

Élever des gagnantes

10 façons d'élever des filles courageuses

Le nouveau livre « La fille courageuse » (The Gutsy Girl) de Caroline Paul, auteure de Best-sellers, est un guide pratique pour aider les parents à dépasser l'anxiété et à laisser leurs enfants prendre des risques acceptables en extérieur.

Par : Katie Arnold

29 Mars 2016

Traduit par : Tarek Mokhtari (*Mes notes sont précisées après les "NdT"*)

7 Décembre 2016

Article d'origine en anglais : [Raising Rippers : 10 Ways to Raise Brave Girls](https://www.outsideonline.com/2064726/10-ways-raise-brave-girls)

<https://www.outsideonline.com/2064726/10-ways-raise-brave-girls>



1. "Si les filles apprennent la bravoure dès leur jeune âge comme les garçons, elles y seront si douées."
Photo: Remains/iStock

Il y a quelques jours, ma fille de sept ans, Pippa, et moi avons descendu le chemin de trail de notre parc régional de vélo de montagne. Nous avons entendu dire que c'était une balade facile et accessible pour les enfants : elle avait tellement hâte d'y aller. Alors même si c'était la première fois qu'elle allait monter sur un gros vélo, et que la pancarte tout en haut prévenait : «Trail Technique: uniquement pour VTTistes confirmés», j'ai dit oui. Avant de commencer, je l'ai briefée sur les bases du VTT de descente en montagne : garder son poids en arrière, ses pédales à niveau, et être légère sur les freins. Puis elle s'éloigna, hurlant de joie alors que son vélo sursautait en roulant sur les premiers gros cailloux.

J'ai roulé derrière Pippa, la regardant manier son vélo avec confiance, en contrôle et avec joie. Je ne sais pas s'il existe un son plus doux que celui d'une petite fille s'écriant « ouuuh » et « aaaah » en prenant les virages, les montées, et en traversant les passages poussiéreux. Il y avait encore des moments où je devais me mordre la langue et résister à l'envie de crier « Attention ! » ou « Ralenti ! », m'attendant presque à la retrouver par terre au tournant, toute salie.

Le désir d'empêcher nos enfants de se faire mal est inné, instinctif et parfois très prenant. J'aime dire parfois à mon mari en rigolant que l'inquiétude des mères est ce qui maintient en vie l'espèce humaine. Mais l'être trop peut être limitant et même aller à l'encontre de leur développement.

J'avais parlé quelques jours plus tôt au téléphone avec Caroline Paul, dont l'éditorial dans le New York Times Sunday Review « Pourquoi nous enseignons aux filles que c'est mignon d'avoir peur ? » a fait le tour du web.

Paul est l'auteure du nouveau best-seller « La fille courageuse : escapades pour votre vie d'aventures épiques » (*The Gutsy Girl : Escapades for Your Life of Epic Adventure*), qui est à la fois un guide pratique très énergique, à la fois un mémoire hilarant, mais aussi un journal d'aventure interactif conçu pour aider les filles de tout âge à se forger de l'assurance, de l'audace et du courage en s'aventurant à l'extérieur.

Paul, 52 ans, a été l'une des premières pompières à San Francisco en 1989. Une des premières choses qu'elle m'a dites lors d'un appel téléphonique est que la plupart des parents traitent les filles différemment des garçons, souvent sans s'en rendre compte. « Même les plus progressistes et les plus ouverts des parents les mettent en garde davantage en disant : Fais attention. Ah non, tu ne devrais pas. Ou, Attention ! » dit-elle. « On peut avoir le sentiment que nos filles ont besoin de plus de protection que nos fils, ce qui est ironique, car avant l'âge de 11 ans, les filles sont physiquement et émotionnellement en avance sur les garçons. Ma sœur jumelle et moi pouvions battre chaque garçon en classe jusqu'en cinquième (7th grade). Jusque-là, nous étions comme les garçons. (NdT : je n'ai pas su traduire « *And we break the same as boys.* » sans introduire un sens connoté en écart avec le sens d'origine) ».

Il n'est jamais trop tôt - ou trop tard - pour élever les filles avec un esprit de courage et d'aventure. « Je veux éduquer des filles avec des principes de vie de bravoure et de robustesse avant la puberté, avant que de fortes pressions extérieures apparaissent : être aimées à tout prix, être jolies, être parfaites », dit Paul, dont la période d'escapades un peu dingue de son enfance comprenait la tentative d'établissement d'un record du monde Guinness en crawl à 13 ans. (La distance à battre était de 19 km (12 miles), presque hypothermique, elle a abandonné au treizième kilomètre). « Aller à l'extérieur vous donne la confiance et l'estime de soi nécessaire pour gérer les années d'adolescence, et cela conduit également à la féminité » dit Paul. « La nature ne se soucie pas de ce à quoi vous ressemblez ou si vous êtes populaire ou gentille. Ce qui importe, c'est que vous soyez une bonne joueuse en équipe. »

