, sont des actes « importants ».

« Je suis étonné de la différence avec le règlement du public. Ne pas déchoir un parent plus que l'autre. Ça a un impact dans la relation de l'enfant. Si maman prend des décisions, et seulement maman, papa il sert à quoi ? »

Cependant, dans un second temps, les parents comprennent que le choix d'un établissement privé, payant et souvent de confession religieuse particulière, relève d'un choix éducatif qui concerne les deux parents.

### Certains parents en situation conflictuelle

sont d'accord pour informer l'autre parent mais moins pour demander son autorisation, surtout si c'est eux qui financent l'école :

« Je ne savais pas, ça m'étonne un peu. Avec une école privée, on part du moins bien vers le mieux... A partir du moment où l'on monte d'un cran, pourquoi demander à l'autre ? Surtout si c'est moi qui paie ! Lui en parler oui, mais pourquoi avoir son autorisation ? L'établissement privé n'est pas vraiment religieux, c'est une époque révolue. La seule chose qu'ils obligent, c'est une heure d'instruction religieuse, par semaine, ça fait partie des connaissances générales, ça ne me choque pas. »

## Conclusion

Les personnes rencontrées mettent en évidence plusieurs manières d'exercer conjointement leurs rôles de parents en cas de séparation ou de divorce. Les situations varient naturellement en fonction de leur degré d'entente. Trois types de coparentalité ont ainsi été repérées : « apaisée », « forcée » ou « conflictuelle » permettant d'identifier les différentes attitudes et organisations familiales qui en découlent.

### Des freins à la coparentalité...

Au-delà du degré de communication entre les parents, notons aussi que leur investissement dans l'éducation et dans le suivi scolaire de l'enfant dépend aussi de facteurs liés à leur propre parcours. Il apparaît également que le mode d'hébergement de l'enfant a une certaine influence sur un investissement égal de chaque parent dans l'éducation de l'enfant. Quand l'hébergement est déséquilibré, la tentation de certains parents de « confisquer » l'autorité parentale de l'autre est forte, jusqu'à confondre parfois « garde de l'enfant » et « autorité parentale ». De plus, le « droit de visite et d'hébergement » paraît limiter la responsabilité, voire l'implication, du parent concerné. Il pourrait être utile de définir et de rappeler clairement aux parents séparés, à certains moments clés de la séparation, la définition de « l'autorité parentale conjointe » qui est indépendante de toute modalité d'hébergement.

### ... que l'on retrouve dans les relations avec l'École

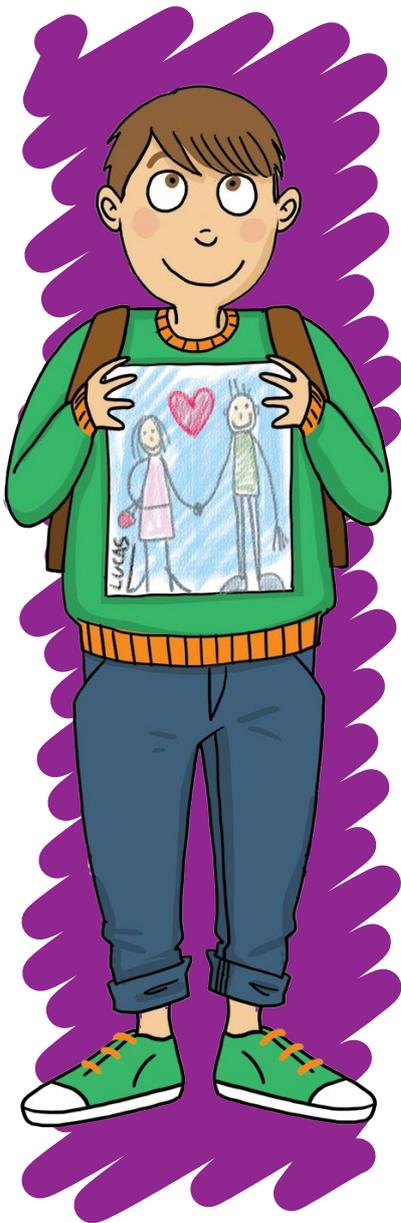
Concernant plus précisément le suivi scolaire de l'enfant et les relations avec l'école et les enseignants, de nombreux cas de figure existent. Si, sur le principe, les interviewés souhaitent la coopération des deux parents, dans les faits, celle-ci ne s'exerce pas toujours avec fluidité.

Plus l'entente entre les parents est forte, plus ils sont à même de communiquer sur les questions d'éducation et de suivi scolaire. A l'inverse, en cas de conflit, le partage du suivi de la scolarité se fait souvent avec difficulté, surtout quand l'hébergement est déséquilibré.

Les parents attendent de l'École qu'elle prenne en compte leur situation familiale et agisse pour mobiliser les deux parents. Ils sont toutefois conscients que la prise en compte des séparations déborde du rôle traditionnel de l'École, souvent confrontée à la complexité de ces situations.

### Actes usuels, actes importants : une question qui reste en suspens

Toujours dans le monde scolaire, la définition de l'acte important comme acte qui « rompt avec le passé et engage l'avenir de l'enfant ou qui touche à ses droits fondamentaux » est perçue comme tout à fait adéquate. En revanche, la liste, dégagée par la jurisprudence, qui définit les « actes usuels » permettant la signature d'un seul parent et les « actes importants » nécessitant la signature des deux parents, ne semble pas convenir à tous les parents interrogés. La première inscription à l'école, la radiation (qui peut faire craindre un déménagement), un voyage scolaire à l'étranger... sont souvent perçus comme des actes nécessitant un accord explicite des deux parents, dans la mesure du possible, et non pas de simples actes usuels. Il n'en demeure pas moins que dans certaines situations conflictuelles, obtenir un accord des deux parents n'est pas aisé pour l'École qui devrait, en ce cas, trouver des solutions provisoires dans l'intérêt de l'enfant. L'objectif est d'empêcher que l'enfant ne subisse les effets du conflit parental, y compris dans sa scolarité.



#### ETUDE QUALITATIVE - n° 9 - Mai 2014

Président de l'UNAF : François Fondard / Directrice générale de l'UNAF : Guillemette Leneveu / Sous-directeur de la recherche, des études et de l'action politique : Jean-Philippe Vallat / Président du département Education Jeunesse, vice-président de l'UNAF : Rémy Guilleux / Responsable des études qualitatives : Patricia Humann / Mise en page et Impression : Hawaii Communication - 18 bis rue des Louveries - 78310 Coignières - 01 30 05 31 51 / Dépôt légal : Mai 2014 / Illustrations : Aynié Laëtittia / N°ISSN 2109-1439 - Tirage : 2 500 ex

Union nationale  
des associations familiales

28 place Saint-Georges - 75009 Paris  
Tél : 01 49 95 36 00 - Fax : 01 40 16 12 76  
Site : [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

en ligne sur le site [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)  
→ rubrique « études et recherches » - étude qualitative.

