

Élever un enfant avec amour et exigence

10 principes de sagesse ancestrale pour guider votre enfant vers le meilleur de lui-même

10 FICHES · CARNET DES PROGRÈS

Hélène Tong

Édition numérique 2026 · 2e édition



ÉDITION NUMÉRIQUE 2026

Élever un enfant avec amour et exigence

2e édition · 1re édition 2020

*Ce manuel représente des heures de travail et de recherche.
Je vous fais confiance pour en prendre soin —
il est réservé à votre usage personnel.*

© Hélène Tong — educuer-avec-sagesse.com

Comment tout a commencé

Depuis que j'ai lancé Éduquer Avec Sagesse, des centaines de parents m'ont confié leurs préoccupations. Le mot qui revient le plus souvent, à travers tous les quizz et tous les messages, c'est **le respect** — le manque de respect, la difficulté à l'instaurer, le désir de le transmettre sans violence ni culpabilité.

Ce manuel est ma réponse à cette attente. Il est né d'une découverte faite dans un train, au retour d'une colonie de vacances. Une amie me parlait du *Di Zi Gui* — un texte rédigé il y a plus de 300 ans pour guider les enfants dans les familles chinoises. J'ai d'abord cherché, fouillé, testé. Et quand je l'ai finalement mis en pratique avec mes enfants, dans l'heure qui a suivi, je ne les reconnaissais plus.

J'ai trouvé la force de continuer à éduquer dans une pratique ancestrale de cultivation de soi : le **Falun Dafa** (fr.falundafa.org), fondée sur trois principes universels — **Vérité, Bienveillance, Patience**. Ces mêmes principes se retrouvent au cœur de l'enseignement du *Di Zi Gui*.

Les dix fiches qui suivent sont pour les enfants de 6 à 12 ans — avec un pic d'efficacité entre 7 et 10 ans. Lisez-les avec votre enfant. Échangez. Revenez-y quand le quotidien s'emballe.

— *Hélène Tong*

Comment utiliser ce manuel

Partie 1 — Les 10 fiches inspiration. Chaque fiche présente une citation du *Di Zi Gui* illustrée d'une photo. Lisez-les avec votre enfant, échangez sur une situation vécue. Certains parents les impriment et les encadrent.

Partie 2 — Le carnet des progrès. Dix formulaires pour que votre enfant note ses progrès semaine après semaine. Pas pour le juger — pour qu'il apprenne à se regarder avec bienveillance.

Conseil : commencez par les fiches qui correspondent au problème le plus urgent dans votre famille en ce moment. Nul besoin de tout lire d'un coup.

Ce que font ces fiches à votre enfant

Charlotte Mason (1842–1923) était une pédagogue britannique dont la méthode inspire encore aujourd’hui des milliers de familles dans le monde. Elle posait une question simple : pourquoi priver les enfants de grandes idées ? Elle appelait *idées vivantes* ces pensées qui s’installent dans un esprit jeune comme des graines — sans effort, sans contrainte, par simple contact répété. Elle identifiait trois instruments d’éducation : l’atmosphère du foyer, la discipline des habitudes, et la présentation d’idées vivantes. Ces fiches sont le troisième instrument.

Confucius dit dans les *Entretiens* (I, 6) : « *Tiens-toi proche des gens de bienveillance et de moralité.* » Non pas pour les imiter mécaniquement, mais parce que la proximité avec la vertu oriente l’âme — elle crée une familiarité avec ce qui est bien, avant même que l’enfant soit capable de le raisonner.

Ces deux penseurs s’accordent sur un point : le caractère ne s’enseigne pas par la règle. Il se forme par **imprégnation**. Un enfant qui entend régulièrement « *rester loin des disputes* » ou « *corriger ses erreurs sans les cacher* » finit par trouver ces principes naturels — pas parce qu’on le lui a imposé, mais parce qu’il les a rencontrés assez souvent pour qu’ils deviennent siens.

C’est pourquoi ces fiches sont à lire, à relire, à afficher. La répétition n’a rien à voir avec la mémorisation. Elle imprègne.