La meilleure partie du message génial qu'apporte le livre *The Gutsy Girl* ? « La bravoure s'apprend », dit Paul. Établissez-la maintenant dans le cœur, la tête et le corps de nos filles et nous élèverons une nouvelle génération de forces féminines dures à cuire. Voici dix façons d'éduquer nos filles et nous-mêmes :

1. Adaptez votre attitude

Mes deux filles ont toujours été ouvertes et partantes pour l'aventure, mais je savais que je pouvais donner involontairement des recommandations confuses sur la peur et le danger, j'ai donc adapté mon comportement afin d'éviter les biais de genre : aurais-je encouragé mes filles à s'engager avec une plus grande vitesse dans les rampes de saut à ski et à sauter plus haut si elles avaient été des garçons ? J'en doute. Je n'ai aucun problème à crier à leurs copains de ski, qui sont des garçons, de ralentir, si je trouve qu'ils ne sont plus en contrôle (ouais, je suis cette maman). Les aurais-je laissées jouer sans surveillance dans le carré de sable près de notre maison, ramassant de la ferraille avec de petits aimants, sans m'assurer toutes les dix minutes qu'elles soient en sécurité, si elles avaient chacune un chromosome Y ? Peut-être. Faites le point sur vos propres préjugés dans différents scénarios et demandez-vous honnêtement si, aujourd'hui, sachant que vous œuvrez pour libérer le potentiel de vos filles, vous avez vraiment besoin de l'encadrer si étroitement, de rôder si proche lorsqu'elle traverse, suspendue, les barres de singe. Feriez-vous la même chose avec votre fils ?

2. Parlez de la peur

« Les émotions sont compliquées », explique Paul, « et en tant que filles nous sommes poussées très tôt à la peur. Mais il faut savoir quelque chose : la ruée vers la peur ressemble beaucoup au ressenti de l'excitation. Des fois elles se sentent tout simplement exaltées quand elles doivent aborder une colline escarpée à vélo. Les filles ont besoin d'outils pour comprendre leurs émotions à mesure qu'elles grandissent. Nous devrions encourager les filles à sortir de leur zone de confort », dit Paul. « Quand elles ont peur, dites 'Ok, tu as peur. Qu'est-ce que tu ressens ?' puis laissez-les donner un nom à leurs sentiments : excitation, confiance, etc. Parlez-leur de leur niveau de compétence afin qu'elles puissent remettre la peur à sa place et aller de l'avant. Je pense vraiment que si vous leur donnez des conseils, la peur ne les arrêtera pas. » *(NdT En restant raisonnable ! Voir le point 7)*

3. Cultivez la bravoure

Comme l'a dit Eleanor Roosevelt une fois célèbre : « Faites chaque jour quelque chose qui vous effraie. » Consacrez à la bravoure un temps supérieur ou égal. « La bravoure est une émotion qui n'est pas familière aux filles. Elle est considérée comme faisant partie du champ des garçons et des hommes », dit Paul. « Personne ne remet en question le courage d'une mère pour protéger ses enfants, mais c'est si étrange que nous n'attribuons la bravoure aux femmes que dans cas. Si les filles apprennent la bravoure dès leur jeune âge comme les garçons, elles y seront si douées. » Paul suggère d'encourager votre fille à pratiquer cinq actes de « micro-bravoure » chaque semaine, comme ramasser cette araignée dégueulasse sur le comptoir de la cuisine. Et quand votre fille fait quelque chose de courageux, exprimez-le aussi. Répétez après moi : « C'était brave ! »

4. Décomposez les tâches

Si votre fille a un but qui l'intimide – comme grimper à un arbre alors qu'elle a peur des hauteurs –, lui montrer comment décomposer ce but en petites étapes. «Beaucoup de filles sont focalisées sur la perfection», dit Paul. « C'est le 'tout ou rien'. Mais vous n'avez pas besoin d'être parfait. » Si vous arrivez au sommet d'une colline escarpée sur vos vélos et que votre fille se dérobe, arrêtez-vous un moment pour lui demander: « Que penses-tu que nous devrions faire ? » Décomposez la descente en morceaux plus courts, plus accessibles et bientôt elle dévalera la colline du sommet jusqu'en bas en une seule fois. «Avoir peur est une bonne chose », dit Paul. "Après tout, la personne la plus courageuse est celle qui a peur et qui le fait quand même."

