

« File dans ta chambre » : à chaque pratique éducative, sa polémique

La docteure en psychologie Caroline Goldman a remis en lumière la technique du « time-out ». Depuis, la polémique enfle autour de cette pratique éducative qui consiste à isoler l'enfant quelques instants.

CHARLOTTE HUTIN

Il aura suffi de quelques interviews de la très médiatique Caroline Goldman, docteure en psychologie et fille d'une autre superstar, pour enflammer le monde de la petite enfance. Avec son podcast sobrement intitulé « Caroline Goldman - docteur en psychologie de l'enfant », qui atteint le million d'écoutes, la psychologue clinicienne prône davantage d'autorité à l'égard des enfants et la nécessité de remettre des limites, surfant à contre-courant des pratiques d'éducation positive à la mode ces dernières années.

Parmi les pratiques privilégiées, c'est au « time-out » ou « temps mort » en français que Caroline Goldman dédie son dernier ouvrage (*File dans ta chambre ! Offrez des limites éducatives à vos enfants*). La pratique, qualifiée de punition non violente, consiste à mettre l'enfant à l'écart pendant un temps limité pour lui permettre de se calmer. « C'est aller au coin, ou dans sa chambre, pendant un certain temps », explique-elle à nos confrères de *La Tribune de Genève*. « Cela permet de mettre l'enfant en dehors de l'espace commun. C'est ce que j'ai pratiqué avec mes quatre enfants, et les résultats sont très probants. Et je ne suis évidemment pas la seule à recommander cette méthode, puisque le "time-out" fait l'objet d'un consensus scientifique international. »

Deux camps s'opposent

Si la technique n'a rien de novateur, elle a suscité des réactions en cascade

à coup de cartes blanches et de tribunes dans la presse. Le chercheur en anthropologie Pierre Vesperini y voit un retour de la psychologie béhavioriste « où l'animal humain était vu comme une espèce de machinerie répondant uniquement à des stimulus de punition/récompense. Le "retrait d'amour" institué par l'exclusion (rien de plus terrifiant pour un enfant) est en effet très efficace pour dresser un enfant : mais pas pour l'éduquer », s'insurge-t-il dans une tribune au *Monde*.

Le camp des pour et celui des contre opposent « autorité » d'un côté et « parentalité positive » de l'autre. Pourtant, la technique du time-out, qui découle de l'abréviation « Time out from positive reinforcement » (un temps mort durant lequel l'enfant ne reçoit plus de renforcements positifs, en français), se retrouve dans des programmes de soutien à la parentalité tels que le Programme de parentalité positive (Triple P). Plus ou moins adeptes du time-out, Marine Houssa (UCLouvain) et Rebecca Shankland (Université de Lyon 2) reviennent sur les raisons de cette polémique et proposent d'apporter de la nuance dans le débat.

La pratique du time-out, qualifiée de punition non violente, consiste à mettre l'enfant à l'écart pendant un temps limité pour lui permettre de se calmer. © SHUTTERSTOCK.



Rebecca Shankland « Cette technique ne doit pas nécessairement être utilisée »

ENTRETIEN
C.HN

Rebecca Shankland est professeure en psychologie du développement à l'université Lumière Lyon 2. Également responsable de l'Observatoire de la parentalité, elle réfute l'affirmation de Caroline Goldman selon laquelle le time-out ferait l'objet d'un consensus scientifique.



La time-out peut être aussi utile pour l'enfant que pour le parent qui sent qu'il risque de perdre le contrôle sur son propre comportement

”

Comment expliquer la polémique suscitée par l'intervention de Caroline Goldman autour de la technique du time-out ?

Parce que ses préconisations ne s'appuient pas sur les nombreuses recherches existant dans ce champ. Ce qui inquiète les spécialistes du soutien à la parentalité, car les pratiques parentales inefficaces augmentent les risques d'épuisement parental, et de négligence. Par exemple, elle décrit le time-out essentiellement comme une punition visant à générer des émotions difficiles chez l'enfant dans le but de produire une aversion au comportement problématique. A aucun moment, elle ne souligne

l'importance d'intégrer cette technique dans une relation apaisée avec l'enfant. Ainsi, les ingrédients clés permettant d'assurer l'efficacité du time-out, ne sont pas pris en compte.

Quels sont ces ingrédients ?

On peut, notamment, citer le maintien d'une relation chaleureuse, la capacité du parent à garder son calme lors de

l'utilisation du time-out et à le présenter comme un moyen de faire une pause pour pouvoir reprendre ensuite une interaction plus constructive, et l'enseignement explicite des comportements souhaités pouvant remplacer le comportement jugé problématique.