## Les 14 choses importantes à dire à vos ados avant leurs 18 ans



**Beaucoup de parents connaissent des problèmes de communication avec les adolescents.**

**Mon mari et moi avons nous aussi connu certaines tensions avec nos ados et nous avons entendu des phrases comme : « vous ne pouvez pas comprendre », « vous ne savez pas ce que c'est », « vous ne comprenez pas les jeunes »...**

**On pense alors que c'est un mauvais moment à passer et on espère qu'ils finiront par comprendre les bons conseils des adultes et qu'ils feront quelque chose de leur vie et qu'ils deviendront „quelqu'un“.**

***Mais, nous aussi les parents, nous avons été des ados !***

**Je me suis alors demandée ce que j'aurais voulu qu'un adulte me dise lorsque j'étais encore adolescente et voici la petite liste des choses importantes que j'aurais aimé entendre :**

## **1. N'aie pas peur de faire des erreurs**

**La plus grande erreur est de ne rien faire et risquer de passer sa vie à regretter d'avoir eu peur d'agir.**

**Tu ne peux pas apprendre sans faire d'erreur, accepte-le.**

**Considère tes erreurs comme des expériences qui t'aideront à grandir et à devenir la personne que tu veux être et qui correspond à tes rêves.**

**Soit tu réussis, soit tu apprends quelque chose grâce à cette expérience.**

## **2. Investis en toi**

**Tu es ce que tu as de plus cher au monde.**

**Prends soin de toi.**

**Occupe-toi de ta tête et de ton corps, tous les jours.**

**Donne toute ton énergie pour acquérir des connaissances et des aptitudes qui te permettront de réaliser tes rêves.**

**Tu es ce que tu sais et ce que tu en fais.**

## **3. Ose**



**Faire de nouvelles choses.**

**Rencontrer de nouvelles personnes.**

**Découvrir de nouvelles contrées.**

**Sors de ta zone de confort et fais de nouvelles expériences.**

**Ce qu'on regrette le plus, plus tard, c'est tout ce qu'on a rêvé de faire mais qu'on a pas fait car on a pas osé...**

#### **4. Communique, exprime-toi**

**Il est important de comprendre rapidement que les autres ne peuvent pas lire dans les pensées.**

**Dis aux personnes autour de toi comment tu te sens, ce que tu penses de ce qu'ils te disent ou de ce qu'ils font.**

**Si tu veux quelque chose, dis-le ! N'attends pas que les autres le devinent.**

**Tu l'obtiendras beaucoup plus rapidement.**

**Si tu veux sortir avec une fille, même si tu y penses très fort, il est très possible qu'elle ne le sache pas et qu'elle ne se doute de rien.**

**Dis-lui qu'elle te plaît, si c'est réciproque, c'est parfait. Sinon, continues ton chemin, elle n'était pas faite pour toi.**

**Cela t'évitera de perdre du temps et de l'énergie pour rien.**

#### **5. Prends des décisions et agis maintenant**



**C'est lorsqu'on est indécis, qu'on attend le bon moment ou la meilleure opportunité que l'on manque le coche et que l'on passe à côté de la vie.**

**Le bon moment, c'est souvent maintenant.**

Tu veux commencer des études mais tu ne sais pas si tu dois le faire ce semestre ou peut-être l'année prochaine, ou partir une année à l'étranger....

Décide une bonne fois pour toutes et agis maintenant!

## 6. Accepte que tout change

Qu'une situation soit bonne ou pas, elle va changer, c'est certain.

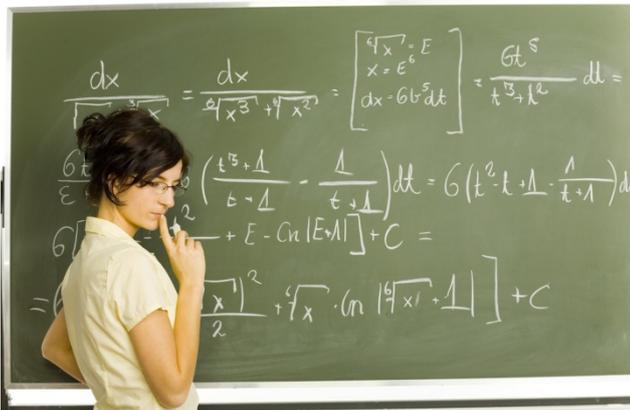
## 7. Ne perds pas trop de temps à te demander ce que les autres pensent de toi

Le plus important est ce que toi, tu penses de toi-même et cela ne doit pas dépendre de ce que les autres pensent de toi.

Ne te laisse pas influencer par ce que les autres attendent de toi ou veulent que tu sois.

Sois celui que tu veux être, reste fidèle à tes convictions et garde les vrais amis qui sauront t'apprécier tel que tu es et non tel qu'il veulent que tu sois.

## 8. Choisis un métier qui te passionne



Ne fais pas des études de médecine ou de droit si ce n'est pas ce que tu aimes juste parce que ton entourage te dit que c'est la meilleure chose à faire.

Ne choisis pas un métier qui ne te correspond pas, juste parce qu'il y a des débouchés ou parce que cela fait bien.

Prends le temps qu'il te faut (une journée, une semaine) et réfléchis à ce que tu aimerais faire pendant des années, tous les jours.

**Tu peux écrire tout ce qui te passionne sur une feuille et écrire ensuite les métiers qui pourraient te permettre de vivre en faisant ce que tu aimes.**

**Lorsque tu as trouvé, donne-toi les moyens de faire de ta passion, ton métier.**

## **9. Fais en sorte de créer un réseau de connaissances autour de ta passion ou du métier que tu veux exercer**

**C'est en rencontrant et en s'intéressant aux personnes qui font ce que tu veux faire ou qui sont expertes dans les matières qui t'intéressent que tu vas réussir à apprendre beaucoup de choses importantes pour ta future carrière.**

**C'est utile et aussi agréable de rencontrer et de discuter avec des gens qui aiment les mêmes choses que toi.**

**Pose beaucoup de questions, cela prouve ton intérêt et les passionnés peuvent parler des heures entières de leur passions et aiment ceux qui leur permettent de le faire.**

**C'est aussi grâce à un réseau comme celui-là que tu pourras plus tard trouver plus facilement du travail dans le domaine qui te passionne.**

## **10. Utilise tes dons, tes aptitudes, tes points forts et deviens excellent**

**Si tu es bon sportif, si tu es habile de tes mains, si tu joues très bien d'un instrument, utilise ce don et deviens encore meilleur.**