(NdT c'est par contre celui qui le fait sans avoir peur qui est inconscient et peut donc se mettre en danger. Agir malgré la peur est donc bien du courage, en ayant conscience des limites et en prenant ses précautions avec sa propre gestion du risque, et non pas de l'inconscience. Voir le point 7)

5. Trouver des modèles à suivre

«En fait, j'ai grandi très timide et plutôt peureuse», dit Paul. « Je lis beaucoup. C'est là où j'ai trouvé beaucoup de mes personnages modèles. La plupart d'entre eux étaient des hommes, comme l'explorateur Ned Gillette. Abandonnez la phase princesse en orientant vos filles vers des livres avec des personnages de femmes fortes, de sorte qu'elles puissent trouver leurs propres modèles. Les pages de 'La fille courageuse' sont remplies d'héroïnes, y compris la grimpeuse adolescente Brooke Raboutou et la globe-trotteuse Nellie Bly. » Paul dit: «Je parle rarement d'elles comme étant les meilleures *femmes*. Elles sont les meilleures du monde. »

6. Laissez-leur une grande marge

Quand Paul avait 13 ans, elle a lu une histoire sur la construction d'un bateau en carton de lait dans National Geographic – et a ensuite passé des mois à faire le sien. Elle n'aurait jamais pu récupérer assez de cartons si elle passait son temps tous les jours après l'école à aller à ses leçons de piano, au football, à la gymnastique, comme tant d'écoliers de nos jours. « Il faut laisser aux enfants du temps libre pour rêver et avoir leurs propres aventures », dit-elle. Cela commence par les laisser sortir seuls, un mouvement parental de plus en plus controversé ces derniers temps. « Je ne pense pas que nous protégeons les enfants quand nous ne les laissons pas sortir seuls. Nous les mettons simplement dans une bulle jusqu'à ce qu'ils se rebellent. Et quand ils le font, ils ont très peu d'expérience que nous aurions dû leur donner *(NdT ou que nous aurions dû leur laisser l'opportunité d'avoir, quand il s'agit de choses qu'on ne peut comprendre qu'en ayant expérimenté soi-même)*. Il s'agit de leur donner la bonne information afin qu'ils puissent prendre de bonnes décisions. »

7. Mais pas si grande...

Enfant puis jeune adulte grandissant avec sa sœur jumelle dans les régions rurales du Connecticut, Paul était constamment en quête de nouvelles folles aventures. Parfois un peu trop. Un jour elle a été aspirée dans un orage en faisant du parapente au Brésil; une autre fois elle a failli perdre un partenaire dans une crevasse sur le mont Denali. «J'ai appris qu'être imprudente n'est pas être une aventurière», dit-elle. «C'est être stupide. Être aventurière, c'est évaluer les risques et trouver votre propre zone de confort. "Enseignez à vos filles à être conscientes des risques inhérents à leurs sports, à connaître leurs propres compétences, et à être humbles face à des forces naturelles supérieures à elles-mêmes. Ensuite, vous pouvez vous reculer et les laisser vraiment se lancer. »

8. Sortir du lot

Pour être vraiment courageuses, les filles n'ont pas à être les meilleures. Il suffit qu'elles soient déterminées. «Je ne suis pas timide quand je dis que je ne suis pas si douée que ça», dit Paul. "Mais ma sœur et moi sommes des obstinées. Nous avons cette conviction qu'avec assez de motivation on peut vraiment tout faire. Les filles pensent souvent qu'elles sont nées avec un talent ou pas, et que si ce talent fait défaut, mieux vaut ne pas essayer. Mais c'est là quelque chose qui ne nous a jamais traversé l'esprit.» Au lieu de cela, elles ont été malignes et se sont élaborées deux lignes directrices dans la vie : « Un, trouver une niche où il n'y a encore personne », – « et deux, être déterminée. »

9. Echouer est tout aussi génial

Paul a laissé tomber sa tentative de record du monde en crawl, mais c'est toujours l'histoire la plus formidable et exaltante de son livre. Non pas parce qu'avec une amie elles se sont traînées sur treize kilomètres le long de leur chemin de lycée, tandis que l'équipe de garçons de crose couraient à côté (« Dire que nous étions embarrassés est très loin de décrire l'humiliation que nous avons ressentie. »), mais parce qu'elle a eu cette idée insensée à 13 ans et qu'elle était assez intrépide pour s'y lancer. «Echouer c'est renaître», dit Paul. « C'est inévitable et en même temps une façon d'aller de l'avant. » Elle écrit : « Anne et moi avons échoué mais nous avons aussi rêvé grand, ce qui est bien mieux que de réussir de petits rêves. Établir un record du monde est magnifique. Mais vous savez quoi? Echouer à en établir un est tout aussi impressionnant. »

10. Laissez les garçons voir ce livre aussi

Finalement, ne faites pas de discrimination. « Les garçons devraient lire ce livre aussi », dit Paul. « Ils vont l'aimer parce qu'il s'agit d'aventure. Et ils ont besoin de voir que les filles sont tout aussi vaillantes. »

