

## CITATIONS DE JESPER JUUL

Thérapeute familial, directeur du **Kempler Institute of Scandinavia** (aujourd'hui DFTI, Institut danois de formation à la thérapie familiale) pendant plus de 20 ans, conférencier de renommée internationale, **Jesper Juul** est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages destinés aux parents et aux professionnels de l'éducation et de la santé. Il a influencé le débat sur l'éducation des enfants comme nul autre en Scandinavie et en Europe centrale ces vingt dernières années.

Son ouvrage de référence, ***Regarde... ton enfant est compétent***, publié en 1995, traduit depuis dans une vingtaine de langues, s'est vendu à ce jour à près de 500 000 exemplaires. Il est paru en français en 2012. Jesper Juul fonde en 2004 le "**Familielaboratoriet**" ("Laboratoire des familles"), puis le **Familylab International**, organisme de conseil et de développement de compétences pour parents et professionnels, aujourd'hui actif dans une quinzaine de pays. **Familylab France** : [www.familylab.fr](http://www.familylab.fr)

---

### Être pris au sérieux

« On devrait prendre nos enfants au sérieux ! Les réactions d'un enfant à ce qui se passe autour de lui et au comportement des autres sont à chaque fois importantes et méritent d'être considérées comme un retour d'information précieux pour les adultes. »

« Si on veut prendre soin de sa propre intégrité et de celle de ses enfants, soutenir le développement de leur estime de soi et s'assurer qu'ils développent un haut degré du sens de la responsabilité personnelle et sociale (et ces trois notions : intégrité, estime de soi et sens de la responsabilité sont indissociablement liées), il faut introduire une nouvelle notion dans la famille : prendre au sérieux, c'est-à-dire prendre au sérieux à la fois son enfant et soi-même. »

« Plus nous nous sentons pris au sérieux dans un groupe, moins il devient important d'"avoir raison" ou de faire "à sa façon". »

« L'enfant a un besoin inné d'être pris au sérieux et considéré pour ce qu'il est. "Ce qu'il est" signifie : ses sentiments, ses sensations et leur expression, et ce dès le stade du nourrisson. »

### Responsabilité

« En tant que parents, nous commettons donc des "erreurs". Innocemment, tendrement, avec les meilleures intentions du monde, nous nous comportons comme des imbéciles – et c'est dans l'ordre des choses ! C'est pourquoi les adultes doivent assumer la responsabilité de leurs erreurs, au lieu d'en rendre les enfants responsables comme on le fait traditionnellement. »

« Ce n'est que lorsque nous avons appris à assumer notre propre responsabilité que nous pouvons aussi être responsables envers les autres. »

### Méthode

« Les enfants sont nés comme des personnes sociables et humaines et, pour développer ces qualités, ils ont besoin de vivre avec des adultes qui se comportent avec sociabilité et humanité. Toute forme de méthode n'est pas seulement superflue, elle est contre-indiquée, parce qu'elle fait de l'enfant un objet pour ses proches. »

« Quelle que soit la personne qui prétend que la méthode du "time-out" est une bonne méthode, je dis que c'est absurde. La question essentielle que nous devons sans cesse nous poser est : quels effets a cette méthode sur l'estime de soi des enfants et sur la relation parents-enfants ? »

« Selon moi, nous avons fait de graves erreurs en supposant que les enfants n'étaient pas dès la naissance des personnes à part entière. Nous avons pris les enfants pour des sortes de demi-personnes potentiellement asociales qui devaient d'abord être soumises à une influence forte et à de la manipulation de la part des adultes, puis atteindre un certain âge avant de pouvoir être considérées comme de vraies personnes à égalité avec les adultes. Au fil du temps, cette position a été formulée de façon à la fois plus scientifique et plus populaire, mais la différence n'est finalement pas si grande. Dans les deux cas, la conclusion est que les adultes doivent trouver des façons d'élever les enfants pour qu'ils se comportent comme des êtres humains. C'est ce qu'on a appelé les méthodes d'éducation, et même si, au fil du temps nous avons largement discuté la gradation entre éducation "libérale" et éducation "autoritaire", nous n'avons jamais remis en question le présupposé de départ. »

### Authenticité

« Ce que les enfants veulent et ce dont ils ont besoin de notre part, c'est une attention authentique. Ils veulent que nous les remarquions et que nous prêtions attention à ce qu'ils font, que nous les prenions au sérieux, que nous leur fassions confiance et que nous les respections en tant qu'êtres humains. »