**Connais tes forces et utilise-les à ton avantage.**

**Deviens le meilleur dans au moins une matière ou une activité.**

## **11. Prends 10 minutes par jour juste pour toi**

**Sers toi de ce temps pour réfléchir, pour rêver, pour planifier ta vie, changer ce que tu veux changer. Ce moment peut aussi te permettre de te remémorer les bons moments de la journée et d'apprécier encore plus les côtés positifs de la vie.**

## **12. Rêve !**

**Tu as le droit et surtout le devoir de rêver.**

**Crois en tes rêves, c'est comme cela que tu vas les réaliser.**

**Écris ton rêve ou tes rêves sur un papier et fais un plan de tout ce que tu dois faire pour le réaliser.**

**Ensuite, agis.**

### **13. Traite les autres comme tu veux être traité**

**Respecte les autres comme tu veux être respecté.**

**Donne aux autres ce que tu aimerais qu'ils te donnent.**

**Souris aux autres comme tu veux qu'ils te sourient.**

**Aiment les autres comme tu veux qu'ils t'aiment.**

**C'est la meilleure manière d'être apprécié et de donner du bonheur autour de soi.**

### **14. La vie est courte, alors :**

**Ris aussi souvent que tu peux.**

**Excuse-toi lorsque tu le dois.**

**Compare-toi à ceux qui ont moins de chance que toi.**

**Accepte ce que tu ne peux pas changer et apprécie ce que tu as.**

**Sors, fais des rencontres, affronte tes peurs, ose, agis, réalise tes rêves et croque ta vie à pleines dents !**

**Cette liste n'est pas exhaustive et je serais heureuse de la compléter.**

**Avez-vous une liste des choses importantes que vous diriez à vos ados ?**

**Plus on partage, plus on possède, voilà le miracle**

# Ces huiles essentielles antivirales

Bactéries, affections virales, inflammations... elles ont vraiment des pouvoirs étonnants! Zoom sur ces huiles essentielles qui peuvent nous aider à zapper les pépins de l'hiver.

PAR CÉCILE ABDESSELAM

C'est vrai, je suis complètement fan des huiles essentielles! », affirme sans détour le Dr Jean-Pierre Willem, qui ne se lasse pas des pouvoirs de ces petites fioles magiques. Celui qui ne sort jamais sans avoir dans sa poche sa mini-bouteille d'hélychrisse, sa préférée, leur a d'ailleurs consacré plusieurs livres\*. Son approche a été empirique: lorsqu'il était chirurgien au Rwanda, il a testé l'huile essentielle d'*Eucalyptus radiata* sur la plaie d'un jeune homme, qui risquait l'amputation d'une jambe. Le médecin craignait un « ulcère phadégénique », un virus qui dévorait les chairs et attaquait l'os. Très vite, la plaie a été propre, et au bout d'un mois, il y avait un bourgeonnement cicatriciel. « Un miracle, dit-il. Je suis comme entré en religion... » Il nous explique le rôle et les propriétés des huiles essentielles antivirales, et fait la sélection des indispensables à avoir chez soi.



## UNE RECETTE ANTIGRIPE

Dans 3 ml d'huile végétale, versez 1 ml d'HE de niaouli + 2 ml d'HE d'origan compact + 1 ml d'HE de cannelle de Ceylan + 2 ml d'HE de tea tree. Appliquez 10 gouttes de ce mélange sur le thorax et le haut du dos 6 à 8 fois par jour pendant 3 jours.

### Un mode d'action désormais bien connu contre les infections

On sait bien à présent comment les huiles essentielles luttent contre un virus: en fait, elles déstructurent la membrane protéinique de celui-ci, lequel se retrouve fragilisé et meurt. Comment expliquer une telle efficacité et quelle différence avec un traitement médicamenteux classique? C'est « tout simplement » la composition biochimique complexe des HE: on trouve par exemple jusqu'à 300 molécules différentes dans une lavande douce! On a ainsi identifié dans les plantes quelque dix mille molécules naturelles chimiquement définies – alors qu'un antibiotique se résume à une ou quelques molécules piochées dans un arsenal de cent cinquante, qui s'adressent à des germes pathogènes ciblés. C'est cette complexité qui va désorienter le virus: il a trop de molécules à repérer, trop de synergies différentes à combattre. Avec les huiles essentielles, il ne peut pas y avoir de phénomène de résistance, comme celui que les bactéries développent face aux antibiotiques. De nombreuses études scientifiques ont prouvé leur efficacité; il existe même, depuis 2010, un diplôme universitaire de phyto-aromathérapie, accepté par quelques facultés de pharmacie.

## Enfants et aromathérapie



Pour le Dr Willem, « l'aromathérapie convient bien aux enfants, mais il y a quelques règles de prudence à respecter: ne jamais utiliser les HE en usage interne et ne jamais appliquer, que ce soit en massage ou en compresse, une HE non diluée ». Deux idées douces: pour aider bébé à dormir, mettre une goutte d'HE de lavande sur sa literie. Pour soulager une colique, mélanger 2 gouttes d'HE de camomille dans 1 cuil. à café d'huile végétale et masser doucement son ventre.

## DIGITOPUNCTURE: LES POINTS QUI SOULAGENT

### ACNÉ

Masser pendant 2 minutes, matin et soir, le point situé au milieu de votre menton, sous la lèvre inférieure.

### SOMMEIL AGITÉ

Masser 2 à 3 minutes le point situé sur le haut du pied (des deux côtés en même temps), dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.

### ANGINE

Masser 2 minutes, 3 fois par jour, ces deux points : sur le dos de la main, dans le creux de la pince entre l'index et le pouce (ce point est sensible à la pression); et juste en arrière et en bas de l'angle de la mâchoire.

### MAL DE TÊTE

En cas de céphalée frontale, masser par fortes pressions, pendant 2 à 3 minutes, toutes les heures jusqu'à cessation de la douleur, le point situé entre les extrémités internes des sourcils.

### CRISE D'ANGOISSE

Masser 1 à 2 minutes de chaque côté, plusieurs fois par jour selon l'intensité des troubles, le point situé sur la face interne du bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre deux tendons.

### MYOPIE

Pour la stabiliser, masser pendant 10 minutes en tout, matin et soir, et des deux côtés en même temps, le point situé à l'angle interne de l'œil.

### BALLONNEMENTS

Masser pendant 3 à 5 minutes, dans une ambiance calme, allongée ou assise et au chaud, le point situé à deux doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.

### SINUITE

Masser par pressions fortes, 1 à 2 minutes, 5 à 6 fois par jour, les deux points situés entre les narines et la lèvre supérieure, des deux côtés du sillon vertical.

