

A photograph showing a man and a young boy working together on a project. The boy is holding a wooden robot with blue eyes and a black wheel. The man is using a screwdriver to work on a red component. There are various tools and a yellow container on the workbench. The background shows a kitchen with white cabinets.

Eduquer
sans
s'épuiser
Les 5
règles
d'or

Nicolas Delarose

Éduquer sans s'épuiser

Les 5 règles d'or



Nicolas Delarose - Mars 2026

www.nicoflow.ch

Que signifie éduquer ?

Est-ce de mettre des limites, de transmettre des connaissances, de guider, de contrôler, de rire, de s'attacher ? Est-ce un peu de tout ça à la fois ?

C'est aussi faire des erreurs, se remettre en question, évoluer avec l'enfant, grandir.

J'ai passé les dernières années à être entouré d'enfants, et cela m'a transformé. J'ai compris qu'il n'y avait pas d'âge pour grandir, ni pour changer, qu'on pouvait toujours se réinventer, et que c'était le meilleur moyen pour se préserver.

C'est aussi le meilleur moyen d'éduquer : montrer qu'on peut changer, s'adapter, et donc inviter par son exemple l'enfant à le faire.

Nous devons préserver notre énergie pour gérer les aléas du quotidien, pour accompagner les difficultés et émotions fortes de l'enfant, ainsi que les nôtres. La vie n'est pas rose tous les jours, pour nos enfants comme pour nous, et personne ne possède de "diplôme de

bon parent“, mais il y a des solutions simples et concrètes.

Ces solutions sont la somme d'expériences de parents qui les pratiquent depuis l'aube de l'humanité. Ce sont des techniques que j'ai découvert dans les récits des pédagogues, des anthropologues, et des parents en quête de réponses.

En mettant en pratique ces règles d'or, on raconte que l'enfant s'éduque tout seul.

Non pas que nous soyons absents, car nous devons rester une présence sécurisante, mais que nous n'avons pas à l'éduquer dans le sens de devoir le contrôler ou de le superviser jour et nuit.

Bonne lecture

Nicolas

Règles d'or n°1

**Soyez toujours du côté de
l'enfant**

L'enfant naît parfait et le restera autant qu'il sera vu comme tel. Il aura bien des comportements immatures et des maladresses, il va sûrement tester les limites et il cherchera à expérimenter les possibilités grandissantes de son corps et de son esprit, mais à aucun moment il ne le fera avec de mauvaises intentions.

L'enfant qui chute ne le fait pas pour attirer l'attention. L'enfant qui pleure ne le fait pas pour être consolé. L'enfant qui s'approche du four en marche ne vous provoque pas.

Il explore le monde qu'il découvre, et c'est tout. Et c'est notre responsabilité de poser des limites, un cadre, pour que l'enfant puisse explorer en toute sécurité. Les limites servent aussi à nous protéger, nous rassurer, respecter notre sensibilité.

Beaucoup de parents sortent de leur zone de confort pour "faire plaisir" et finissent en burn-out. Respectez votre zone de confort, et lorsque vous vous sentez prêt.e, confrontez-vous à des situations nouvelles.

Peut-être qu'une fois cela vous mettra dans tous vos états qu'il touche le four en préchauffage ou qu'il soit puni à l'école, et peut-être d'autres fois vous arriverez à rester objectif sur le fait que ce n'est pas "si grave".

Quoi qu'il en soit, et quoi qu'il se passe, l'enfant doit sentir dans son for intérieur que nous sommes toujours de son côté. Car la chose la plus importante pour un enfant, c'est de sentir l'attachement sécuritaire qui vous unit.

Micheleen Doucleff a visité des peuples premiers et relaté son expérience dans le livre *Chasseur cueilleur parent*, elle n'y a vu aucune punition, félicitation, et très peu de consignes.

Dans la culture de ces peuples, l'enfant est tout autant immature et ennuyant que chez nous, mais jamais ils ne lui reprocheront cela. Car ils savent que cela fait partie du cours normal des choses, et que l'attachement sécuritaire, ce lien entre le parent et l'enfant, est la fondation qui lui permettra de grandir. En quelque sorte : plus le lien est fort et sécurisant, plus l'enfant grandira vite et bien.

Et il semblerait que les enfants qui grandissent avec cet attachement sécure ne fassent ni crises, ni opposition, et collaborent volontiers.

C'est aussi ce que je constate, lorsque je crée un environnement calme, clair, intéressant, et que j'offre une présence sécurisante aux enfants.

