



BÉATRICE
MILLÈTRE

,COMMENT
ÉLEVER
UN ENFANT
PARFAIT

Heureux!

DBS

**,COMMENT
ÉLEVER
UN ENFANT
PARFAIT**

Heureux!

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

Couverture: Manon Bucciarelli

Mise en page: PCA

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/135

ISBN 978-2-8073-7305-1

BÉATRICE
MILLÈTRE

**,COMMENT
ÉLEVER
UN ENFANT
PARFAIT**

Heureux!

Sommaire

Introduction	7
--------------------	---

Partie 1 – De quoi un enfant a-t-il réellement besoin ?

1. De l'amour inconditionnel.....	15
2. De la confiance	21
3. Des repères (pas des limites).....	27
4. Un décryptage du monde	35

Partie 2 – Ce qui ne fonctionne plus dans le monde d'aujourd'hui

1. La dégradation de la santé mentale des jeunes, le sismogramme des dysfonctionnements systémiques	45
---	----

2. Grandir dans un monde sans futur	55
3. À l'heure des diversités, quand la norme devient violente.....	61
4. Les injonctions paradoxales : des parents perdus, donc épuisés	77

Partie 3 – Une autre voie : l'éducation comme chemin pour grandir en conscience

1. Être un adulte face à un enfant	89
2. L'alignement et la santé mentale positive, avant l'éducation.....	109
3. Faire de la place à l'intuition et au non-savoir pour dialoguer autrement.....	135
4. Comment garder une joie essentielle quand le monde va mal.....	169
Conclusion	203

Introduction



Je reçois aujourd'hui les parents d'Alex, 8 ans. Ils sont épuisés, parce qu'à la maison, tout devient source d'opposition : la douche, l'habillage, le départ le matin, certaines activités extrascolaires. Les scènes sont quotidiennes, prévisibles, usantes. Pourtant, ces parents ne correspondent en rien au cliché de la famille autoritaire ou rigide. Au contraire, ils sont ouverts, cultivés, attentifs. Ils voyagent avec leur fils, lui font découvrir le monde, l'aident à penser par lui-même. Ils lui laissent aussi une grande autonomie : il gère seul ses devoirs, choisit ses centres d'intérêt, organise une partie de son temps libre. Et puis sur d'autres aspects, ils imposent : l'hygiène, la propreté, l'équilibre alimentaire, les horaires. C'est précisément là que tout se bloque. Alex ne comprend pas pourquoi, certains jours, il décide de tout, et pourquoi, à d'autres moments, il ne décide plus de rien. Son cerveau d'enfant ne hiérarchise pas ces registres comme le ferait un adulte. Il ne distingue pas encore ce qui relève de la santé, du cadre non négociable, et ce qui relève de la liberté. Il perçoit seulement une alternance déroutante entre autonomie totale et contrainte stricte.

Ce qui devait être une liberté devient un poids et ce qui se voulait respectueux devient confus. L'opposition devient, pour lui, le seul moyen de retrouver une cohérence intérieure.



La mère de Jasmine raconte une autre histoire. Jasmine, 6 ans, décide de tout, tout le temps, c'est un principe éducatif assumé. Sa mère y voit une manière de favoriser son autonomie et sa confiance en elle. Elle vient me voir parce que Jasmine « ne va pas bien » : elle est anxieuse, irritable, épuisée. **Elle porte une responsabilité**

qui n'est pas de son âge. Décider de tout, à 6 ou 7 ans, n'est pas un privilège : c'est une charge.

Choisir, arbitrer, renoncer, anticiper les conséquences : tout cela suppose des capacités neurocognitives, émotionnelles et symboliques qui ne sont pas encore matures. La responsabilisation précoce, lorsqu'elle dépasse les capacités développementales de l'enfant, ne rend pas plus libre : elle désorganise, elle isole, elle prive l'enfant du cadre sécurisant dont il a besoin pour grandir.

