

LES CONSULTATIONS DU PÉDOPSY

Didier Pleux
Jean-Baptiste Magne

Petits caprices et grosses colères

Gérer les crises de son enfant



EYROLLES

PsychoEnfants
leur donner le meilleur



Franchir le cap des caprices

Votre enfant pique une crise quand vous insistez pour qu'il mette son manteau avant de sortir. Il hurle parce que vous lui refusez un deuxième dessert. Il se roule par terre dans le magasin de jouets pour obtenir le joli camion de pompier... Ces manifestations de colères, typiques chez les enfants entre 2 et 6 ans, sont souvent déstabilisantes pour les parents. Comment réagir face à un caprice ? Dans quels cas céder, dans quels cas rester ferme ?

Didier Pleux propose aux parents démunis des outils simples et efficaces pour poser les limites, accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions et l'aider à intérioriser règles sociales et valeurs morales.

*Jean-Baptiste Magne, journaliste, a recueilli pour ce livre les propos de **Didier Pleux**, docteur en psychologie du développement, psychologue clinicien et directeur de l'Institut français de thérapie cognitive.*

■ ■ ■ LES CONSULTATIONS DU PÉDOPSY ■ ■ ■
Les réponses pragmatiques de pédopsychiatres
aux petits soucis psy de l'enfance.

Petits caprices et grosses colères

Gérer les crises de son enfant

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Conception (intérieur et première de couverture): Caleido Éditions
Mise en pages: PCA

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.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN: 978-2-212-54950-8

Didier Pleux
Jean-Baptiste Magne

Petits caprices et grosses colères

Gérer les crises de son enfant

EYROLLES



PsychoEnfants
leur donner le meilleur

Dans la même collection :

George Gisèle, *J'en ai marre de crier !*

Haurat Laurence, *C'est l'enfer à table !*

Didier Pleux

Psychologue-psychothérapeute, Docteur en psychologie du développement, directeur de l'Institut français de thérapie cognitive, Didier Pleux est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'éducation, dont *De l'enfant roi à l'enfant tyran*, *Manuel d'éducation à l'usage des parents* et *Un enfant heureux*, aux éditions Odile Jacob.

Jean-Baptiste Magne

Journaliste pigiste, il travaille régulièrement pour le magazine *PsychoEnfants*, spécialisé en psychologie de l'enfant et de l'adolescent.

■ ■ ■ Table des matières ■ ■ ■

Introduction.....	1
-------------------	---

Chapitre 1

Bien gérer les premières colères de son enfant

▪ Du principe de plaisir.....	6
▪ ... au principe de réalité.....	7
▪ Instaurer des habitudes.....	9

Chapitre 2

Poser les bases de l'autorité

▪ L'autorité en amont.....	18
▪ Alimentation, sommeil et « relation » : les trois points forts de l'éducation.....	20
▪ Ne pas céder.....	21
▪ Renforcements négatifs et positifs.....	23

Chapitre 3

Apprendre à dire non !

▪ L'éducation, savant mélange d'amour et de frustration.....	32
▪ Peur de ne plus être aimé.....	34
▪ Faut-il tout expliquer ?.....	35

Chapitre 4

Dormir chacun dans son lit

- L'autonomie du sommeil..... 44
- La peur du noir..... 45
- Rompre l'habitude du partage du lit parental 47

Chapitre 5

Convaincre son enfant de manger

- Récompenses et conséquences 56
- Distinguer la valeur de l'enfant de ses comportements 58
- Une réponse de l'environnement bénéfique pour l'enfant.. 60

Chapitre 6

Parents au bord de la crise de nerfs

- Anticiper pour ne pas craquer 70
- Casser la relation pour ne pas se casser la voix 72
- Un modèle parental plus zen..... 74

Chapitre 7

Gérer les débordements physiques

- Une impuissance parentale 81
- Un message confus..... 84
- Ne pas se laisser emporter 86

Chapitre 8

Papa/maman, chacun son rôle ?