« Les enfants n'ont aucun avantage à avoir des parents parfaits ou certains d'avoir raison. Ils seront plus heureux avec des parents qui se montrent des êtres authentiques, qui ne savent pas tout et qui cherchent constamment à évoluer. »

« Moins vous [parents] passez du temps ensemble et avec vos enfants, plus il est important que vous soyez authentiques lorsque vous êtes ensemble. »

« Qu'une relation ait du sens ne signifie pas que ce soit toujours bonheur et harmonie. Cela signifie qu'elle est enrichissante au sens où elle vous met au défi de vous développer en tant que personne et en tant qu'être humain. »

**Avenir.** « Il est peut-être aujourd'hui plus vrai que jamais que notre façon de traiter nos enfants est décisive pour l'avenir du monde. Il existe suffisamment de preuves à l'appui pour que nous ne puissions pas espérer maintenir plus longtemps notre double jeu envers les enfants et les jeunes. A long terme, nous ne pouvons pas nous en tirer en prêchant d'un côté l'écologie, l'humanité et la non-violence et de l'autre en traitant nos enfants et nos jeunes avec violence au sens littéral de ce mot. »

### **Ambiance dans la famille**

« C'est la qualité de l'interaction entre les adultes qui donne le ton et détermine l'atmosphère qui règne dans la famille. »

« C'est constamment la tâche essentielle des parents d'être responsables de l'ambiance de la famille – c'est-à-dire responsables de la qualité de l'interaction, qui est déterminante pour la conduite et l'épanouissement de chacun. »

« Quand les enfants et les jeunes ne font pas, de façon durable, ce que nous voudrions qu'ils fassent et qui est aussi dans leur propre intérêt – dormir, manger, apprendre, jouer, communiquer –, c'est presque toujours dû à quelque chose qui se passe dans la famille et qui les empêche de le faire. »

« Quand l'un des membres d'une famille devient soudainement agressif, il veut en fait dire : Je n'ai pas l'impression d'être aussi important pour vous que j'aimerais l'être. Je sens qu'il y a quelque chose qui cloche en moi. Je me sens exclus et j'ai l'impression de déranger. »

« Afin de servir les besoins fondamentaux de nos enfants, il est crucial que nous prenions soin de nos partenaires et de nos vies personnelles. C'est ce que veulent la plupart des enfants et c'est aussi ce dont ils ont le plus besoin. »

### **Estime de soi**

« Il y a deux facteurs essentiels pour le développement de l'estime de soi : être vu et reconnu tel qu'on est, et sentir qu'on a de la valeur pour les autres tel qu'on est. »

« C'est l'expression de l'amour qui est essentielle au développement de l'estime de soi de l'enfant. Cela n'aide pas que les cœurs des parents débordent d'amour, si leurs actes manquent d'amour – pas intentionnellement, mais dans la perception qu'en a l'enfant. »

« Quelle que soit la conviction des parents, toute forme de recours à la violence sur les enfants a exactement les mêmes conséquences que sur les adultes : à court terme, cela engendre de l'angoisse, de la défiance et de la culpabilité, à long terme, une faible estime de soi, de la colère et de la violence. »

« Les enfants et les jeunes qui recherchent constamment l'attention ou la réclament d'une manière qui agace leur entourage ou qu'eux-mêmes ressentent comme humiliante sont presque toujours ceux qui n'ont pas fait l'expérience d'avoir été "vus" et appréciés véritablement tels qu'ils sont. »

« Nous avons tous le même besoin d'être "vus" par au moins un autre être humain – ou plus de préférence. Se sentir "vu" signifie faire l'expérience d'être vu "au-delà des apparences" ou "tel que je suis vraiment". Cela signifie que quelqu'un doit s'intéresser suffisamment à nous au point de faire l'effort de nous "voir" au-delà de nos comportements d'autodénigrement, impulsifs, joyeux, surexcités ou agressifs. »

« La source la plus commune de l'agressivité est probablement le sentiment que nous éprouvons de ne pas être aussi important pour nos proches que nous aimerions l'être. »

« L'agressivité est un mécanisme de protection destiné à cacher notre vulnérabilité. »

« Quand un enfant sent que les adultes se soucient de ses limites, il apprend à respecter les limites des autres dès qu'il y a été confronté à quelques reprises. »

« Même si nous trouvons parfois le comportement de nos enfants insupportable, nous ne devons jamais cesser de les considérer comme des êtres humains d'égale dignité. »