Cette technique peut donc s'avérer efficace ?

Moyennant les conditions précitées, oui. Le time-out peut être aussi utile pour l'enfant que pour le parent qui sent qu'il risque de perdre le contrôle sur son propre comportement. Il est également important de noter que le time-out n'est recommandé que lorsqu'il s'agit d'un comportement délibéré de l'enfant sur lequel il a un contrôle. Une bonne connaissance du développement de l'enfant permet ainsi de mieux identifier ce qui peut être attendu de l'enfant en fonction de son âge. Enfin, il est faux de dire, contrairement aux préconisations de Caroline Goldman, que le time-out trouve son efficacité dans sa durée.

Le time-out fait-il l'objet d'un consensus scientifique ?

Un consensus scientifique s'effectue, notamment, sur la base d'études longitudinales qui permettent d'avoir un recul suffisant sur les effets d'une pratique éducative et sur la base de méta-analyses qui rassemblent les données de l'ensemble des études disponibles dans un domaine précis. D'après les méta-analyses, le time-out fait partie des programmes de soutien à la parentalité qui s'avèrent efficaces pour réduire les problèmes de comportement. Toutefois, une étude longitudinale récente a montré qu'il n'y avait aucune différence significative sur le fonctionnement émotionnel et comportemental de l'enfant. Il ne s'agit donc pas d'une technique qui doit nécessairement être utilisée par les parents.

Marine Houssa « On peut mettre des limites tout en étant bienveillant »

C.HN

Marine Houssa est docteure en psychologie et collaboratrice scientifique à l'UCLouvain. Elle a fondé l'ASBL Inemo, spécialisée dans la gestion des émotions et de l'impulsivité au sein des classes de maternelles et primaires.



Le time-out aura peut-être un effet direct ; l'enfant va obéir par peur, mais je ne suis pas certaine que ce soit efficace à long terme

”

Pourquoi une telle polémique autour de la technique du time-out ?

Le livre de Caroline Goldman est tout de même sorti en 2019. Je dirais que la polémique s'inscrit plutôt dans une vague de critiques à l'égard de l'éducation positive. Les professionnels mettent de plus en plus en évidence les dérives d'une éducation positive à tout-va. Mettre en évidence ces aspects néfastes ne plaît évidemment pas à tout le monde. Ça fait beaucoup de bruit, aussi, au sein des familles qui ne savent plus où donner de la tête.

Dès lors, faut-il renvoyer les enfants au coin ?

Cette technique peut, à certains moments, être bénéfique, tout comme elle peut être très délétère. Elle n'est pas adaptée à tous les enfants. Dans le meilleur des cas, l'enfant va pouvoir se calmer et se recentrer. A l'inverse, elle peut générer des angoisses et de l'insécurité. L'enfant part en crise sans lien avec la situation de départ. Il y aura peut-être un effet direct ; l'enfant va obéir par peur, mais je ne suis pas certaine que ce soit efficace à long terme. Les parents sont, généralement, les

plus à même de sentir si la méthode peut correspondre à leur enfant.

Comment la mettre en place efficacement ?

La technique doit être bien expliquée à l'enfant en amont. Il doit être prévenu que cette mise à l'écart peut être utilisée face à l'émergence de tel comportement. Les enfants sont en droit de connaître les limites et de comprendre les punitions auxquelles les parents ont recours. La mise à l'écart se place sur un continuum qui va de balancer l'enfant dans sa chambre, fermer la porte, éteindre la lumière à mettre l'enfant sur une chaise isolée de la situation actuelle, mais à vue du parent avec toute la bienveillance nécessaire. Il est utile que le parent revienne sur la situation pour expliquer les raisons de la mise à l'écart.

Je déconseille fortement d'utiliser le time-out en différé, soit plusieurs heures après l'émission du comportement problématique. Mieux vaut alors privilégier la discussion. Enfin, je m'interroge sur l'intérêt de cette pratique chez les très jeunes. Quand la punition n'a pas de sens auprès de l'enfant, elle ne sert strictement à rien. A noter que le time-out peut, aussi, être recommandé aux parents lorsqu'ils ont la sensation qu'ils peuvent basculer dans la violence.

Faut-il opposer autorité et éducation positive ?

Absolument pas, et c'est le travers dans lequel on peut rapidement tomber. Chaque semaine, j'ai des familles en consultation qui avouent ne jamais dire non à leur enfant. L'enfant a besoin de cadre et de limites. On peut mettre des limites tout en étant bienveillant. Selon moi, l'éducation positive prend justement en compte l'autorité, à opposer de ce que l'on met sous le nom de pouvoir.