

La fessée :

« On en a pris, et on n'est pas mort ! » Oui, mais à quel prix ?

En tant que professionnelle de la santé mentale des enfants, j'entends souvent dire « *Nous, on a reçu des fessées et on n'est pas mort !* » Peut-être. Mais qu'en est-il de votre confiance en vous ? De votre capacité à réguler vos émotions ? Et de votre rapport à l'autorité ? La fessée ne tue pas toujours le corps, mais elle atteint subtilement la **construction de l'estime de soi**, de la **sécurité intérieure** et du **lien de confiance entre l'enfant et l'adulte**.

La violence éducative ordinaire : une « tradition » qui laisse des traces

Olivier Maurel, dans *La fessée – Questions sur la violence éducative*, démontre que la plupart des violences éducatives sont **transmises sans conscience** : on reproduit ce qu'on a vécu, persuadé que cela est nécessaire à la formation du caractère ou que cela contribue à rendre un enfant plus fort. Pourtant, les recherches montrent que ces gestes, même légers, **n'apprennent ni le respect ni l'autorité**, mais la **peur** et la **soumission**.

Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents, mais de **comprendre le mécanisme** : frapper un enfant, c'est lui signifier qu'on perd le contrôle, qu'il n'existe pas d'autre moyen que la contrainte. L'enfant n'intègre pas la règle ; il apprend seulement à **éviter la sanction** de son parent.

Comprendre pour prévenir : les effets invisibles des « petites tapes »

Les neurosciences affectives (comme celles de Catherine Gueguen ou Daniel Siegel) confirment aujourd'hui ce qu'Olivier Maurel pressentait : **la violence éducative, même modérée, altère les circuits de la régulation émotionnelle**.

- Le cerveau de l'enfant, encore immature, réagit à la punition par la peur ; le stress chronique bloque l'accès au cortex préfrontal → siège du raisonnement, de l'empathie et du contrôle de soi.
- Ce que l'enfant « apprend », c'est à réprimer ses émotions et ses actions, non à comprendre ce qu'il a fait de mal.
- Adolescent, il pourra manifester cette empreinte de deux façons : **soumission excessive** ou **rébellion contre toute autorité**.

Autrement dit, la fessée ne construit pas l'obéissance ; elle dérègle la confiance en soi et en l'adulte.

Éduquer sans frapper, c'est possible : les 12 principes d'une autorité bienveillante

Inspirés des travaux d'Olivier Maurel, ces repères concrets sont de véritables **outils de prévention** :

1. Décider une bonne fois pour toutes de ne pas frapper.

Cette décision n'est pas qu'une phrase d'intention : c'est un **engagement intérieur**. Les parents qui s'y préparent savent que **la colère viendra**, que la fatigue et le bruit seront parfois insupportables. Mais se dire : « *Je ne lèverai pas la main, quoi qu'il arrive* », c'est déjà se donner une marge de réflexion avant l'acte. La décision précède le geste.

Exemple concret : Votre enfant renverse son verre pour la troisième fois du repas. Vous sentez la colère monter. Avant de parler, respirez profondément, posez le verre, et dites simplement :

« *Stop, j'ai besoin d'une minute. Je vais nettoyer calmement, et on en reparlera après.* » Ce court temps de recul évite que la main parte, et montre à l'enfant qu'on peut **gérer la colère sans violence**.

2. Aménager l'environnement plutôt que multiplier les interdits.

Un enfant ne désobéit pas pour défier, mais souvent parce que **son environnement n'est pas adapté à son âge**. Plutôt que dire « *Non, touche pas !* » vingt fois par jour, mieux vaut **prévoir et organiser** l'espace.

Exemple concret : Les objets fragiles ou dangereux sont rangés hors de portée, le coin jeu est libre d'accès, la table basse n'a pas de nappe tirante. Un espace adapté réduit la tentation du « non » et donc la frustration réciproque.

3. Accueillir les émotions de l'enfant.

Accueillir, ce n'est pas tout permettre. C'est **reconnaître l'émotion sans valider le geste**. Un enfant qui crie ou tape exprime souvent une peur, une frustration ou une envie qu'il ne sait pas dire autrement.

Exemple concret : L'enfant hurle parce qu'il veut un gâteau avant le dîner. Vous pouvez dire calmement : « *Tu es en colère parce que tu veux le gâteau maintenant. Je comprends. Mais c'est pour après le repas. Tu peux être fâché, c'est ton droit, mais je garde la règle.* » Ainsi, l'enfant **se sent entendu**, même si la réponse reste « non ».