Et parfois je vais poser une limite avec sévérité, parfois je vais douter, parfois je vais me faire du souci, mais en moi, à tout moment, il y a toujours le désir d'aider l'enfant à grandir. Car je sais que si je suis de son côté, et que je suis disponible pour lui, il aura envie de me suivre et de m'écouter.

« Dans le ventre de notre maman, nous faisons cette double expérience de l'attachement et de l'autonomie, de l'autonomie qui prend racine dans l'attachement. De l'attachement qui, rendant l'inquiétude absente, fait naître l'autonomie. Et nous venons au monde, en espérant que cela continue après notre naissance ».

André Stern

Règles d'or n°2

**Les enfants ont accès aux
outils de leur communauté
et de leur époque**

L'enfant est poussé par les forces de la nature pour grandir et découvrir, pour explorer et essayer, pour prendre des risques et forger sa résilience.

Depuis l'aube de l'humanité, les humains grandissent comme tous les autres mammifères : ils jouent et imitent leurs parents.

Alors laissons les enfants jouer, laissons-les toucher, utiliser, manier, manipuler, expérimenter, créer...

L'enfant qui va voir des livres et des gens qui lisent aura envie de lire. Il va voir des ballons et des gens taper dedans, il voudra taper dedans. Il va entendre des moteurs et voir des adultes conduire avec un volant et il voudra conduire (des voitures d'acier ou de plastique).

Il va voir la puissance d'un couteau, d'un marteau, d'une scie, d'un four, de ces objets qui facilitent le quotidien, de ces merveilleuses inventions humaines, et il voudra les essayer.

L'enfant a envie de découvrir la sensation d'être humain sur cette planète, à son époque. Laissons-le

entrer dans le monde des adultes, apprenons-lui à manipuler ces choses merveilleuses, laissons-le essayer, guidons-le, expliquons et démontrons.

Transmettons-lui ce qui nous semble essentiel, en lui permettant un maximum d'autonomie.

Pour un enfant du 21ème siècle, utiliser un smartphone semble naturel, puisqu'il a envie de faire comme les grands. Dans l'Amazonie, il est tout aussi naturel de manier une machette, et on voit les enfants se promener avec, comme leur papa fait. Ils ne reçoivent pas de cours de machette, simplement ils vivent avec depuis tout petit, et ont observé comment on l'utilise.

La différence, ce sont les dangers de notre vie moderne : les voitures, les écrans, les produits addictifs dans l'alimentation etc.

Comment faire ? Nous devons trouver un équilibre selon notre situation :

- Combien de temps avons-nous ?

- Combien d'objets pouvons-nous confier à l'enfant ? Et combien devons-nous tenir hors de sa portée ?
- Qu'avons-nous vraiment envie de lui transmettre ? Et de quoi souhaitons-nous l'éloigner ?

L'enfant voudra de toute façon nous imiter ou faire avec nous, c'est un fait. Pour les écrans, nous pouvons lui découper un bout de cartons rectangulaire. Pour les couteaux, on peut acheter des bouts ronds. Pour les outils, on peut tenir ses mains et faire avec lui. Pour la musique, on peut lui acheter un vieux mp3.

Selon son âge et ses compétences, on adaptera, on conseillera, on limitera.

Mais avant tout, on donnera l'exemple. Si on lui demande quelque chose qu'on n'applique pas du tout, et encore pire si cela n'est pas expliqué, l'enfant risque de trouver sa vie bien injuste.

Souvenons-nous que l'enfant apprend par imitation : alors montrons-lui quelque chose de grand à imiter.

Règles d'or n°3

**Emmenez l'enfant dans
votre monde**

Lorsqu'on s'intéresse à l'éducation, on rencontre des milliers de conseils, tous différents et contradictoires. On peut s'intéresser à telle ou telle pédagogie, et cela au point de se perdre soi-même.

Ne vous perdez pas, restez qui vous êtes, et ne cherchez pas à montrer à votre enfant ce que vous n'êtes pas. En quelque sorte : emmenez-le dans votre monde.

L'enfant ne juge pas tant ce que vous faites que la qualité du lien. Pour un lien de qualité, partagez vos passions, vos blagues, vos histoires, et restez ouverts aux siennes.

À l'âge qui vous semble juste, montrez-lui :

- vos jeux préférés,
- vos livres préférés,
- vos loisirs préférés,
- vos films préférés,
- vos lieux préférés,
- vos recettes préférées.

Faites-lui rencontrer vos amis, vos idoles, vos mentors, vos collègues. Quitte à utiliser, avec modération, des écrans.

Apprenez-lui à utiliser vos objets technologiques, machines, outils.

Transmettez-lui vos valeurs et connaissances, vos plaisirs et vos dons.