## **Compétence**

« Écoutez les enfants et regardez-les ! Quand voyez-vous de la douleur dans leurs yeux ? Quand lèvent-ils le menton en signe de défense ? Quand raidissent-ils le dos de colère et de dépit ? Quand l'énergie contenue devient-elle violente ? Quand ont-ils les yeux brillants et le corps détendu ? Quand se sentent-ils heureux et en sécurité, et quand sont-ils seulement contents de sortir gagnants d'une confrontation ? Quand sont-ils en colère parce qu'ils se sentent simplement frustrés d'une façon inévitable, et quand pleurent-ils de chagrin ? »

« Les réactions des enfants ont toujours un sens pour la relation, c'est en cela que nos enfants réagissent de manière compétente. A nous, parents, d'essayer de saisir chaque occasion qui nous est offerte d'en apprendre encore un peu plus sur nous-mêmes et de grandir ! »

« Dire, comme le fait ce livre, que les enfants sont compétents, signifie entre autres que les enfants sont capables de nous donner des messages de retour qui peuvent nous inciter à recouvrer nos propres compétences oubliées et nous aider à nous débarrasser de nos modèles de comportement stériles et sans amour. »

« Les enfants sont compétents et ont besoin d'être traités avec dignité pour pouvoir s'épanouir pleinement ! »

## **Reproduction**

« Les enfants dont les parents ont la chance d'échapper à un comportement destructeur copieront la plupart du temps leurs parents de façon directe :

- les enfants qui sont traités avec respect répondent avec respect ;
- les enfants qui sont traités avec attention se comporteront avec attention ;
- les enfants qui ne sont pas agressés dans leur intégrité n'agressent pas les autres. »

« Non seulement les enfants sont très vulnérables, mais ils copient le comportement des adultes. Ils se comportent envers eux-mêmes comme les adultes se comportent avec eux. »

## **Coopération**

« Quand les enfants cessent de coopérer, c'est soit parce qu'ils coopèrent trop depuis trop longtemps, soit parce que leur intégrité est trop violemment agressée. Ce n'est jamais parce qu'ils sont contre la coopération. »

« Beaucoup de gens partent du principe que les adultes devraient apprendre aux enfants à coopérer. Rien ne pourrait être plus faux. Les enfants sont les champions du monde de la coopération, pour ainsi dire dès la naissance, et même à un point tel qu'ils ne cessent de mettre en jeu leur propre intégrité. »

« On trouve encore beaucoup de parents convaincus que les enfants doivent "apprendre à obéir", et cela entraîne presque toujours la "désobéissance", qu'elle soit frontale ou masquée. Pourquoi donc ? Parce qu'il est indigne et outrageant de devoir obéir aux ordres quand on aimerait bien mieux coopérer. »

« Quand un enfant annonce tout à coup qu'il veut faire quelque chose seul, la meilleure chose à faire est de l'encourager et de lui offrir de l'aide, s'il estime en avoir besoin. »

## **Intégrité**

« Les réactions spontanées des enfants et des jeunes sont ce qui nous rapproche le plus de l'expression vraie de leur intégrité, de leur personne et de leur être. La manière traditionnelle de se comporter envers eux de façon critique est donc une attaque contre leur intégrité. »

« Nous préférons clairement que les enfants fassent à peu près ce que nous leur demandons de faire, mais devons-nous exiger d'eux l'obéissance ? Voulons-nous vraiment qu'ils fassent ce que nous leur demandons de faire, simplement parce que nous le leur demandons ? Et souhaitons-nous que leurs rapports à de futures figures d'autorité soient de cet ordre ? Ou bien souhaitons-nous que nos enfants deviennent des personnes autonomes, ayant développé un sens critique, qui peuvent agir et choisir avec intégrité et qui ne se soumettent ni ne se laissent dominer ou séduire ? »

« La violence physique est une atteinte à l'intégrité de tout être humain – y compris des enfants. Cela concerne aussi, même si nous les appelons "le dernier recours", les "fessées qu'ils ont bien cherchées", le "droit de correction", etc. Rien que le nombre d'euphémismes que nous avons inventés pour ne pas dire simplement "violence" dit quelque chose sur le fait qu'au fond de nous nous savons qu'il y a là quelque chose de mal. »

« Un enfant blessé dans son intégrité ne cesse pas d'aimer ses parents. Il cesse de s'aimer lui-même. »

« Je ne sais pas vraiment si la jalousie entre frères et sœurs existe telle que nous le pensons habituellement, mais je sais que le terme est souvent utilisé par les adultes de manière qui porte préjudice à tous.

Lorsque la sœur aînée demande : “Pourquoi c’est toujours le plus petit qui a toujours tout en premier ?” et, ce qui n’est pas anodin, le dit souvent tout en poussant ou pinçant discrètement son petit frère, est-ce parce qu’elle est jalouse ?