- Père-mère, des rôles prédéfinis ? 94
- De nouveaux schémas familiaux ? 96
- Le déterminisme n'existe pas 97

Chapitre 9

Développer l'autonomie de son enfant

- Autonomie dans le plaisir et autonomie dans la réalité 104
- Autorité du parent ou autonomie de l'enfant ? 106
- Être présent pour accompagner l'enfant 107

Chapitre 10

L'apprentissage de l'autorité face à l'école

- L'école, une priorité..... 118
- Une société miniature 120
- Instituteur et parents : même combat !..... 122

Chapitre 11

Réguler la fratrie

- Comme chien et chat 129
- Une présence parentale indispensable 131
- Faut-il se reposer sur l'aîné ? 133
- L'intégration des lois par modèles..... 134

Chapitre 12

Passer le témoin de la « bonne autorité »

- La même autorité de génération en génération ? 142
- Astuces de grands-mères..... 144
- Vers sa propre autorité 145
- La délégation du « pouvoir d'autorité » 146

Chapitre 13

Partager l'autorité au sein du couple

- Être toujours cohérent..... 154
- Un soutien inconditionnel 156
- Habiter sa parole 158

Chapitre 14

Faut-il répondre à un enfant qui répond ?

- Le « droit de réponse » de l'enfant 165
 - Le lien humain numéro un : le respect..... 167
 - Gare aux « phrases toxiques » 169
- Pour conclure 175
- Bibliographie 177

■ ■ Introduction ■ ■

L'éducation n'est pas simplement un métier, c'est un art. Et comme dans tout art, certains parents auront plus de facilités que d'autres, mais tous auront le même objectif, à savoir « construire » leur enfant, l'accompagner et l'aider à affronter la réalité. Cela ne sera pas évident tous les jours, les chemins à emprunter seront sinueux, parfois semés d'embûches, de refus, de crises. Le tout est de ne pas se laisser dépasser par les événements. Avec une bonne base de départ, l'autorité parentale ne sera pas mise à mal. Il ne sera même pas nécessaire de s'énerver, de crier ou de fesser son enfant si les fondations éducatives sont solides. Mais les parents restent des êtres humains comme les autres qui ont aussi leurs faiblesses. Il ne s'agit pas de les juger, mais plutôt de les soutenir et de les aider à corriger les faux pas qu'ils pourront faire. Car certaines erreurs vont être commises, mais elles sont rattrapables.

Le fil conducteur de cet ouvrage est le suivant : comment les parents doivent-ils se comporter, quelles réactions doivent-ils adopter face aux caprices de leur(s) enfant(s) ? Je n'aime pas le terme de « caprice ». Il y a dans ce mot un côté péjoratif qui sous-entendrait que l'enfant, de manière consciente, essaie de manipuler son environnement pour obtenir ce qu'il veut. Or, l'enfant (encore plus les tout-petits) n'est pas du tout conscient. Il fonctionne simplement selon son principe de plaisir immédiat, c'est-à-dire : « Je veux quelque chose, comment vais-je faire pour pouvoir l'obtenir, tout de suite ? »

Mais cette manière de faire n'est pas uniquement réservée à l'enfant. L'adulte aussi a tendance à réagir selon son principe de plaisir. La différence est que, du fait de son expérience de vie, l'adulte parvient plus facilement à se contrôler, à réfréner ses envies immédiates. Voilà pourquoi le terme de caprice est selon moi inapproprié. Ce n'est pas un caprice que fait l'enfant, c'est son attitude naturelle. Bien sûr, certains enfants seront plus quémandeurs que d'autres, certains seront plus « offensifs », d'autres plus calmes et se contenteront de ce que leur donneront leurs parents. Tout dépend du tempérament du petit.

