



Les choix qui font grandir

Faut-il tout transformer en choix ?

Non. Tout ne peut, ni ne doit devenir négociable. Dans chaque famille, il y a des règles non négociables (santé, sécurité, respect de soi et des autres...)

De plus, trop de faux choix peuvent générer fatigue, insécurité ou sentiment de négociation permanente, pour l'enfant mais aussi pour l'adulte.

L'autonomie est le besoin de se sentir acteur de sa vie et de faire des choix qui nous ressemblent.

Chez l'enfant, elle se construit **progressivement**.

Choisir, même modestement, l'aide à mieux se connaître, à comprendre ses limites et à **développer un sentiment de compétence** ("Je peux agir sur ma vie"). Ce pouvoir personnel favorise responsabilité, motivation et coopération.

Des influences qui évoluent :

- **0-6 ans** : la famille est centrale.
- **6-10 ans** : l'école et d'autres adultes comptent davantage qu'avant.
- **Adolescence** : les pairs et les normes sociales deviennent majeurs.

Quand l'autonomie n'est pas reconnue, des VEO peuvent apparaître dans des moments de fatigue, d'incompréhension :

Violences physiques : imposer par la contrainte, punir physiquement un refus.

Violences verbales : crier, se moquer des choix, comparer pour faire céder.

Violences psychologiques : faux choix, avis ignoré, surprotection, empêcher d'expérimenter, disqualification ("Je sais mieux que toi" ; "Tu aurais dû m'écouter"...),

Quand le besoin d'autonomie est entravé

Le désir d'autonomie n'est ni provocation ni refus d'autorité : c'est un **moteur de croissance**. L'entraver **fragilise** le développement. Alors que l'accompagner permet des **choix responsables dans un cadre sécurisé**.

Un besoin non reconnu **peut se traduire par** : des oppositions, conflits répétés ; des transgressions ; une irritabilité ou anxiété ; de la passivité ("J'm'en fiche", etc.) ou de la dépendance excessive ; et potentiellement une confiance en soi fragilisée. **Ces comportements sont souvent des signaux.**



Que sont les VEO ?



Les VEO (Violences Éducatives Ordinaires) sont les violences physiques, psychologiques et/ou verbales qualifiées « d'éducatives » parce qu'elles sont utilisées pour éduquer et faire obéir l'enfant et « d'ordinaires » parce qu'elles sont souvent quotidiennes et considérées comme normales.

Selon la loi du 10 juillet 2019 relative aux violences éducatives ordinaires : « l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».

En savoir + :
stopveo.org



COMMENT ACCOMPAGNER L'AUTONOMIE DE SON ENFANT / DE SON ADO

 **Proposer un choix n'a de sens que si l'adulte est prêt à le respecter.**

Un "faux choix" ("Tu veux mettre ton manteau ?" alors qu'il est obligatoire) abîme la confiance. Mieux vaut formuler : "Tu mets le manteau rouge ou le bleu ?" Le cadre reste posé, l'enfant garde une marge de décision.

 **Trop d'options peuvent bloquer. Deux possibilités suffisent souvent, surtout quand l'enfant répond "je ne sais pas".**

On peut aussi donner du temps : "Tu réfléchis cinq minutes et tu me dis." Savoir choisir, cela s'apprend progressivement.

 **Écouter le point de vue de l'enfant ne signifie pas toujours suivre son avis.** Se sentir entendu favorise l'engagement,

même quand la décision finale revient au parent. Expliquer les raisons d'une décision, même celles que l'enfant ne perçoit pas, renforce la compréhension et la confiance.

 **Faire un choix implique de se tromper.** Résister au "Je te l'avais bien dit" permet de transformer l'erreur en réflexion : "Qu'est-ce qui a marché ? Qu'est-ce que tu ferais autrement ?" L'enfant apprend davantage d'un échange que d'un reproche. Le droit à l'essai soutient l'autonomie.

 **L'autonomie se développe par petites touches dans le quotidien.**

Choisir ses vêtements, organiser son bureau, gérer un petit budget ou planifier ses devoirs sont de bons terrains d'apprentissage. Pour les écrans, il s'agit d'apprendre à s'arrêter avec des repères clairs, plutôt que d'interdire. Chaque expérience nourrit la confiance

 **Les choix gagnent à être proposés hors des moments de tension.** Décider dans l'urgence ("Dépêche-toi") met sous pression et limite la capacité à réfléchir.

Anticiper certains points (organisation des devoirs, usage des écrans, tâches) lors d'un moment calme facilite l'engagement. Un cerveau disponible coopère mieux.

 **L'autonomie s'appuie sur la coopération familiale.** Réunions régulières, planning des repas, répartition des tâches ou décisions partagées créent un sentiment d'appartenance. Multiplier les petits choix du quotidien renforce l'implication sans tout transformer en négociation. L'objectif est la participation au collectif.

QUAND L'ENFANT NE SAIT PAS CHOISIR

Quand l'enfant répond « **je ne sais pas** » ou hésite longtemps, c'est souvent un signe qu'il a **besoin de temps pour réfléchir**. Un enfant qui n'est pas habitué à prendre des décisions peut avoir du mal à savoir ce qu'il veut du jour au lendemain, car il n'a pas assez expérimenté ses choix ni leurs conséquences. On peut l'aider en lui proposant des options.

Parfois, il n'a pas à choisir : c'est à l'adulte d'assumer la décision, pour offrir un cadre clair et sécurisant. Lui demander de trancher à tout prix peut l'insécuriser.