J'ai choisi ces deux exemples, car, dans ces deux situations, les parents veulent bien faire, comme la plupart d'entre nous. Ils ne sont ni négligents, ni violents, ni indifférents.

*Ils sont pris dans un ensemble d'injonctions
sociétales : comment articuler liberté et cadre,
respect et transmission, autonomie et protection,
sans tomber ni dans l'autoritarisme d'hier
ni dans le laisser-faire d'aujourd'hui ?*

*« Pourquoi les grands sont toujours pressés, tristes ou en train de faire semblant ? »
me demande Jade, 9 ans.*

Nous n'avons jamais autant fait pour les enfants : jamais autant parlé de leurs besoins, de leurs émotions, de leur développement. Nous n'avons jamais non plus investi autant de temps, de moyens, de réflexion dans la parentalité, l'éducation, la prévention, la santé mentale. **Et pourtant, jamais les jeunes n'ont été aussi nombreux à aller mal¹.**

Ils parlent d'anxiété, de fatigue et d'épuisement, de pression permanente, de peur quotidienne de décevoir ou de ne pas être à la

1. <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/sante-mentale-des-jeunes-des-conseils-pour-prendre-soin-de-sa-sante-mentale>

hauteur. De dépression. De burn-out. Beaucoup ne vont pas mal de façon spectaculaire : ils fonctionnent, ils s'adaptent, ils tiennent. Pourtant, quelque chose en eux se crispe ou s'éteint doucement. Je ne porte aucun jugement sur ce qui est un paradoxe apparent : comment se fait-il que dans une époque aussi attentive aux enfants, leur santé mentale soit tellement... en berne ?

Dans le même temps, une autre voix se fait entendre, plus feutrée, mais tout aussi révélatrice : celle des adultes, des enfants qu'ils étaient.

« Je ne sais pas pourquoi, maintenant que je suis adulte, je n'ai plus le droit de courir et de sauter de joie dans la rue. » « Pourquoi rire trop fort au cinéma dérange-t-il ? » « À quel moment être pleinement vivant est-il devenu inconvenant ? » Ces phrases disent quelque chose de profond : en grandissant, beaucoup ont appris à se contenir, à se normaliser, à taire certaines parts d'eux-mêmes, voire à les occulter totalement pour être acceptés socialement. Et ce qui a été intériorisé par les adultes se transmet, souvent à leur insu, aux enfants.

Élever un enfant heureux, aujourd'hui, c'est l'aider à construire une sécurité intérieure suffisamment solide pour affronter l'incertitude sans renier ce qu'il est. C'est aussi accepter les accidents de la vie en sachant qu'il retombera sur ses pattes, et lui permettre de développer une boussole interne, à la fois émotionnelle, intuitive et éthique.

Ainsi, j'ai voulu écrire un livre qui ne désigne pas de coupables et ne propose pas de recettes toutes faites. Il invite à repenser la parentalité à la hauteur de l'enfant, et de l'être humain qu'il devient.



Partie 1

De quoi un
enfant a-t-il
réellement
besoin ?

« J'ai cru que la vie devait être facile. » Tom, 29 ans

« Moi, je voudrais juste qu'on m'explique. » Lina, 9 ans

Il y a des phrases que les enfants disent presque à voix basse, comme s'ils n'avaient pas le droit de les penser : des phrases qui ne sont pas des plaintes, mais des tentatives pour comprendre le monde.



Aude fait de l'escrime depuis des années. Elle aime profondément ce sport, mais elle est persuadée qu'elle doit remporter chaque championnat. Gagner n'est plus un objectif sportif, c'est une condition d'existence ; et perdre n'est pas un apprentissage, c'est une menace. Elle n'a jamais entendu dire que l'on peut perdre un match sans perdre sa valeur ni que la compétition est un terrain d'expérience, pas une mesure de soi.