### FATIGUE

Masser pendant 5 minutes, chaque matin, le point situé sur le sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des pavillons des oreilles (chercher le point sensible à la pression).

### VERTIGES

Masser par pressions fortes, pendant 2 à 3 minutes, 2 à 3 fois par jour, des deux côtés à la fois, le point situé dans le creux juste derrière le lobe de l'oreille.

### MAUVAISE HALEINE

Masser 1 à 2 minutes, plusieurs fois par jour, le point situé en haut de la gencive supérieure, sur la ligne passant entre les deux incisives.

### CONJONCTIVITE

Masser pendant 2 minutes, 2 à 3 fois par jour, et des deux côtés en même temps, le point situé à 5 millimètres de l'angle externe de l'œil.

**Précision** Ces massages se font par pressions circulaires douces (sauf quand il est indiqué d'appuyer fortement) sur le point considéré, sans s'en éloigner, dans le sens des aiguilles d'une montre (environ un mouvement circulaire par seconde).

SOURCE: PRATIQUES DU MASSAGE CHINOIS, COMPRENDRE SES PROPRIÉTÉS D'ACUPUNCTURE, PAR LE DR YU-WA CHEN, ED. POCHÉ MARABOUT.



## Où trouver un praticien ?

Pour choisir votre acupuncteur, vous pouvez vous adresser à l'Association française d'acupuncture (AFA), un annuaire est disponible sur [Acupuncture-france.com](http://Acupuncture-france.com), ou en contactant leur secrétariat au 04 42 52 59 07. Si vous souhaitez pratiquer le qi gong, en cours ou en stages, vous trouverez toutes les informations utiles sur le site de la Fédération: [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com).

Enfin, pour tout renseignement sur la médecine chinoise (praticiens, formations...), contactez la fédération au 0 950 304 870 ou rendez-vous sur [Fnmtc.fr/fr](http://Fnmtc.fr/fr). Important ! Ne peuvent exercer la médecine chinoise, dans le cadre du soin des symptômes et des maladies, que des professions médicales, comme les médecins, les sages-femmes, les pharmaciens et les dentistes.

## Des molécules très précieuses...

Une huile essentielle est, entre autres, composée :

- D'acides, anti-inflammatoires.
- D'alcools (monoterpénols, diterpénols, sesquiterpénols), puissants anti-infectieux.
- D'aldéhydes (molécules odorantes volatiles), aux vertus antibactériennes.
- De cétones, régénérants et cicatrisants.
- De coumarines, calmantes et antiparasitaires.
- De phénols, antiseptiques, antiviraux et tonifiants.
- De terpènes, qui régulent le système immunitaire.

### Une efficacité qui opère de différentes façons

Les huiles essentielles ont plusieurs façons de nous être bénéfiques : elles peuvent être toxiques pour les micro-organismes des agents pathogènes (virus), et elles stimulent la réponse du système immunitaire – sachant que si ce dernier était en parfait état de fonctionnement, il devrait nous mettre à l'abri du rhume et de la grippe ; or, il est souvent affaibli et déséquilibré. Les HE modifient également le terrain par une action stimulante, apaisante ou antidégénérante.

### L'hélichryse italienne, une huile vraiment... essentielle !

L'hélichryse, ou immortelle, est une plante qui pousse en Corse et sur le pourtour de la Méditerranée. Son huile essentielle est antichocs, anticoagulante et anti-inflammatoire. C'est LA plante de la circulation sanguine, épatante sur les hématomes. Utilisée en synergie avec le niaouli, elle est formidable pour combattre l'herpès. Et pour nos rhumes, elle dissout et fluidifie les mucosités.

*\*Huiles essentielles antivirales – La Solution naturelle pour lutter contre les infections, éditions Trédaniel.*

## LES HUILES À AVOIR CHEZ SOI

**LE ROMARIN** Il est diurétique, antispasmodique, analgique et aussi cicatrisant. **HE bonne pour :** calmer la toux, améliorer la mémoire et la concentration, soigner les éruptions cutanées, les douleurs abdominales ainsi que les rhumatismes.

**LA MENTHE POIVRÉE** Elle est dépurative, tonique, hypertensive, analgésique, expectorante, carminative (elle élimine les gaz). **HE bonne pour :** lutter contre la fatigue générale, le mal des transports, les nausées, les problèmes digestifs, etc.

**LE CITRON** Il est sédatif, antispasmodique, il tonifie l'appareil digestif, aide à fluidifier le sang, stimule l'activité du foie et de la vésicule biliaire. **HE bonne pour :** la nervosité, les insomnies, les palpitations, ainsi que les jambes enflées, les hémorroïdes...

**LA LAVANDE FINE** Elle est antispasmodique, hypotensive, antimycosique et anti-infectieuse. **HE bonne pour :** tous les problèmes de peau (acné, psoriasis, eczéma), les infections urinaires, les mycoses cutanées, et aussi soigner les otites.

**LE BASILIC** Il est décongestionnant (veineux et hépatique), antispasmodique, hypotensif. **HE bonne pour :** les problèmes de digestion, l'aérophagie, la dyspepsie, les règles douloureuses.

**LA MÉLISSÉ** Elle est sédative, anti-inflammatoire, antifongique. **HE bonne pour :** calmer les spasmes digestifs et intestinaux, les crampes d'estomac, pour lutter contre le stress et les états dépressifs et rééquilibrer le sommeil.

**LE GIROFLIER** Il est anti-infectieux, antibactérien, tonifiant et anesthésiant. **HE bonne pour :** lutter contre les douleurs dentaires, la fatigue et stimuler les défenses immunitaires.

**LE NIAOULI** Il est anti-infectieux, antiseptique, antiparasitaire, fébrifuge et décongestionnant. **HE bonne pour :** lutter contre les hépatites virales, l'herpès génital, le zona, la sinusite, la bronchite.

**LE LAURIER NOBLE** Il est anti-infectieux, anti-inflammatoire et tonifiant. **HE bonne pour :** les infections et les inflammations de la bouche, les infections cutanées, les mycoses, etc.



## Zoom sur le parascolaire

### Enfance active - vie saine



Pour les professionnel-le-s des UAPE et des APEMS craignant les frimas et l'obscurité naissante de l'automne et qui hésitent à laisser sortir (ou à sortir eux-mêmes) les enfants accueillis pour qu'ils jouent, s'ébattent et bougent à l'extérieur, voici un film documentaire suisse qui les convaincra des bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être des enfants. Et pour celles et ceux qui sont déjà acquis à la cause du mouvement et qui doivent négocier des espaces (salles de gym, cours d'école ou d'immeuble, etc.), il apportera encore plus d'arguments fiables, issus de la recherche.