Racontez-lui vos histoires d'enfance, et aussi d'adulte, celles que vous ont contés vos parents, celles que vous inventez.

Contez-lui les univers qui vous ont marqués, quand vous étiez enfant ou adulte. Vous aimez la Bible, racontez la Bible, vous aimez le Hobbit, racontez le Hobbit, vous aimez les oracles, tirez les cartes avec vos enfants.

La culture et les mythes sont des racines pour les enfants, des repères, des ancrages qui leur permettent de grandir. Sans repères, l'enfant sera vulnérable face au consumérisme et certaines tendances que beaucoup de parents regrettent aujourd'hui.

Quand on éduque un enfant, nous transmettons de nombreuses morales et consignes. Mais, au fond, pourquoi faut-il être gentil avec les autres ? Pourquoi s'ennuyer serait-il bénéfique ? Pourquoi faut-il aller à l'école ? Pour répondre à ces questions, l'outil humain utilisé depuis des millénaires est le conte, le mythe, le récit collectif. L'enfant grandit en voyant le quotidien véritable et en écoutant des histoires : cela donnera du sens à la réalité.

Emmenez l'enfant dans votre monde, et faites-en sorte qu'il y soit accepté, bienvenu.

Cela peut être votre club de foot, votre association humanitaire, votre groupe de mamans, vos potes du skatepark, vos séries mythiques (*Friends, Pokémon...*), vos jeux d'enfance (*Lego, cabanes...*), votre bureau ou votre chantier, et tant d'autres choses.

Règles d'or n°4

**Une communauté stable et
aimante d'adultes variés**

Avec le déclin des religions dans nos cultures, les membres des communautés peuvent être divisés dans des croyances très diverses : certains sont de droite, d'autres sont vegans, certains croient en la réincarnation, d'autres aux éoliennes, certains se font vacciner pour tout, d'autres pour rien, certains vont voir des psychologues, d'autres des magnétiseurs, certains suivent des traditions et certains sont contre.

Pour les enfants, le manque d'un pilier solide peut être source d'angoisse.

Qu'on raconte des fables écologiques et animistes telles que le fait Miyazaki dans ses films ou l'histoire capitaliste du père Noël, qu'on valorise les petits gestes du quotidien ou qu'on lui demande de rester poli à longueur de journée, cela ne l'invite pas sur la même planète.

L'enfant a besoin d'une certaine solidité, d'une certaine cohérence, et en même temps tout ce qui est incohérent peut être l'occasion de développer son discernement, d'inviter au dialogue.

Dans la mesure du possible, je pense qu'il est bénéfique d'avoir une base solide. Cette base a été chez nous, et l'est encore pour des millions d'enfants autour du monde, la religion.

On peut la critiquer, mais amenée avec amour, c'est une base solide. J'observe des enfants issus de cultures musulmane, évangélique, catholique, hindoue, qui sont très ancrés et paisibles car les rituels auxquels ils participent (prière avant le repas, messe, activités régulières avec la communauté...) forment une toile de fond qui les sécurise et les contient.

Si vous n'êtes pas fan de religion, et c'est tout à votre honneur, demandez-vous quels repères vous allez donner à votre enfant, quelle communauté ou quelles personnes seront la toile de fond de son enfance.

Les enfants qui ont une communauté stable autour d'eux grandissent comme les chasseur cueilleurs : leur entourage est limité et stable, leurs valeurs sont définies et respectées par tous, leur quotidien est dicté par une ligne de conduite et des rituels : le

couché au même endroit et de la même manière en est un, la visite de grand-mère chaque samedi aussi.

Bien sûr qu'il y a des abus et des déviances dans certaines communautés, mais c'est aussi pour cela que j'ajoute : une communauté stable, et aimante.

Laisser l'enfant face à des croyances de toutes sortes, ou lui imposer une pensée unique sont peut-être deux extrêmes. Entre deux, il y a la créativité d'un parent aimant.

À vous de jouer !

Règles d'or n°5

**Les enfants peuvent jouer
sans limites et avec d'autres
enfants de tous les âges**

Souvenez-vous de votre enfance :

- Aviez-vous envie de jouer pendant 15 minutes avant de ranger vos jouets ?
- Qu'avez-vous appris en jouant avec des enfants plus jeunes ou plus âgés ?
- Qu'est-ce que vous faisiez quand vous vous ennuyiez à l'école ?

Se souvenir de notre quotidien d'enfant est d'une grande aide pour soutenir notre enfant dans son élan vital.