Darphin, lui, pense qu'il doit tout savoir et tout maîtriser. Quand il ne comprend pas quelque chose immédiatement, il se sent « nul », et pas seulement à l'école, mais dans la vie quotidienne aussi. Quand sa sœur ne fait pas comme il le voudrait, il se met en colère, lui crie dessus, parfois la frappe, et se sent aussitôt profondément mauvais. Il n'est pas violent par nature, mais il croit que ne pas être parfait, ne pas contrôler la situation est une faute morale. Personne ne lui a appris que l'erreur, l'impuissance momentanée ou le débordement émotionnel font partie de l'apprentissage humain.

Les enfants ne traversent pas la vie dans une bulle. Ils sont confrontés au réel très tôt. Ils tombent, se blessent, se font rejeter, échouent, doutent, se mettent en colère, ont honte parfois ; tout cela est normal. Ce qui devient lourd, parfois écrasant, c'est l'absence de lecture du monde. C'est le fait de ne pas savoir que ce qu'ils vivent est notre lot à tous : légitime, pas anormal ; et de ne pas comprendre ce que les adultes attendent réellement d'eux.

Il faut bien évidemment rassurer les enfants, les protéger, les préserver, leur donner un cadre dans lequel leurs besoins sont pris en

considération. Un enfant a peur de tomber, de se faire mal, mais, plus encore, il craint de ne pas pouvoir se relever. Il n'est pas détruit par une émotion négative, mais il est désorienté quand personne ne lui dit que cette émotion fait partie de la vie.

Un enfant apprend très tôt que, lorsqu'il s'égratigne, il faut nettoyer la plaie, désinfecter, puis poser un pansement. Personne n'en conclut que tomber ou se blesser est anormal. On apprend simplement à prendre soin de l'égratignure et on enseigne ainsi à son enfant à le faire tout seul, plus tard.

C'est la même chose pour la santé mentale : les « petits bobos » que sont la tristesse, la peur, la honte, la colère et le doute existent. Ce qui protège l'enfant, c'est de savoir qu'ils font partie de la vie, et qu'il existe des façons de faire avec.

Les enfants attendent des adultes qu'on leur décrypte la vie. Ils ont besoin qu'on les outille, qu'on leur explique pourquoi on se blesse, pourquoi on échoue, pourquoi on ne contrôle pas tout, et comment on fait, malgré tout, pour avancer. Tout cela, ce n'est pas leur éviter la vie. En revanche, ils ont besoin de savoir une chose essentielle : la vie comporte des aléas et ils sauront les traverser.

Dans ce rôle, l'adulte est un compagnon de route, qui ne choisit pas la destination à la place de l'enfant.

1

De l'amour inconditionnel

Un jour, Alban, 8 ans, me dit très calmement :

*« Quand j'ai de bonnes notes, mes parents sont contents.
Quand j'en ai des mauvaises, ils ne le sont pas.
Du coup, est-ce qu'ils ne m'aiment que quand je réussis ? »*

L'amour inconditionnel, pour un enfant, c'est une expérience répétée : celle de pouvoir être soi, même quand on échoue, qu'on déborde ou qu'on ne correspond pas. On est aimé quoi qu'il arrive et quoi qu'on fasse. Or, une déclaration ne suffit pas pour que l'enfant intègre cela.

QUAND L'AMOUR DEVIENT CONDITIONNEL SANS QUE PERSONNE NE S'EN RENDE COMPTE



Jeannie a 6 ans. Elle rentre de l'école avec un dessin froissé. Elle l'a caché dans son cartable toute la journée, parce que ce dessin, elle ne l'a pas « bien fait ». La maîtresse a dit qu'il fallait recommencer. À la maison, elle le sort, le pose sur la table, puis observe le visage de sa mère. Un microsilence. La mère sourit, dit : « Ce n'est pas grave, tu feras mieux la prochaine fois. »

Jeannie hoche la tête, mais quelque chose s'est déjà ancré : *il y a des versions de moi qui suscitent plus d'enthousiasme que d'autres.*

Personne n'a été dur ou maltraitant et, pourtant, le message est passé. L'amour conditionnel ne vient pas toujours de phrases brutales. Il naît souvent de microajustements :

- un regard plus lumineux quand ça réussit,
- une tension quand ça échoue,
- une inquiétude qui glisse,
- une fierté qui se retire.