Non, ce n’est pas de la jalousie. Elle essaie par là de dire à ses parents : “Il y a quelque chose dont j’ai besoin de votre part. Je ne suis pas frustrée parce que mon petit frère, que j’aime beaucoup, en reçoit trop ou en premier. Je suis frustrée parce qu’il y a quelque chose qui me manque, ce n’est pas par rapport à ce que lui obtient. Mais je ne sais pas l’exprimer autrement et j’espère bien que vous êtes suffisamment adultes pour voir au-delà de ma frustration et considérer mes besoins.” »

« Le mythe selon lequel la puberté des enfants est cause par elle-même des conflits avec les parents n’est vraiment qu’un mythe. Les conflits sont dus principalement au manque chez les parents de capacité ou de volonté d’aborder cet être unique et autonome que leur enfant est en train de devenir. »

« Passez du temps avec votre enfant – de préférence sans aucun de ces “jouets éducatifs”. Vous n’avez pas besoin de dire quoi que ce soit. Asseyez-vous tranquillement, observez votre enfant et vous apprendrez quelque chose de nouveau le concernant. Ne lui donnez pas de leçons et ne cherchez pas à l’éduquer – soyez tout simplement vous-même et reconnaissez-le tel qu’il est. Vous verrez alors un nouveau monde s’ouvrir à vos yeux. »

« Tous les gens sont différents et ont des besoins différents à des moments différents. C’est particulièrement vrai pour des enfants d’âges et à des stades de développement variés. Si, donc, vous souhaitez traiter vos enfants de façon équitable, il faut les traiter différemment. »

« Le premier droit de l’homme devrait être de décider soi-même de ce qu’on a envie de mettre dans sa bouche et de ce qu’on mange. »

## Éducation

« Je ne crois pas à l’idée de poser des limites à l’enfant dans le sens où on créerait un cadre de règles et d’interdits autour de lui. Je crois profondément qu’il est important que les parents sachent qui ils sont – c’est-à-dire qu’ils soient clairs sur ce qu’ils veulent et ne veulent pas. »

« Il n’est pas du tout important ni sain que les parents soient d’accord sur l’éducation des enfants. Par principe, ils n’ont besoin d’être d’accord que sur un point : il est normal d’être différents. C’est seulement quand ils vivent leur différence comme mauvaise que les enfants ne savent pas sur quel pied danser. »

« Les jeunes enfants n’ont pas besoin d’être éduqués, ils ont besoin d’être accompagnés de manière empathique. On a tout à gagner à les considérer comme s’ils venaient d’une autre planète. Notre monde leur est complètement étranger, c’est pourquoi ils ont besoin d’être accompagnés. »

« C’est l’un des objectifs de ce livre de montrer clairement que ce que nous entendons traditionnellement par éducation est à la fois superflu et fortement nocif, dans le sens où non seulement c’est malsain pour les enfants, mais cela bloque le développement humain et l’épanouissement des adultes – et finalement fausse de façon toxique l’interaction entre enfants et parents. Se crée alors un cercle vicieux qui intervient aussi dans notre compréhension de l’éducation des tout petits, de l’enseignement, de l’éducation spécialisée, du travail avec des enfants et de la politique familiale. »

« Il est important qu’à la fois les enfants et les adultes puissent se fixer des limites pour eux-mêmes, mais le fait de fixer des limites pour les autres est avant tout un instrument de pouvoir. »

« La maturité ne peut se développer que si les adolescents peuvent partager aussi leurs échecs avec leur famille. Plus ils sont critiqués, isolés, punis, moins ils apprennent sur ce qu’ils sont, leurs faiblesses et leurs forces. »

« Aujourd’hui nous nous efforçons d’apprendre aux enfants qu’ils doivent se traiter correctement les uns les autres, tenir compte des plus petits et des plus faibles, alors qu’à l’échelle de notre société nous maltraitons et discriminons les réfugiés, les immigrés, les chômeurs, les malades et les personnes âgées... tout en appelant cela “priorisation des ressources”. »

« Finalement, les parents se comportent souvent comme des enseignants – ils regardent leurs enfants avec un crayon rouge dans la main pour marquer ce qui ne va pas. Mais cela n’aide ni les enfants, ni les parents ! »

« Les enfants ne cherchent pas les limites. Ils recherchent le contact. »

« Les parents ne doivent pas apprendre à dire non aux enfants. Ils doivent apprendre à se dire oui, à eux-mêmes, du fond du cœur. »