« *L’éducation est une atmosphère, une discipline, une vie.* »

— Charlotte Mason, *A Philosophy of Education*

« *Tiens-toi proche des gens de bienveillance et de moralité.* »

— Confucius, *Entretiens* (Lunyu, I, 6)



Les 10 fiches inspiration

À lire, afficher et relire ensemble



« Les grands frères et grandes sœurs doivent aimer leurs petits frères et petites sœurs, »

« ces derniers doivent en retour respecter leurs aînés. »

« L'harmonie entre frères et sœurs apporte une grande joie aux parents. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Si nos parents font des erreurs, il faut le leur indiquer avec douceur. »

« S'ils ne nous écoutent pas, soyons patients pour attendre le moment propice, »

« quand ils sont de bonne humeur, pour tenter de les convaincre à nouveau. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Vos parents vous appellent — ne traînez pas à répondre. »

« Quand les parents nous parlent, les écouter avec respect. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Manger juste assez, ne pas manger à l'excès. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Faire les choses sans se presser, sinon on fait des erreurs. »

« Ne pas avoir peur des difficultés, »

« ne pas hésiter à poser des questions. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Rester loin des scènes de bagarre ou de trouble. »

« Ne jamais dire des choses méchantes ou mauvaises. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Avant d'utiliser les affaires de quelqu'un, demander clairement. »

« Si l'on ne demande pas, cela s'appelle voler. »

« Quand on emprunte quelque chose, il faut le rendre à temps. »

« Si quelqu'un veut vous emprunter quelque chose, soyez généreux. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Faire du mal sans le faire exprès, c'est faire une erreur. »

« Si l'on corrige ce que l'on a mal fait, »

« c'est comme si ça ne s'était pas passé. »

« Si on le cache, alors on aggrave la situation. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Aimer tous les êtres humains. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant



« Ne pas flatter les riches ; »

« ne pas mépriser les pauvres. »

Li Yuxiu, Di Zi Gui — Principes pour être un bon élève et enfant

Vous venez de lire 300 ans de sagesse

Ces principes ont traversé trois siècles. Ils ont guidé des générations d'enfants en Chine, et ils résonnent encore aujourd'hui — parce que la nature humaine, elle, n'a pas changé.

En les mettant en pratique, vous allez constater quelque chose : les disputes diminuent. L'atmosphère change. Votre enfant ne fait pas les choses parce qu'on le lui a imposé, mais parce qu'il commence à comprendre pourquoi. C'est ça, l'éducation par imprégnation.

Ces fiches ne sont pas une méthode de plus. Elles sont une présence répétée. Revenez-y quand le quotidien s'emballe, quand vous perdez pied, quand vous cherchez les mots justes. Elles sont là pour ça.

— *Hélène Tong*



Le carnet des progrès

Dix formulaires à remplir avec votre enfant

Ces formulaires s'inspirent de deux sagesse que l'on croirait éloignées l'une de l'autre — et qui se rejoignent pourtant sur l'essentiel.

La sagesse de Confucius — Zi Xing (s'examiner soi-même)

Le disciple Zengzi rapporte dans les *Entretiens* de Confucius (*Lunyu*, I, 4) : « *Je m'examine chaque jour sur trois points : ai-je servi les autres avec loyauté ? Ai-je été sincère avec mes amis ? Ai-je pratiqué ce que mon maître m'a enseigné ?* »

Zi Xing — s'examiner soi-même — est l'un des piliers de l'éducation confucéenne. Un geste quotidien de lucidité, accessible dès l'enfance, sans jugement ni punition. **La signature de l'enfant** est cet examen : il atteste lui-même de son effort.

La signature du parent dit autre chose : *je suis là, je vois, je témoigne*. C'est le principe confucéen de *Yi Shen Zuo Ze* — se porter soi-même garant de ce qu'on transmet.

La sagesse de Charlotte Mason

Charlotte Mason, pédagogue britannique du XIX^e siècle, a fondé toute sa méthode sur une conviction : « *Les habitudes de l'enfant forment le caractère de l'adulte.* » (*Home Education*, vol. I)

Le lien est plus profond qu'il n'y paraît. Écrire ses progrès chaque semaine entraîne quelque chose de discret mais de durable : **l'habitude de se regarder avec bienveillance**. Un enfant qui prend cette habitude développe la capacité de se regarder sans se juger, de remarquer ce qu'il a bien fait plutôt que ce qui lui manque encore. Répétée semaine après semaine, elle forge le caractère de l'adulte.

Pour elle, noter ses progrès — même petits, même imparfaits — c'est s'entraîner à se regarder avec bienveillance. L'enfant apprend à voir ce qu'il a accompli, à construire une image juste de lui-même. C'est cela qui donne le courage de continuer.