Quand l'amour inconditionnel n'est pas là,
que fait l'enfant ?

Quand un enfant ne sait pas s'il sera aimé dans toutes ses versions, il s'adapte.

- Certains deviennent parfaits : ils anticipent, contrôlent, réussissent. Ils grandissent trop vite et, à 10 ans, ils savent déjà ce qui rassure les adultes.
- D'autres deviennent opposants. Ils essaient d'autres stratagèmes : *est-ce que tu m'aimes encore quand je sors du cadre ?* Ce ne sont pas des enfants « difficiles », ce sont des enfants qui vérifient la solidité du lien.
- D'autres encore se retirent : ils font peu de bruit, peu de vagues, peu de demandes. Ils deviennent autonomes très tôt, mais c'est une autonomie défensive.

Lorsque l'amour est perçu comme conditionnel, l'énergie de l'enfant ne va plus vers la croissance, mais vers la préservation du lien.

Attachement et stratégie adaptative

Les travaux sur l'attachement¹ montrent que l'enfant développe très tôt des stratégies adaptatives en fonction de la forme que prend son lien avec ses parents.

Dans les recherches de Mary Ainsworth, notamment celles sur la « situation étrange² », différents types d'attachement ont été mis en évidence, reflétant la manière dont l'enfant régule sa détresse en présence ou en l'absence de la figure d'attachement. Ces observations ont permis de distinguer des organisations relationnelles sécurisées et insécurisées, selon la disponibilité émotionnelle perçue de la personne qui s'occupe de l'enfant.

Dans ce cadre, un enfant dont la sécurité affective dépend implicitement de ses performances, de sa conformité ou de son adaptation au désir de l'adulte développe précocement des stratégies de surveillance et d'ajustement relationnel. Il apprend à moduler ses expressions émotionnelles, à anticiper les réactions de l'autre et parfois à inhiber certaines de ses propres impulsions ou besoins.

Ces stratégies peuvent donner l'illusion d'une grande maturité (enfants sages, responsables, performants), mais elles ont un coût neuropsychique élevé : hypercontrôle, anxiété diffuse, fatigue mentale, difficulté à identifier ses propres besoins.

À long terme, ces enfants deviennent souvent des adultes très compétents... mais qui doutent profondément de leur légitimité à être aimés sans condition (pour découvrir comment éviter cet écueil, voir p. 20).

1. Bowlby J. et Ainsworth M., « La théorie de l'attachement », in Miljkovitch R. Morange-Majoux F. et Sander E. (dir.), *Psychologie du développement*, Elsevier Masson, 2017, p. 25-30.

2. Ainsworth M. D., *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*, Psychology Press, 2009.



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE : UN APPRENTISSAGE RELATIONNEL

Un enfant n'apprend pas à réguler ses émotions seul : il apprend d'abord à être régulé. Lorsque l'adulte reste présent face à une émotion intense (colère, tristesse, peur), le cerveau de l'enfant enregistre une information cruciale : *cette émotion est tolérable, elle ne détruit pas le lien.*

C'est ce processus, répété des centaines de fois, qui permet progressivement à l'enfant d'intérioriser une régulation autonome. À l'inverse, lorsque certaines émotions mettent l'amour en danger, par retrait, froideur, reproche ou culpabilisation, l'enfant apprend que ressentir est risqué.

Il peut alors réprimer ses émotions, exploser ou les intellectualiser très tôt.

