

Florence Renaux

Grosses colères et petits drames

Sortir des conflits
grâce à l'autorité bienveillante



Grosses colères et petits drames

Pourquoi mon enfant ne m'écoute-t-il pas, même quand je lui demande dix fois la même chose ? Faut-il crier pour faire respecter les règles de la maison ? Comment réagir aux provocations, aux crises de colère ou bien lorsqu'il me parle mal ?

La psychologue Florence Renaux explique ce que cachent la colère et le manque de respect qui empoisonnent la vie quotidienne. Elle livre aux parents les secrets d'une autorité bienveillante, susceptible d'apaiser les conflits et de susciter chez l'enfant non pas l'obéissance mais une véritable adhésion au cadre familial. Dans cet ouvrage, vous trouverez :

- *Le point de vue de parents et d'enfants sur la colère*
- *Des réponses aux questions de règles, de sanction, de respect...*
- *Des outils pour adopter l'autorité bienveillante à la maison*
- *Des exercices et activités pour résoudre les conflits et faire grandir toute la famille*







© Christophe Merviel

Florence Renaux est psychologue clinicienne, diplômée de la faculté de Toulouse en 1989. Elle exerce auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes dans ses deux cabinets de psychologie situés à Montauban et près de Toulouse. Elle est formée à la thérapie EMDR, à l'analyse transactionnelle et à l'Ennéagramme, et est membre de Psychologues du Monde.

Formatrice dans les écoles privées auprès d'enseignants, elle accompagne les parents par le biais d'ateliers sur les thèmes de la parentalité et des émotions des enfants. Elle donne également des conférences et anime des ateliers de développement personnel pour les adultes.



Grosses colères et petits drames

Sortir des conflits
grâce à l'autorité bienveillante

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anne Jouve

Illustrations originales de Leslie Plée : couverture et personnages du père et de la mère dubitatifs

Illustrations originales de Flora Czternasty [Pomkipik.com]

Mise en pages et maquette : Flora Czternasty [Pomkipik.com]

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Florence Renaux

Grosses colères et petits drames

Sortir des conflits
grâce à l'autorité bienveillante

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction..... 7

1. Il ne fait pas ce que je veux

Les trois formes d'autorité 10

Les besoins réels de l'enfant..... 15

Règles et sanctions..... 22

2. Il est en colère... et nous aussi

Comprendre la colère..... 40

Peur et désir 50

Éviter les disputes dans les fratries 57

3. Il nous parle mal

La violence verbale 70

Respect et irrespect..... 81

Installer une communication saine..... 93

4. Il n'est pas comme je veux

Accepter la réalité 108

Les enfants font grandir leurs parents 113

Laissez votre enfant être..... 118

Conclusion 129

Pour aller plus loin..... 131

Remerciements 132

Fiches détachables..... 134

Introduction

^
[tre parent a beau n'avoir rien d'inné, personne ne nous apprend à le devenir. Chacun fait ce qu'il peut, comme il peut. Et parfois on ne peut plus. Et vous savez pourquoi ?
└ Parce qu'on n'en peut plus ! Beaucoup de parents se posent et me posent ainsi les mêmes questions : « Quand il ne m'écoute pas, qu'est-ce que je dois faire ? Crier ? Imposer ? Le taper ? Le punir ? Céder ? Quand il pleure, qu'est-ce que dois-je lui dire ? "Arrête de pleurer" ? "Pleure si ça te fait du bien" ? Ou "Continue, tu pisseras moins" ? »

Dans mes consultations, nombre de mamans me disent : « Vous savez quel est mon rêve ? Partir toute seule sur une île déserte, voilà ! » Et je leur réponds : « D'après moi, vous ne serez pas seule, parce que beaucoup de mères me disent la même chose. Moi je vous dis qu'il va y en avoir, du monde, sur cette île ! » Les papas me disent qu'ils n'ont parfois plus envie de rentrer chez eux, tellement ça crie dans tous les sens. Et pourtant ils adorent tous leurs enfants.