Les préoccupations à l'origine de ce documentaire sont de trois

ordres :

- beaucoup d'enfants ont pris du poids ces dernières années (problèmes liés à l'obésité);
- ils ont perdu en habiletés physiques (manque d'assurance, risques d'accidents);
- ils se sont affaiblis (baisse de la musculature posturale, 1/5 des enfants âgés de 10 à 14 ans souffrent de maux de dos).

A l'école, les élèves sont trop souvent assis et cette immobilité est rarement compensée après la classe, pourtant, l'activité physique constitue un plus pour les apprentissages scolaires. Des études montrent qu'il existe des liens très étroits entre activités physiques et performances intellectuelles. Une recherche expérimentale le prouve : malgré une réduction du temps d'enseignement au profit d'une activité physique, les résultats scolaires étaient au moins identiques voire nettement meilleurs (plus grande concentration, meilleure motivation et baisse de l'agressivité).

L'apprentissage lui-même comprend une part d'activité physique. Et l'on voit dans le film des enfants réciter leurs leçons en se déplaçant dans la pièce, en jouant avec une balle ou en sautant sur un mini trampoline...

C'est un psychologue du sport qui rappelle que les motivations pour la pratique d'une activité physique sont en général multiples. Les principales en sont les contacts sociaux, le plaisir, l'excitation, l'envie de tester ses compétences, de se mesurer aux autres et de vouloir gagner. Ces motivations varient d'un enfant à l'autre et évoluent avec le temps. Rappelons que l'enfant de la latence (6-12 ans) est très moteur, la latéralisation et le sens de l'orientation se mettent en place. La répétition et la rythmicité se retrouvent dans ses jeux de ballon, de balançoire, de sauts à la corde, de poursuite. Et dès 8 ans, l'enfant recherche des jeux compétitifs lui permettant d'expérimenter de nouvelles compétences.

La dernière partie du documentaire présente des exercices et des jeux variés, peu gourmands en espace, exécutés par un ou plusieurs enfants à partir d'un matériel très simple - une corde , un mouchoir attaché à la ceinture, etc. Car éduquer signifie aussi éduquer le corps puisque celui-ci est bien plus qu'un support pour la tête !

- BATTANTA, P. , DÖSSEGGER, A. et ZAHNEN, L. (2004), *Enfance active - Vie saine* (DVD), Winterthur Assurances ; Institut de sport et des sciences du sport, Université de Bâle ; Office fédéral du sport, Macolin
- Le DVD est disponible au CREDE, no 229



DAN SAEINGER/TRUNKBROTHER.COM

ENERGIE, IMMUNITÉ, NEURONES...  
LEURS NUTRIMENTS DOPENT  
LE MORAL, AMÉLIORENT  
LE DYNAMISME ET L'INTELLECT,  
ET ÉLOIGNENT LES RHUMES.  
VOICI NOTRE « EAT-LIST » IDÉALE.

par **CAROLINE HENRY**

# 12 ALIMENTS *qui boostent*

## **La banane**

Aliment de la bonne humeur en Australie, elle renferme de la dopamine qui stimule la motivation et la vigilance, du tryptophane qui se transforme en sérotonine relaxante, et de la vitamine B6, nécessaire à la production de ces deux substances. Elle apporte en outre des glucides à diffu-

sion lente et un cocktail de minéraux, dont le zinc anti-infectieux et le magnésium antistress.

**Mon ordonnance bien-être.** Une par jour – pas plus –, idéalement au petit déjeuner ou en collation, après le sport, en smoothie, en rondelles avec des céréales... De préférence pas trop mûre.

## L'œuf

Il renferme des vitamines B impliquées dans le renouvellement des cellules et la production d'énergie, du zinc anti-infectieux, du fer antifatigue et de la choline, précurseur de l'acétylcholine indispensable à la mémoire. Et la valeur biologique de ses protéines (utilisation réelle par l'organisme) dépasse celle du bœuf.

**Mon ordonnance bien-être.** Jusqu'à 5 par semaine à la place de la viande ou du poisson ou, mieux, au petit déjeuner. On opte pour ceux de poules élevées en plein air : mieux nourries, elles affichent des apports nutritionnels supérieurs, surtout en acides gras.

## Le foie de veau

Il est ultrariche en fer, facilement assimilable : 8 à 12 mg/100 g contre 4 à 6 mg pour les viandes rouges. Or 1 femme sur 4 est carencée. Comme le fer transporte l'oxygène dans les cellules, en cas de manque, les performances intellectuelles et physiques dégringolent et les défenses immunitaires s'affaiblissent. Cet abat regorge également de zinc et couvre plus de la moitié des besoins en vitamine D3, deux stimulants de l'immunité.

**Mon ordonnance bien-être.** Une fois par semaine, et acheté chez le boucher. Pour booster l'assimilation du fer, on lui ajoute du persil frais haché, riche en vitamine C.

## Le sarrasin

Riche en protéines de qualité biologique équivalente à celle de la viande, cette céréale fournit de l'énergie en continu grâce à ses glucides à diffusion lente et apporte du magnésium antistress, du cuivre anti-infectieux et du fer antifatigue. Par ailleurs, des chercheurs ont constaté dans une étude publiée dans *Nutrition Research* que les animaux ayant reçu une alimentation à base de sarrasin voyaient augmenter la présence de bonnes bactéries dans leur côlon.

**Mon ordonnance bien-être.** Une ou deux fois par semaine, en remplacement des pâtes ou du riz. On peut aussi utiliser la farine de sarrasin dans de nombreuses préparations (galettes, gâteaux, pains...).

## La dinde

Cette viande maigre riche en protéines (20 g/100 g) se distingue par la qualité de ces acides aminés. Elle apporte notamment de la tyrosine et de la phénylalanine, précurseurs directs de la dopamine, qui donne de la motivation, et du tryptophane, nécessaire à la sérotonine essentielle au bien-être.

**Mon ordonnance bien-être.** 1 ou 2 fois par semaine, voire plus. De la « vraie » dinde, pas du « jambon », gavé de sel et d'additifs de toutes sortes.

## La noix du Brésil

Elle figure dans le top 5 des aliments les plus riches en magnésium (une poignée de 30 g en apporte 110 mg, soit autant que 6 carrés de chocolat noir), LE minéral antistress, antidéprime et antifatigue par excellence. Avec, en plus, des protéines et du fer, c'est de la bombe pour se requinquer !

**Mon ordonnance bien-être.** 30 g 3 fois par semaine, au petit déjeuner ou en collation, à la place du produit laitier. Les autres jours, on varie : noix, amandes, noix de Macadamia...