POURQUOI L'AMOUR INCONDITIONNEL REND PLUS AUTONOME

Contrairement à une idée encore très répandue, l'amour inconditionnel ne rend pas dépendant : il rend sécurisé³. Or, c'est la sécurité qui permet l'autonomie. Un enfant qui n'a pas besoin de se battre pour être aimé peut s'opposer sans se sentir en danger, s'éloigner sans se perdre, explorer sans se dissoudre. **L'autonomie ne se construit pas contre le lien, mais à partir de lui.**

Aimer inconditionnellement ne veut pas dire tout accepter

Un adolescent de 14 ans, après une grosse bêtise, me dit :

« Je sais que, ce que j'ai fait, ce n'est pas bien. Mais ce qui m'a fait le plus peur, c'est quand mon père m'a dit : "tu me fais honte, tu n'es plus mon fils". »

3. Kim B.-R., Stifter C. A., Philbrook L. E. et Teti D. M., « Infant emotion regulation: Relations to bedtime emotional availability, attachment security, and temperament », *Infant Behavior and Development*, 37(4), 2017, p. 480-490.

Ce jour-là, ce n'est pas la sanction qui a blessé, c'est la mise en doute de l'identité. Aimer inconditionnellement, ce n'est pas dire *oui* à tout, mais plutôt dire : « Ce que tu as fait pose problème, certes, mais ce n'est pas toi le problème. » Un enfant peut supporter une limite ferme, une frustration, et même supporter une colère adulte, si elle est expliquée. Ce qu'il supporte très mal, en revanche, c'est de sentir que le lien est en jeu.

À chaque âge, le même besoin, des formes différentes

- Un bébé pleure : on le porte.
 - On ne lui apprend pas à « se calmer », on lui apprend qu'il sera aidé à se calmer.
- Un enfant de 4 ans fait une crise : on peut poser une limite, tout en restant là.
 - Il apprend que ses émotions ne le rendent pas indigne d'amour.
- Un enfant de 9 ans rentre avec une mauvaise note.
 - La question décisive n'est pas : « Qu'est-ce que tu aurais pu faire de mieux ? », mais d'abord : « Comment tu te sens avec ça ? »
- Un adolescent s'éloigne, provoque, change.
 - L'amour inconditionnel, à cet âge, se manifeste souvent par une présence non intrusive : ne pas tout comprendre, mais ne pas disparaître.



LES PIÈGES LES PLUS FRÉQUENTS

- L'amour inquiet : celui qui veut protéger l'enfant de tout, mais lui transmet surtout l'idée que le monde est dangereux, et que l'enfant pourrait ne pas être à la hauteur.
- L'amour projectif : celui qui veut « le meilleur » pour l'enfant, sans toujours distinguer ce qui vient de l'enfant de ce qui vient du parent.
- L'amour silencieux : celui qui est bien là, mais jamais dit, même dans les moments où l'enfant doute le plus.
- Une phrase que beaucoup d'adultes ont entendue enfants : « Je fais ça pour ton bien. » Souvent sincère, elle peut pourtant être vécue comme : *ton ressenti compte moins que mon idée de ce qui est bon pour toi.*

Que vous soyez futur parent, jeune parent, parent depuis longtemps, ou que vous ayez des (futurs) parents dans votre entourage... se pose nécessairement une question essentielle: «**Comment faire pour que mon enfant soit heureux?**»

Malheureusement, il n'existe pas de recette miracle – ou personne ne l'a encore trouvée. De fait, ce livre n'est pas un mode d'emploi : c'est une carte vivante, une boussole qui vous indique les chemins que vous pouvez choisir d'emprunter sur la route de votre parentalité, en fonction de votre enfant.

Comment élever un enfant heureux est le premier ouvrage qui articule :

- Les principes de la santé mentale positive (prévention, conscience, autonomie émotionnelle).
- La prise en compte de la diversité cognitive (HPI, hypersensibilité, neuroatypies...).
- Une vision incarnée de l'éducation, fondée sur l'alignement, la relation, et non sur la performance ou les injonctions.

Psychothérapeute, docteure en sciences cognitives et autrice de nombreux ouvrages dont *Le burn-out des enfants*, *Comment gérer les gens normaux quand on est HPI*, *L'Antithérapie* et plus récemment, *Doublement exceptionnel*, **Béatrice Millêtre** travaille depuis plus de 25 ans avec des enfants, des adultes atypiques et des parents en quête de sens.

DBS



978-2-8073-7305-1 19,95 € TTC

