



COLÈRE ET LIMITES

Journée du câlin : et si mon petit fait une colère ?

C'est la journée du câlin ce mercredi 21 janvier. Mais ça ne signifie pas que votre petit ne fera pas une colère et réclamera vos bras toute l'après-midi. La psychologue Isabelle Filliozat aide les parents à comprendre et éviter la colère de l'enfant.

Quand une maman rentre du boulot, elle veut profiter de son enfant, le câliner. Oui mais voilà, même en cette journée du câlin, un petit n'est pas toujours de bonne humeur. Il peut se montrer fâché. Un caprice ? Pour la psychologue Isabelle Filliozat, non : un enfant est toujours en colère pour une bonne raison. Plutôt que de le frustrer, de tenter d'avoir raison ou de faire taire ses cris, elle propose de dialoguer et de jouer.

La colère est-elle un sentiment nécessaire, selon vous ?

Isabelle Filliozat : « Oui, tous les enfants ont besoin d'exprimer de la colère. C'est une manière de dire 'Je suis moi et pas le prolongement de mes parents'. Mais ils ne sont pas obligés de faire des crises de rage monstrueuses pour montrer leur colère. La frustration de ne pas réussir une tour de blocs, par exemple, va déclencher une colère chez le tout-petit. Cette colère est une forme d'énergie. Si elle est canalisée, cette énergie va lui permettre de réussir la tour la fois suivante. »

Laisser s'exprimer la colère de son enfant, cela ne risquerait-il pas de favoriser un comportement caractériel ?

I. F. : « Oui, si on favorise n'importe quelle colère. Nous devons détecter le type de colère de notre enfant. Notre enfant a-t-il besoin de décharger son stress ou a-t-il un souci dans son cœur ? Le parent peut dire à son enfant : 'Je vois que tu as eu une dure journée. Tu veux m'en parler ?'. S'il est trop petit pour l'exprimer, lui dire : 'Et si on jouait ?'. Car l'enfant raconte en jouant. Et on verra s'il est fâché ou pas. Si on ne l'encourage que dans le 'fâché', l'enfant s'enfermera dans la colère alors que son vrai problème est ailleurs. Sa colère masquait peut-être de la honte ou de la peur. »

Les caprices n'existent pas

Cela semble simple, mais en tant que parent, on n'est pas tous les jours un océan de zénitude...

I. F. : « Bien sûr, ce n'est pas toujours facile de rester calme, ni d'élever un enfant. En tout cas, je n'hyper-réagis pas. On n'a pas besoin d'être parfait. On peut louper. Les enfants ne nous en tiennent jamais rigueur, surtout si on répare juste après. C'est important de rectifier. Le problème, c'est que, en tant que parents, nous avons tendance à crier vingt fois la même chose à notre enfant. Alors que si ça ne marche pas au bout de trois fois, c'est qu'il faut faire autrement. »

Selon vous, les caprices n'existent pas ?

I. F. : « Tout à fait. On appelle caprice ce que le parent ne comprend pas. Mais, derrière ce qu'on appelle le caprice, il y a toujours une vraie raison. Pour moi, le caprice, c'est le lait qui bout et qui déborde de la casserole. Au lieu de mettre un couvercle ou de frotter les taches, j'ai besoin de trouver où est la source pour éteindre le gaz. C'est nouveau, on change de culture. Avant, les



enfants étaient dominés. On devait les cadrer, les limiter, etc. Maintenant, on n'a plus envie d'éduquer par la crainte, la peur et la honte. On veut créer un monde différent, où les enfants ont confiance en eux. On voit que c'est nécessaire, la confiance en soi. On veut comprendre ce qui se passe dans la tête de nos petits. »

Et quand ils sont calmés et apaisés, on peut s'abandonner à de bons gros câlins. Cela reste un moment privilégié. C'est aussi un moyen pour le parent et son enfant d'évacuer les petites tensions de la journée et de s'offrir un moment plus intime.

Estelle Watterman et St. G.

EN SAVOIR PLUS

Comment dire « non » autrement ?

Impossible d'éviter tous les pleurs et toutes les colères des enfants. Mais voici quelques conseils qui se sont révélés plutôt efficaces :

- ▶ Dire « Stop » et pas un « Non » sévère lorsqu'un enfant fait une bêtise : on se sent moins méchante et mieux comprise par l'enfant.
- ▶ Proposer des choix dont les solutions nous conviennent pour éviter de donner trop d'ordres : au lieu de dire : « Mets ton pyjama, on va dormir », préférer « Il est l'heure d'aller dormir. Tu mets ton pyjama seul ou je t'aide à le mettre ? ».
- ▶ Face à une bêtise, responsabiliser l'enfant plutôt que le rabaisser : s'il renverse un verre de jus sur le sol, préférer dire : « Mais il y a du jus partout, que s'est-il passé ? Et comment faire pour enlever ça ? », il répondra peut-être : « J'ai pas fait exprès, maman. Faut frotter avec un torchon ».

Publié le 21 janvier 2015
Mis à jour le 22 janvier 2015