## Le pain intégral au levain

De l'énergie ++ ! Préparé à partir de farines brutes, un pain intégral regorge de micronutriments : vitamines B, fer, magnésium et zinc, qui améliorent le fonctionnement de l'organisme. Quand, en plus, il est au levain, ses minéraux sont mieux assimilés et son index glycémique moins élevé pour une énergie durable.

**Mon ordonnance bien-être.** A chaque repas, à la place de la baguette ! Et 50-60 g au petit déjeuner pour prévenir les coups de pompe de fin de matinée.

## RÉFLEXE MALIN

EPICER SON ASSIETTE. POIVRE, MUSCADE, CURCUMA... : TOUTES CES ÉPICES OU PRESQUE POSSÈDENT DES VERTUS ANTISEPTIQUES ET BACTÉRICIDES. UN COUP DE POUCE CONTRE LES VIRUS ET MICROBES, NOTAMMENT INTESTINAUX.

## Le chou kale

Un champion question vitamine C : 120 mg/100 g, soit 3 à 4 fois plus que l'orange. Un allié de choc en hiver car cette vitamine, en plus d'apporter du dynamisme, améliore les défenses contre les infections virales et microbiennes, et facilite l'absorption du fer.

**Mon ordonnance bien-être.** Une ou deux portions par semaine, idéalement cru pour bénéficier au mieux de sa vitamine C, mais aussi cuit, en salade, en accompagnement, et même en smoothie... plutôt à la fin d'un repas contenant un aliment riche en fer (viande, abats, légumineuses...), car la vitamine C facilite l'assimilation de ce dernier.

## L'ail

Depuis toujours, cet alliacé est réputé fortifier l'organisme. Fin 2011, une étude en a apporté la preuve en comparant la résistance aux infections de 60 adultes ayant reçu un complément alimentaire à base de poudre d'ail à celle de 60 adultes ayant reçu un placebo. Si, après 90 jours de supplémentation, les deux groupes avaient attrapé autant de virus hivernaux, le groupe ayant pris de l'ail a vu ses symptômes diminuer de 21 % par rapport à l'autre. L'impact sur la capacité à travailler et le bien-être a augmenté de plus de 50 %.

**Mon ordonnance bien-être.** Tous les jours, frais ou séché, cru ou cuit.

## La sardine

C'est une des meilleures sources en acides gras oméga 3, bénéfiques au cerveau. En 1999, une étude pionnière de l'université d'Harvard soulignait déjà leur efficacité dans la stabilisation de l'humeur. Depuis, de nombreuses autres études ont

confirmé leur rôle dans la communication entre les neurones avec un impact positif sur les performances intellectuelles et le moral.

**Mon ordonnance bien-être.** Une ou deux fois par semaine : fraîches, en conserve, à l'huile d'olive...

## Le yaourt

Fermenté, le lait de vache, de chèvre ou de brebis contient des bactéries lactiques et bifides qui le rendent plus digeste et enrichissent la flore intestinale. Or, si celle-ci est équilibrée, on évite la colonisation de bactéries pathogènes et, ainsi, les troubles intestinaux en améliorant les défenses immunitaires. En agissant sur l'activité des neurones intestinaux reliés au cerveau, elle pourrait aussi, selon des travaux en cours, diminuer le stress et l'anxiété.

**Mon ordonnance bien-être.** Au moins un par jour. On alterne laits fermentés et yaourts *home made* : cela permet de varier les ferments (dans le commerce et en pharmacie) et d'optimiser le développement des bactéries.

## Le chocolat noir

Il renferme une multitude de substances qui agissent sur le tonus et le moral. Les glucides favorisent le passage dans le cerveau du tryptophane, précurseur de la sérotonine qui intervient dans les circuits diminuant l'anxiété et améliorant l'humeur ; le magnésium est relaxant et lutte contre le stress ; la caféine, la théobromine et la théophylline stimulent l'organisme ; la phényléthylamine, proche des amphétamines, aurait une action antidépressive.

**Mon ordonnance bien-être.** 1 à 2 carrés par jour (10 à 20 g) de noir à plus de 70 % à la fin du repas : plus il contient de cacao, plus un chocolat est riche en substances bénéfiques.

## RÉFLEXE MALIN

S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT.

UNE DÉSHYDRATATION

DE 2 % DIMINUE LES PERFORMANCES DE 20 % !

TOUTE LA JOURNÉE, ON

SIROTE DE L'EAU IDÉALEMENT

RICHE EN MAGNÉSIUM

(CONTREX, HÉPAR, ROZANA...)

Merci à Angélique Houibert, diététicienne-nutritionniste, auteur de « La meilleure façon de manger » (éd. Thierry Souccar).

## Bricolages



### Un dino en carton Bricolage - A partir de 4 ans

**Chouette un dino ! Avec un rouleau de papier toilette et de la peinture, réalisez un dinosaure en carton. Un petit brico pour enfants simple comme bonjour et qui ravira les petits fans de dino.**

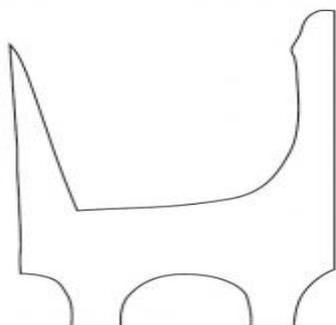
- **Durée : 20 minutes**

#### Matériel pour réaliser "Un dino en carton"

- un rouleau de papier toilette
- de la peinture
- des ciseaux
- un feutre noir

#### Etape 1

Dessinez sur le rouleau la forme de votre dinosaure en suivant le modèle. Attention il faut la dessiner à l'identique des deux côtés !



## Etape 2

Découpez le dinosaure en suivant les traits.



## Etape 3

Peignez votre dino et ajoutez des détails au feutre noir.





## **Une forêt de sapins**      **Bricolage - à partir de 5 ans**

**Fabriquez une jolie forêt de sapins en carton ou en papier que vous pourrez décorer si vous le souhaitez. Ces petits sapins seront parfait pour décorer la table du repas de Noël par exemple. Une activité créative à faire avec votre enfant qui développe sa motricité fine.**

- **Durée** : 20 minutes

### **Matériel pour réaliser "Une forêt de sapins"**

- le gabarit de sapin à imprimer
- 1 paire de ciseaux
- du papier épais ou du carton
- des crayons de couleurs, gommettes etc... pour le décorer.

1. Imprimez le gabarit des sapins ci-dessous. Nous vous proposons deux tailles, préférez la plus grande si l'enfant est petit.

Une fois imprimé, il suffit de découper les contours et de reporter la forme sur du carton ou sur du papier épais coloré (type canson).

On peut également imprimer directement sur du papier épais de couleur, vert par exemple !