Lorsque l'enfant joue, il est dans sa zone de confort et d'évolution. Mais les enfants n'ont pas tous les mêmes jeux, les mêmes goûts, les mêmes talents. Alors il faudra parfois se creuser la tête pour savoir ce qui les stimule le plus, ou laisser tomber et les laisser nous guider.

Surtout, il faudra apprendre à les laisser jouer, et ne pas les interrompre quand ils sont concentrés dans leur jeu. Car pour l'enfant, le jeu est la chose la plus sérieuse du monde.

Plus l'enfant pourra laisser libre cours à ses jeux, mieux il sera dans sa peau. Plus il sera en contact avec d'autres enfants et adultes, plus il aura une carte du monde riche et variée. L'enfant a besoin de jouer, et surtout en liberté, ce qu'on appelle le jeu libre.

Le jeu libre est une manière d'expression instinctive de l'enfant, la chose naturelle qu'il devrait faire à longueur de journées pour être "bien dans ses baskets".

Le jeu libre, c'est ce que fait un enfant lorsqu'on lui met à disposition un canapé, un feutre, une branche ou un carton sans lui dire comment les utiliser. Combien d'aventures peut-on déjà créer avec un canapé, un crayon, une branche et un carton ? De quoi passer des années sans le moindre jouet.

Ce qui différencie le jouet du jeu, c'est que le jouet a été imaginé et pensé pour une fonction spécifique, alors que dans le jeu, tout est possible.

Laissez donc les jouer, autant que possible, et avec autant de monde que nécessaire : un enfant aura beau

avoir tous les jouets du monde, sans copains/copines avec qui jouer, cela sera souvent frustrant.

Les enfants, plus que jamais, ont besoin d'occasions de jouer avec leurs copains, et idéalement sans supervision adulte. Cela peut être la place de jeux, une pratique sportive, une soirée pyjama, un camp de vacances, et tant de choses.

Au contact d'enfants plus petits, l'enfant apprendra à prendre soin, à faire doucement, il sera un exemple, une idole, il sera fier et gagnera en estime.

Avec des enfants plus grands, l'enfant apprendra à rêver, à se projeter, à écouter, à suivre, il sera un observateur, un apprenant, il sera admiratif et gagnera en élan de grandir.

L'enfant n'a pas absolument besoin de jouer avec nous. Cela peut être source de plaisir, cela peut renforcer le lien, cela peut être un moyen de le distraire ou de passer le temps (dans une file d'attente par exemple), mais l'enfant a surtout envie de jouer avec ses pairs, avec qui il partage des intérêts communs.

Et, au passage, cela vous permettra d'avoir du temps pour vous !

André Stern nous dit, dans son *Plaidoyer pour l'enfance* :

« Les groupes de pairs regroupés par âge ou sexe (et non pour des critères intérieurs comme les intérêts communs), sont l'endroit où tous les concepts, stéréotypes, préjugés et tous les ismes (racisme, sexisme, âgisme, spécisme, toutes les discriminations) se propagent dans les esprits de leurs membres, où tout le monde fait, pense, désire la même chose, et où ne pas faire comme les autres nous amène moqueries, méchancetés, exclusion du groupe.

[...] c'est de la comparaison de personnes involontairement comparables que naissent la concurrence, la compétition et les hiérarchies.

Au lieu de chercher complémentarité, synergie, symbiose et solidarité comme le veut notre instinct. »

Conclusion

Vous avez appris les conditions dans lesquelles les enfants ont évolué depuis des millénaires : ces règles d'or sont les ingrédients de l'éducation qui ont été observés sur (à peu près) toute la planète.

Dans ces conditions, les enfants s'éduquent entre eux par leurs jeux, et les adultes vont et viennent à leurs occupations, confiants qu'il y aura toujours un adulte disponible. On appelle cela l'adulte "filet de sécurité", contrairement au "parent hélicoptère" qui contrôle et surprotège son enfant.

Le liant de toutes ces règles d'or se résume dans ce dicton : "Il faut un village pour élever un enfant".

Jeunes enfants, adolescents, tontons et grand-mères, voisins, amis et collègues, tous peuvent contribuer, en étant qui ils sont et en faisant ce qu'ils aiment, à l'éducation des enfants.

Et vous, de quoi est fait votre village ?

Nicolas Delarose – Mars 2026

Sources :

- Stern, A. (2024). *Plaidoyer pour l'enfance*. Marabout.
- Lancy, D. (2024). *Anthropologie de l'enfance*. Du Hêtre Myriadis.
- Gray, P. (2023). *Libre pour apprendre* . Actes Sud.
- Illich, I. (1970). *Une société sans école*.
- Neill, A. S. (1960). *Libres enfants de Summerhill*.