4. Poser un cadre ferme, constant et explicite.

Les enfants ont besoin de **limites stables**, pas de menaces ou de violences imprévisibles. Être ferme avec un enfant, ce n'est pas être dur ou autoritaire ; c'est poser des limites claires et les maintenir avec calme et bienveillance, car cette constance le rassure.

Exemple concret : « *Tu peux jouer encore dix minutes, et après on range ensemble.* » Puis on tient parole, sans crier ni céder. Cette cohérence entre parole et action construit le **respect mutuel**.

5. Prévenir les situations de crise.

Beaucoup de colères parentales viennent de **situations prévisibles** : l'enfant fatigué, les transitions mal préparées, la faim, l'excitation du soir.

Exemple concret : Avant le départ à l'école, plutôt que « *Dépêche-toi, tu es toujours en retard !* », essayez : « *Dans cinq minutes, on met les chaussures. Tu veux choisir ton manteau rouge ou bleu ?* » L'enfant sent qu'il **garde un petit pouvoir**, et la tension chute.

6. Chercher des solutions « gagnant-gagnant ».

Éduquer, ce n'est pas *faire plier* l'enfant, c'est **lui apprendre à coopérer**. Une solution « gagnant-gagnant » respecte à la fois le besoin du parent (cadre, sécurité) et celui de l'enfant (autonomie, reconnaissance).

Exemple concret : L'enfant refuse de ranger ses jouets. Dites : « *On doit ranger avant le dîner. Tu préfères que je t'aide pour les Lego, ou tu t'occupes des peluches ?* » Il se sent acteur, pas exécutant, et la coopération devient naturelle. La négociation adaptée à l'âge renforce **l'estime de soi** et le **sens de la responsabilité**.

7. Faire preuve d'humour et de recul.

L'humour est une arme éducative puissante. Il **désamorce la tension** tout en gardant la relation vivante. Rire ensemble, c'est rappeler à l'enfant que le lien compte plus que la faute.

Exemple concret : L'enfant renverse de l'eau sur la table, plutôt que « *Mais tu fais exprès ou quoi ?!* », essayez « *On ouvre un océan ou on dîne ?* », « *Ton verre a encore voulu faire une baignade ?* », puis « *Allez on va chercher les serviettes* ». L'enfant participe à réparer sans humiliation, et apprend la responsabilité dans la bonne humeur.

8. Savoir demander de l'aide.

La fatigue, la solitude, la culpabilité peuvent rendre n'importe quel parent vulnérable. Demander de l'aide, c'est un acte de **responsabilité, pas de faiblesse**.

Exemple concret : « *Aujourd'hui, je n'en peux plus. Peux-tu prendre le relais pour le bain ?* » ou « *Je vais appeler ma sœur / une amie / la PMI pour en parler.* » En verbalisant ce besoin, on protège à la fois **l'enfant et soi-même**.

Ce que la recherche apporte de neuf

Les découvertes récentes sur le développement du cerveau montrent que **la bienveillance est une condition biologique de la croissance émotionnelle**.

- Le contact sécurisant avec l'adulte favorise la libération d'ocytocine, hormone de **l'attachement**.
- L'absence de violence favorise la maturation du cortex préfrontal, qui **régule les émotions** et **l'impulsivité**.

- À l'adolescence, un environnement stable et respectueux soutient la **construction identitaire** et la **résistance aux addictions** et aux **comportements à risque**.

Ainsi, **l'autorité bienveillante** n'est pas un laxisme : c'est un investissement neurologique et psychologique dans le futur adulte.

Pour les professionnels de l'enfance : accompagner, pas juger

Les éducateurs, enseignants, puéricultrices, psychologues ou assistants sociaux ont un rôle de **soutien à la parentalité**. Le rôle du professionnel est d'**accueillir la parole du parent sans jugement**, d'**apporter des repères plutôt que des ordres**, et de **montrer que l'autorité éducative peut s'exercer dans le respect mutuel**.

Conclusion : pour une société qui élève, pas qui corrige

Éduquer sans violence, ce n'est pas une utopie.

C'est admettre que la peur n'est pas un moteur durable, que la fessée n'enseigne rien, et que **la vraie autorité s'exprime dans la cohérence, pas dans la domination**. Parce qu'un enfant qui a grandi sans humiliation n'aura pas besoin, plus tard, d'humilier pour exister.

Octobre 2025

Mélina UGONE

Psychologue clinicienne du développement

07 68 96 15 18

Numéro RPPS : 10010046489

SIRET : 898 410 527 00045