2. Si vous souhaitez décorer les sapins (gommettes, paillettes, dessins, peinture...) faites-le maintenant et attendez que votre création soit bien sèche avant de passer à l'étape suivante.

3. Glissez ensuite les deux parties de sapin l'une dans l'autre pour le faire tenir debout.

Astuce

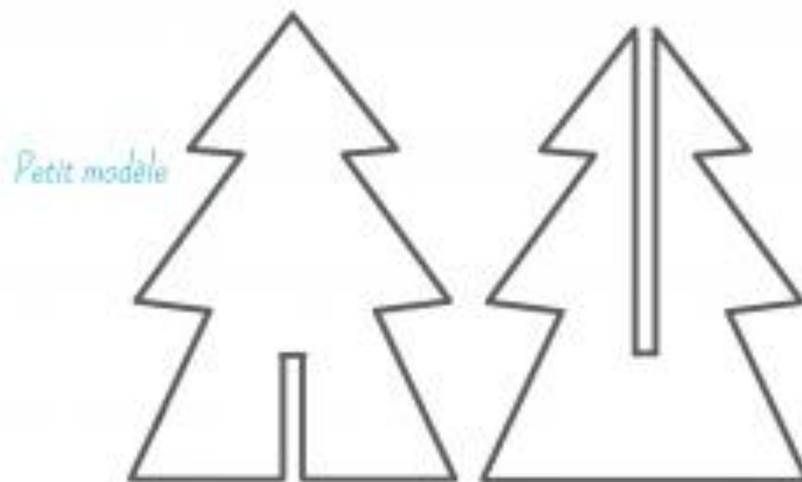
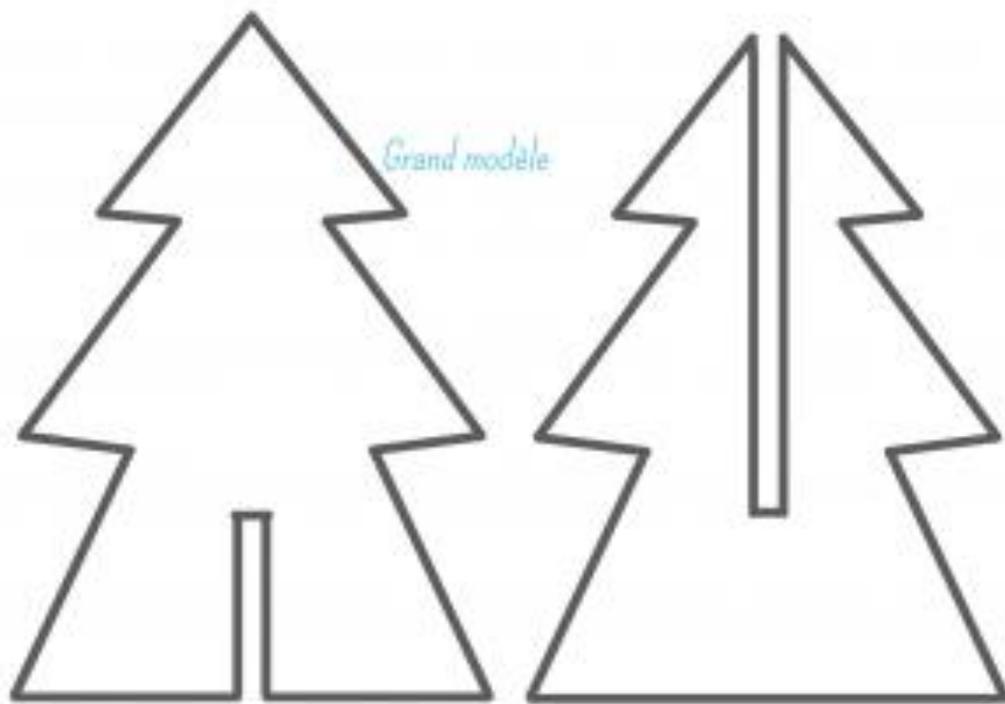
Vous pouvez en imprimer plusieurs pour avoir une vraie forêt de sapins, des petits et des plus grands.

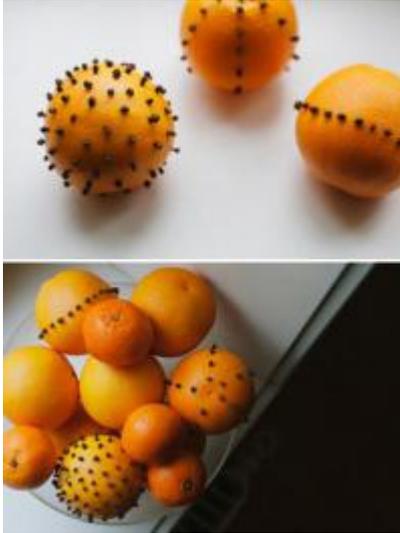


Mimes

## Gabarits pour la forêt de sapins

---





# Orange piquée de clous de girofle

## Bricolage - A partir de 5 ans

Voici une petite décoration traditionnelle, facile à faire, si on s'arme d'un peu de patience. Et en plus ça sent tellement bon dans toute la maison !

- Durée : 30 minutes

## Matériel pour réaliser "Orange piquée de clous de girofle"

- Une orange pas trop mure
- Un pot de clous de girofle



- **ETAPE 2**
- Choisir les clous de girofles les mieux formés (épais avec une pointe assez longue) et piquez-les dans l'orange. Commencez par le haut de l'orange et descendez en colimaçon pour que les clous soient répartis de façon harmonieuse



# SAPIN DE NOËL

Momes





# COLORIAGE BONHOMME DE NEIGE

Momes



2015-2016

Lectures



Noël approche à grands pas. Pour patienter Eliott multiplie les préparatifs.

Eliott ne tient plus en place. C'est bientôt Noël, il faut vite préparer la maison. C'est lui qui choisit le sapin et le décore.

Mais le temps se fait long. Alors Eliott trompe l'ennui comme il peut: il regarde la neige tomber, dessine le Père Noël, ouvre une à une les fenêtres du calendrier de l'Avent... Le soir du 24 décembre, papa et Maman ont organisé un grand repas de famille: il y aura Lucie, sa cousine, Granlou et Maminette aussi. Il ne manque plus que le Père Noël !

**Françoise de Guibert** est née en 1970. Elle a travaillé pendant 10 ans dans l'édition jeunesse avant de quitter Paris pour la Bretagne et se consacrer. Elle est l'auteure éclectique d'une cinquantaine des titres parus chez Nathan, le Baron perché, Hélium.

