



## COLÈRE ET LIMITES

### Mon enfant m'interrompt tout le temps

« Maman, on y va ? Mais pourquoi tu parles avec elle ? Allez ! Regarde-moi. Raccroooooche ! ». Cette situation vous semble familière ? Conseils et avis d'expert pour apprendre tout en douceur à votre enfant à ne pas vous interrompre à tout bout de champ.

Lucie, 5 ans, ne laisse jamais sa mère parler à qui que ce soit, ni en personne, ni au téléphone. Même pas à son papa. Chaque fois que ses parents voient des amis ou reçoivent un appel, Lucie les interrompt de manière insistante et intrusive, dans le but d'attirer leur attention tout de suite. Elle a quelque chose à dire, à faire, à montrer et ne peut pas concevoir que cela ne soit pas pour vous plus important que ce que vous êtes en train de faire. « Maman ! Maman ! MA-MAN ! », crie-t-elle en tirant sur la manche de sa mère. Parfois, cette dernière s'énerve et se fâche, d'autres fois, elle joue le jeu. Mais dans les deux cas, elle doit renoncer à la conversation initiale. Et cela devient vite insupportable !

#### Le centre de l'univers

Pourquoi fait-elle cela ? Et quand sera-t-elle capable de ne plus interrompre tout le monde ? Cela risque de prendre un peu de temps : un jeune enfant pense que tout, vous y compris, tourne autour de lui. Il n'a pas du tout conscience d'interrompre son interlocuteur, ni que d'autres personnes ou activités puissent parfois aussi retenir votre attention. Et quand vous êtes concentrée sur autre chose que lui, il peut percevoir cela comme une menace. Il vous faudra donc faire preuve de patience.

Néanmoins, accrochez-vous ! Si votre enfant vous interrompt très souvent, c'est sans doute que cette attitude « marche ». Or, apprendre à participer à une conversation et laisser parler les autres est une étape essentielle dans le développement des capacités sociales de l'enfant. Il est juste que vous défendiez votre droit à parler avec un autre adulte.

#### Trucs et astuces

Pour être tranquille, la meilleure solution est d'éviter les situations où votre enfant pourrait vous interrompre. Comme essayer de passer vos appels téléphoniques importants pendant les temps scolaires ou les moments où il dort. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible. Voici donc quelques conseils récoltés auprès de parents pour avoir droit à quelques minutes de silence.

► Expliquer : dites clairement à votre enfant quand et comment il peut vous interrompre et surtout quand il ne peut pas. « Lucie, je voudrais parler quelques minutes avec papa/mon amie Nathalie/la banque. Tu peux rester ici et écouter. Sinon, tu peux attendre et faire autre chose. Ensuite, nous parlerons ensemble... ». Ne laissez pas croire à votre enfant que vous n'êtes pas intéressé par ce qu'il dit, mais simplement que ce n'est pas le bon moment. Convenez ensemble d'un petit signe de connivence (lui prendre la main, par exemple) pour lui signifier que vous avez entendu sa requête.

► Montrer l'exemple : dès 2-3 ans, les enfants sont de parfaits imitateurs. Ils s'inspirent de vos comportements pour se construire. Si vous coupez régulièrement la parole, essayez de rompre avec cette habitude. Essayez également de ne pas interrompre votre enfant lorsqu'il s'exprime. Si vous lui coupez la parole, arrêtez-vous et dites : « Pardon, je t'ai coupé la parole, continue. » Ainsi, votre



enfant découvrira aussi les bonnes manières.

- ▶ Donner lui des repères temporels : dire à un enfant de cet âge « Je suis à toi dans deux minutes » n'a aucun sens pour lui. Dites-lui plutôt « Quand la grande aiguille sera tout en haut, je serai à toi ».
- ▶ Partager les rôles : invités chez des amis, vous et votre partenaire, pouvez vous occuper de votre enfant à tour de rôle. Une demi-heure avec un parent, puis une demi-heure avec l'autre.
- ▶ Le distraire : ayez à portée de main des jouets ou des crayons de couleur et du papier rangés dans une boîte ou dans un tiroir. Vous pourrez les donner à votre enfant quand vous téléphonerez.

Enfin, n'oubliez pas qu'il est difficile et frustrant pour un enfant de devoir attendre que vous ayez fini de discuter pour pouvoir vous parler. Quand plusieurs « grands » parlent ensemble, il est parfois difficile pour lui de savoir quand prendre la parole. Alors, n'exigez pas trop de lui et surtout félicitez-le lorsqu'il est resté calme.

Gaëlle Hoogsteyn

## L'AVIS DE...

### **Olivia Surquin, Psychologue**

Fixer des règles de conduite à votre enfant, c'est lui permettre de s'armer face à la vie en société. Dire à votre enfant « Attends, je suis occupé(e) » l'aide à la conscience et au respect de l'autre, à condition bien sûr que vous lui accordiez votre disponibilité à d'autres moments.

« Dire non à votre enfant, c'est aussi mettre vos propres limites. En effet, accepter des attitudes qui ne vous conviennent pas, mènera tôt ou tard au conflit. Si votre enfant vous interrompt continuellement, au point que cela devienne problématique, restez ferme et constant dans les règles fixées. Parfois, il est aussi nécessaire de vous remettre en question : si vous êtes sans arrêt occupé(e), il est naturel que votre enfant vienne vous interrompre. Essayez de lui consacrer un peu de temps rien qu'à lui. N'écrasez pas sa spontanéité. Pour sa construction et sa confiance en lui, il est nécessaire de trouver un juste milieu entre des attitudes extrêmes telles qu'accorder toute son attention voire idolâtrer l'enfant ou au contraire être trop distant. »

Publié le 12 avril 2017 et mis à jour le 19 avril 2017  
Paru dans le Ligneur des parents du 12 avril 2017