À force de voir et de recevoir des parents désespérés et des enfants en souffrance, j'ai décidé de prendre ma plume, une plume pour écrire, pour vous écrire. Nous allons dans cet ouvrage explorer ensemble pourquoi votre enfant ne vous écoute pas et ce que les difficultés de votre relation avec votre enfant révèlent de lui, et de vous ! Je vous propose quatre chapitres pour cheminer :

- **1. Il ne fait pas ce que je veux.**
- **2. Il est en colère... et nous aussi !**
- **3. Il nous parle mal.**
- **4. Il n'est pas comme je veux.**

Nous aborderons l'autorité, les disputes, les gros mots, etc. et, grâce aux activités, outils et témoignages proposés, vous verrez, déjà, que vous n'êtes pas seul(e), qu'il est possible d'instaurer une communication saine avec votre enfant et que les difficultés sont une occasion unique de faire grandir tous les membres de la famille.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Autorité

Cadre

Règles

1

Il ne fait pas ce
que je veux

Sanction

Pardon

Récompenses

Besoins

Respect

Opposition

Motivation

LES TROIS FORMES D'AUTORITÉ

Certains parents pensent que l'autorité est primordiale pour se faire respecter, d'autres se disent que l'on n'a pas besoin d'être autoritaire pour se faire respecter, d'autres encore pensent que plus on est autoritaire et moins on se fera respecter. Alors qui a raison? En fait, il existe trois formes d'autorité, qui chacune renferme une intention et des conséquences.

J'aimerais qu'il fasse bien ses devoirs, qu'il range sa chambre, qu'il m'écoute et qu'il fasse ce que je lui demande de faire. Mais quand je vois qu'il met les pieds sur le fauteuil, tape sa sœur et fait pipi au lit, cela me met hors de moi. Je passe ma vie à lui crier dessus. Je ne sais plus quoi faire. J'ai l'impression qu'il n'y a que dans cette maison que cela crie.



IL N'Y A PAS QUE CHEZ VOUS!

On pourrait croire que dans la maison d'à côté tout se passe dans la joie, la paix et la bonne humeur. Si vous y étiez, vous verriez que ce n'est peut-être pas aussi facile que cela tous les jours. Vous verriez **des parents épuisés et des enfants épuisants**, entre le grand qui ne veut pas faire ses devoirs et le petit qui fait des cauchemars, entre l'un qui tape et qui dit des gros mots et l'autre qui en a plein le dos. Vous entendriez aussi toutes sortes de choses : «Je vais t'en mettre une !», «Tu la vois celle-là ?», «Tu vas aller vivre chez ton père si tu continues à dire des gros mots», «Non mais tu crois que je ne t'ai pas vu quand tu as mis une gifle à ta sœur ?», etc.

Vous verriez aussi **des parents épuisants et des enfants épuisés** : «Tiens-toi bien à table !», «T'as assez pris de frites, ça suffit !», «On ne parle pas la bouche pleine !», «Tu t'es lavé les mains avant de manger ?». Pauvres parents ! Ils font tout ce qu'ils peuvent pour bien élever leurs enfants. Quand en consultation je leur demande comment ils vont, la réponse est très souvent la même : «**J'en peux plus... mais sinon tout va bien !**»

L'autorité menaçante

C'est la force menaçante. Le parent qui fait preuve de cette autorité a tendance à utiliser le chantage pernicieux: «Si tu ne manges pas tes haricots verts, tu pars à la cave et je te ressers la même assiette jusqu'à ce que tu l'aies finie!» Ce type d'autorité détruit l'enfant, le dévalorise et l'humilie. L'enfant, ne se sentant pas respecté, aura du ressentiment, voire de la haine envers le parent. Un tel comportement parental, s'il est régulier, s'appelle du harcèlement. Le parent qui utilise l'autorité menaçante peut ne pas être conscient qu'il est maltraitant, mais s'il le fait consciemment, alors on peut parler de perversité.

L'intention

Le but est de mettre l'enfant sous l'emprise de la peur, de la terreur, pour le dominer afin d'obtenir de lui ce que l'on veut. Il s'agit ici clairement d'un abus d'autorité, une manière d'imposer de façon tyrannique. L'usage de ce type d'autorité est pernicieux, injuste, excessif et malsain.

Les conséquences

Si vous utilisez régulièrement cette forme d'autorité, il y a de fortes chances pour que votre enfant:

- fasse la même chose sur d'autres enfants: il va à son tour utiliser la menace, le chantage pernicieux pour obtenir ce qu'il veut, parce qu'il ne connaît que cela. N'oubliez pas, comme nous le verrons plus loin, que vous êtes un modèle identificatoire.
- ne puisse s'épanouir de façon saine: il n'aura plus confiance en lui, sa personnalité sera comme écrasée, broyée, parce qu'on l'empêche de dire ce qu'il pense, de faire ce qui est bon pour lui et on le prive de ses besoins.
- coupe la relation avec vous à l'âge adulte pour se protéger et ne plus subir à nouveau de maltraitance.