



**Mardi 18 novembre 2025**  
**Poser des limites : clé d'une éducation épanouissante**  
**Lénaïg Steffens**

On ne soigne jamais les enfants sans leurs parents, le but est de gérer la relation parents/enfants. Les symptômes des enfants sont le résultat d'une difficulté entre les parents et les enfants. Eduquer avec bienveillance c'est offrir à l'enfant un cadre sécurisant, où il peut grandir en confiance. Il faut poser des repères clairs, apprendre à poser des limites en douceur.

- **Etat des lieux de la parentalité aujourd'hui**

- Qu'est-ce que la parentalité aujourd'hui ?

Nous sommes parents dans une société pleine d'injonctions qui sont en plus très souvent contradictoires.

Avant les échanges se faisaient dans le lien familial, la transmission et la tendresse. Aujourd'hui il n'y a pas d'aide postpartum, pas de lien, donc on se tourne vers les réseaux sociaux. Sur les réseaux sociaux ce ne sont pas des professionnels, ils donnent des informations dénuées de bons sens et de tendresse.

La transmission est moins importante, les parents se sentent très seuls. Les modèles familiaux sont différents, les couples sont plus fragiles, donc ce qui reste aujourd'hui c'est le lien parent/enfant. L'aspect négatif c'est que les autres liens peuvent s'abîmer. Les parents travaillent plus qu'avant, ils sont donc mobilisés par leur travail. Il y a une dualité entre la présence auprès des enfants et le travail. La recherche de validation narcissique est assez incompatible avec la recherche d'autorité. Il faut tolérer l'inconfort relationnel lors de l'autorité.

« Le bébé est une personne », « L'enfant est roi mais ne doit pas régner » Françoise Dolto.

On récolte aujourd'hui les fruits de Mai 68 : il est interdit d'interdire, les enfants sont rois. Cela a changé la place de l'enfant dans la famille et la société, l'enfant a pris une place énorme, il est au cœur de tout. Mais les parents ont le devoir d'interdire.

Dans les années 2000 c'est l'avènement de la discipline positive (mouvement apparu aux Etats-Unis). Le but est de diffuser de la joie et de la bienveillance pour combler la distance relationnelle : on enlève le conflit, l'autorité et on ne met que de la tendresse, du lien. Il n'y a plus de cadre. Aujourd'hui les parents sont pétris de cette éducation exclusivement positive. Ce que l'on voulait éviter arrive aujourd'hui car le besoin de limites des enfants est très important. Aujourd'hui on oppose bienveillance et fermeté. La bienveillance c'est vouloir le bien de l'autre.

Nous sommes parents comme nos parents ont été avec nous. Dès qu'il y a des blocages, des questionnements autour de la parentalité, il faut se demander ce qui s'est passé pour nous avec nos parents à cet âge-là.

Le développement de l'enfant est une succession d'étapes ; le travail des enfants c'est d'exprimer des besoins, le travail des parents c'est d'identifier ses besoins et d'y répondre en adaptant ses propositions relationnelles.

Ce n'est pas toujours aisé de lire les besoins relationnels de l'enfant, dans ce cas l'enfant développe un symptôme, un appel relationnel auquel le parent n'a pas répondu.

Chaque âge a des besoins et des réponses adaptées à mettre en œuvre avec bon sens. Un appel relationnel non identifié engendre de la frustration.

Exemple de l'escalier :

- 1<sup>ère</sup> marche : ce sont les premiers instants de la vie. Construction de l'identité de l'enfant. Il est essentiel de verbaliser tout ce qui se passe, cela permet de transformer des informations brutes. L'enfant a besoin de joie, de stimulation, de tendresse, d'amour. Cette première marche est franchie assez facilement mais elle est essentielle dans la construction de l'enfant.
- 2<sup>ème</sup> marche : l'enfant construit sa sécurisation affective (conscience pour l'enfant de l'amour infini de ses parents). L'enfant remplit son réservoir d'amour, on habitue l'enfant au bonheur. S'il se sent aimé, l'enfant pourra explorer et aller à la rencontre de l'autre. Il faut verbaliser ses qualités en permanence.

- 3<sup>ème</sup> marche : la confiance en soi, le narcissisme. A partir de 18 mois il va aller explorer, il est dans une nouvelle quête et il va tester les limites. L'enfant n'a pas conscience de ce qui est autorisé et interdit. Il faut donc le lui dire. L'enfant a besoin de se confronter à la réalité et les parents sont réquisitionnés pour mettre des limites éducatives. Les enfants sont malheureux de ne pas avoir les codes, ils sont heureux de comprendre les limites. Si on ne répond pas à son besoin de limites, l'enfant continue de se poser des questions. On doit équiper l'enfant pour faire face au monde.  
Quand on se confronte à la réalité on est frustrés, il faut donc gérer la frustration, on est obligé de se confronter à la frustration et pour cela il faut équiper l'enfant.  
À 12/13 ans : à l'adolescence ils reviennent sur « est-ce que je peux ? » « Jusqu'où je peux aller ? » ... Ils vont tester la solidité des liens.

Deux choses marchent en éducation :

- Le renforcement positif et l'exclusion systématique lorsqu'il y a transgression
- Le time out

- Les 5 besoins des enfants

- 1<sup>er</sup> besoin : L'amour. Il faut le dire et l'exprimer par le langage (paroles, cadeaux, câlins, surprises, rendre service...). Il a besoin d'expression d'amour. Il faut passer au moins une heure par jour avec ses enfants, si possible dans le plaisir et dans la joie. Le dîner est un très bon outil. Faire ce que l'on aime avec les enfants. Faire découvrir à nos enfants ce qui nous anime.
- 2<sup>ème</sup> besoin : La joie. L'enfant a besoin de voir ses parents heureux sans lui. Quand les parents sont heureux, ils arrivent à identifier les besoins de l'enfant, quand les parents sont contrariés, ils ont plus de mal à voir les besoins de l'enfant. Exemple des parents comme capitaine d'un bateau. Quand les parents vont bien, la famille va bien et c'est un exemple pour les enfants.
- 3<sup>ème</sup> besoin : la confiance en soi. Il a besoin d'encouragement. Il ne faut pas mettre de pression sur les notes, cela l'empêche de s'approprier sa scolarité.
- 4<sup>ème</sup> besoin : les limites éducatives. Cela protège l'enfant. Il n'y a pas de paix sans cadre. Il faut accepter les ruptures d'empathie, les conflits. L'autorité n'est pas un talent mais une responsabilité. La mise en place des limites nécessite une posture (la girafe (qui ne crie pas) et le moustique).
- 5<sup>ème</sup> besoin : connaître ses origines. Il faut lui dire qu'il est le fruit de l'amour du couple et non le ciment du couple.

Qu'est-ce qu'un bon parent ?

Ça n'existe pas, le parent fait du mieux qu'il peut mais il va se tromper.

Si l'on sent qu'il y a une difficulté il est impératif de consulter et de se faire aider.

Pour aller plus loin :

*Parents soyez heureux* Lénéa Steffens éd. Eyrolles

*Pourquoi ? Petites leçons de psychologie pour les enfants de 4 à 7 ans* Caroline Goldman éd. Dunod

Podcast *Histoire de famille* de Lénéa Steffens

Les podcasts de Caroline Goldman