« La formation des habitudes est l'éducation, et l'éducation est la formation des habitudes. »

— Charlotte Mason, *Home Education*, volume I

Trois siècles séparent ces deux traditions. Elles arrivent à la même conviction : quand l'enfant s'observe, il grandit. Quand le parent témoigne, il transmet.

« L'harmonie entre frères et sœurs apporte une grande joie aux parents. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Si nos parents font des erreurs, il faut le leur indiquer avec douceur et patience. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Vos parents vous appellent — ne traînez pas à répondre. Quand les parents nous parlent, les écouter avec respect. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Manger juste assez, ne pas manger à l'excès. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Faire les choses sans se presser, sinon on fait des erreurs. Ne pas avoir peur des difficultés. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Rester loin des scènes de bagarre ou de trouble. Ne jamais dire des choses méchantes. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Avant d'utiliser les affaires de quelqu'un, demander clairement. Si l'on ne demande pas, cela s'appelle voler. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Faire du mal sans le faire exprès, c'est faire une erreur. Si l'on corrige ce que l'on a mal fait, c'est comme si ça ne s'était pas passé. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Aimer tous les êtres humains. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

« Ne pas flatter les riches ; ne pas mépriser les pauvres. »

Mes progrès cette semaine :



Progrès 1 :



Progrès 2 :



Progrès 3 :



Progrès 4 :



Progrès 5 :

Date

Signature enfant

Signature parent

Confucius et Charlotte Mason s'accordent sur un point que notre époque a tendance à oublier : la vraie récompense n'est pas extérieure. Elle est dans l'enfant lui-même.

Le Di Zi Gui ne parle jamais de cadeaux ni de récompenses matérielles. Il parle de la joie des parents quand règne l'harmonie, du respect que l'enfant gagne auprès des siens, de la fierté intérieure d'avoir bien agi. C'est cela, la récompense.

Charlotte Mason dirait la même chose : l'enfant qui a pris une bonne habitude ne cherche pas de récompense. Il a déjà reçu quelque chose de plus précieux — il est devenu un peu meilleur que la semaine précédente.

« L'harmonie entre frères et sœurs apporte une grande joie aux parents. »

— Li Yuxiu, Di Zi Gui

« Les habitudes de l'enfant forment le caractère de l'adulte. »

— Charlotte Mason, Home Education, vol. I

Chaque progrès noté dans ce carnet est sa propre récompense. C'est la trace visible d'un enfant qui grandit.



CE QUE LES FAMILLES EN DISENT

★★★★★

« Ma fille a voulu encadrer les fiches pour les accrocher dans sa chambre. »

LISA · BESANÇON

★★★★★

« Je me mets rarement en colère maintenant. Avant, c'était quotidien. Mon fils répète le principe de la fiche mémo à son petit frère. »

HERMANCE · MÈRE DE DEUX GARÇONS

★★★★★

« J'ai appliqué les conseils sur les crises de colère. La colère est passée rapidement. »

JULIE · CRÉATRICE D'AGENCE DE COMMUNICATION

★★★★★

« Je relis les fiches... c'est profond et visuel à la fois. J'ai envie de les imprimer en couleur, de les encadrer et de les accrocher. »

MÈRE DE DEUX PETITES FILLES PASSIONÉES D'ÉQUITATION



TÉMOIGNAGES D'ACCOMPAGNEMENT

★★★★★

« J'étais en détresse. Je n'arrivais pas à tenir ma position. Après 2 séances : je suis libérée d'un poids énorme. »

15 JOURS · 2 SÉANCES

★★★★★

« Je me sentais tellement fatiguée que je ne pouvais plus travailler. 4 semaines plus tard : je me sens plus humaine et j'ai retrouvé du travail. »

4 SÉANCES · 4 SEMAINES

★★★★★

« Ce coaching m'a bouleversée. J'assume de nouveau mon rôle de mère. Je reprends goût à la vie. »

APRÈS 2 SEMAINES

★★★★★

« Mon fils faisait des crises, il hurlait. Après 2 séances : il m'écoute, suit mes instructions. »

15 JOURS · 2 SÉANCES

Pour aller plus loin

Sur **eduquer-avec-sagesse.com**, vous trouverez d'autres ressources : articles, vidéos, fiches pratiques et formations pour continuer ce chemin.

Si ce manuel vous a aidé, je serais touchée que vous me le disiez.

Pour aller plus loin dans la pratique des principes Vérité, Bienveillance, Patience : fr.falundafa.org

Former le caractère. Fortifier la famille.

— Hélène Tong