**Olivier Latyk** est né en 1976. Il est illustrateur depuis plus de 10 ans, pour les adultes dans la presse américaine (The New York Times, The Boston Globe) et pour les enfants dans l'édition jeunesse (Albin Michel, Actes Sud, Simon & Schuster).



## **Mon livre à toucher**

Des livres cartonnés avec une couverture en mousse et des coins ronds, des grands rabats en relief et une matière à toucher toute douce sur la couverture et chaque double page.

Des textes interactifs permettant l'échange entre adulte et enfant.

Des thématiques proches de l'univers des petits.

Cinéma



## Neige et les arbres magiques

**Film - A partir de 4 ans**

"Neige" est un conte hivernal précédé de trois histoires charmantes, où les arbres s'animent et jouent un rôle à chaque fois inattendu : un petit garçon fait pousser un arbre géant, une petite pousse grandit dans le ventre d'une fillette et un arbre farceur pique les bottes d'un randonneur pour partir en vadrouille. Un joli programme plein de poésie à découvrir en famille.

- Date de sortie : 25 nov. 2015

## 4 courts-métrage au programme

### Tigres à la queue leu leu

Un garçon très paresseux, houspillé par sa mère qui n'en peut plus de le voir dormir et manger à longueur de journée, décide de se mettre au travail et révèle des ressources insoupçonnées d'imagination, d'inventivité et de persévérance.



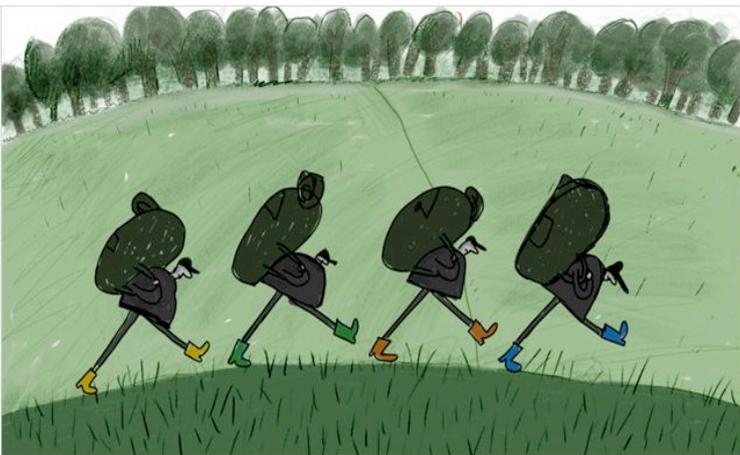
## La petite pousse

Pour se coudre de jolies robes, une jeune fille capture des motifs fleuris à l'aide d'un drap magique. Chaque nuit, des fourmis déplacent sa maison de champ en champ. Un jour, une graine tombe dans sa bouche, une petite pousse lui sort du nombril...



## One, two, tree

C'est l'histoire d'un arbre, un arbre comme les autres. Un beau jour, il saute dans des bottes et part se promener. Bousculant les traditions, il invite tous ceux qu'il rencontre à la suivre : le train-train quotidien se transforme alors en joyeuse farandole.



## Neige

A la veille des grandes vacances, Prune quitte ses parents pour partir quelques jours en voyage scolaire. Mais après son départ, une incroyable tempête de neige s'abat sur la petite ville. Philémon, son jeune frère, fait alors une étonnante découverte : une famille inuit s'est installée sur le rond-point près de la maison ! La rencontre des deux mondes se transforme vite en aventure aussi tendre qu'inattendue.



## Recettes



## Pizza enfant

**Tous les enfants aiment la pizza et tous les enfants aiment faire de la pizza !**

- **Temps de préparation** : 15 minutes
- **Temps de cuisson** : 20 minutes

### Ingrédients

**Pour la pâte** : 300 g de farine, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 sachet de levure de boulangerie

### Pour la garniture

- Sauce tomate ou purée de tomate
- Mozzarella
- Origan

### Recette Pizza enfant : Le grand mélange

Dans un bol, verser la farine et ajouter l'huile d'olive et le sucre. Diluer le sachet de levure de boulangerie dans un petit verre d'eau chaude et ajouter aux autres ingrédients.

#### 2. Le pétrissage

Pétrir la pâte directement avec les mains, c'est-à-dire, mélanger jusqu'à obtention d'une boule.

#### 3. Au bout du rouleau

Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie et la disposer sur du papier sulfurisé.

#### 4. On crée sa pizza

Garnir selon les envies en commençant toujours par étaler de la sauce tomate spéciale pizza et en finissant par une pincée d'origan.

#### 5. Chaud devant

Faire cuire 20 à 30 minutes à 210°C (thermostat 7) (cela peut varier selon le four). Servir avec une bonne salade verte.



# Bonshommes en pain d'épices

## Recette - A partir de 3 ans

Prenez garde à ce que les bonshommes ne tentent pas de s'échapper avant d'être dévoré !

- **Temps de préparation** : 15 minutes
- **Temps de cuisson** : 10 minutes

## Ingrédients

- 350 g de farine
- 4 cuillères à café (10 g) de levure
- 170 g de cassonade
- 2 cuillères à café de mélange pour pain d'épices
- 100 g de beurre mou
- 1 oeuf +1 blanc d'oeuf pour le glaçage
- 100 g de miel liquide doux
- 200 g de sucre glace

## Recette Bonshommes en pain d'épices

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Mélanger les ingrédients secs.  
Ajouter le beurre et mélanger pour que le mélange devienne sableux (au robot c'est bien, mais à la main c'est plus amusant pour les enfants !).
3. Incorporer l'œuf et le miel et travailler jusqu'à ce que la pâte forme une boule (si la pâte est trop collante, pas de panique ! L'étape suivante vous aidera).
4. Étaler la pâte avec un rouleau sur une planche farinée.  
Confectionner les bonshommes à l'aide d'un emporte-pièce ou à la main en vous inspirant d'un dessin.  
Déposer les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou beurrée.
5. Faire cuire pendant 7 à 10 minutes environ, les biscuits doivent commencer à dorer.  
Surveillez bien la cuisson, au cas où un bonhomme de pain d'épices aurait la mauvaise idée de s'échapper !
6. Laisser refroidir sur la plaque pendant quelques minutes.  
Pendant ce temps préparer le glaçage en ajoutant progressivement du sucre glace au blanc d'œuf (n'hésitez pas à mettre beaucoup de sucre glace pour que le glaçage soit bien compact et plus facile à travailler).  
Former un petit cornet avec du papier sulfurisé, cela servira de poche à douille pour décorer les Bonshommes avec le glaçage. Sinon, la pointe d'un couteau trempée dans le glaçage comme un pinceau fera l'affaire !  
Dessinez les yeux, le nez, un grand sourire et les boutons.