L'enfant ne fait donc pas de caprices, parce que ce n'est pas volontaire, mais il se comporte comme s'il s'agissait bel et bien de caprices. Il adopte ainsi le comportement d'un jeune qui serait un peu gâté, et qui en voudrait encore plus. Cela signifie que, dès le départ, les parents doivent être vigilants et ne pas céder systématiquement aux demandes du petit. Un tout-petit fonctionne par des apprentissages, des sortes de « conditionnements ». Le mot n'est pas joli, mais il signifie que l'enfant apprend qu'il ne peut pas être constamment stimulé, continuellement entouré d'adultes, que, parfois, il y a des moments de « rien », de repos, de pause, et qu'il est nécessaire qu'il s'habitue petit à petit à ce rythme-là. L'enfant apprendra ainsi au fur et à mesure à faire un effort au niveau de l'alimentation, puis de l'hygiène, et ainsi de suite. Autant de directives qui serviront à le préparer à sa future vie d'adulte pour lui permettre de bien s'intégrer dans le monde de la réalité, puis au sein de la société.

Bien gérer les premières colères de son enfant

Chapitre

1

« Bérénice a 4 mois. Depuis quelques semaines, elle fait une colère pour un oui ou pour un non. À chaque fois qu'on lui refuse quelque chose, elle s'énerve, crie très fort et se met à pleurer. Nous nous énervons alors à notre tour, ma femme et moi, et finissons par lui crier dessus pour qu'elle se calme. J'ai bien conscience que ce n'est pas la bonne solution mais je ne sais pas quoi faire d'autre. De plus, j'ai peur qu'elle n'ait jamais conscience des limites qu'on essaie de lui inculquer si à chaque fois, nous devons céder à tous ses caprices. »

Le cas de Bérénice est typique de ce que l'on appelle un principe d'escalade. Lorsqu'une grosse colère apparaît, les parents essaient d'abord simplement de calmer leur enfant, généralement soit en l'alimentant de nouveau, soit en lui parlant ou en le prenant dans leurs bras pour le bercer. Mais lorsque l'enfant ne se calme pas, les parents commencent à s'énerver, à crier, pour finalement rejeter leur enfant. La situation se transforme alors effectivement en un conflit avec le petit qui, se sentant agressé, va crier de plus belle pour voir s'il peut gagner la partie. Les parents doivent tenir bon, ne surtout pas céder. Certains enfants sont plus gourmands que d'autres de la vie, et ce sont eux qui n'auront de cesse d'essayer de nier les contraintes du réel en disant : « Moi j'ai envie de ça, et il me le faut tout de suite ! »

■ Du principe de plaisir...

Si la naissance d'un enfant est un événement merveilleux pour bon nombre de parents, du point de vue du nourrisson, c'est une tout autre histoire. En effet, jusque-là choyé, alimenté, protégé, bien au chaud dans le ventre de sa mère, une fois qu'il vient au monde, il se heurte à l'environnement : il ne comprend pas pourquoi il doit maintenant réclamer ce qui lui revenait « de droit », ce qu'il avait à disposition encore quelques semaines auparavant. Ainsi, dès qu'il naît, le nourrisson veut retrouver le même « confort de vie » que lorsqu'il était en situation d'hyperprotection dans ce monde formidable et nourricier qu'était le ventre de sa mère. C'est ce que l'on appelle le principe de plaisir immédiat. L'enfant veut tout et tout de suite ! Il cherche à répondre avant toute chose à ses attentes, ses besoins immédiats : « J'ai envie de manger », « Je ne veux pas dormir », « Je veux que mes parents me prennent dans leurs bras ». Autant de réactions qui se manifestent chez l'enfant durant les premiers mois de la vie à travers ses cris.

La psychologie classique, et la psychanalyse freudienne notamment, mettent tout ces cris sur le compte des premières colères. L'hypothèse première, en psychologie classique, c'est que la colère exprime systématiquement quelque chose, qu'elle a toujours un sens et qu'elle représente une sorte de demande de la part de l'enfant. Elle montre qu'il ne se sent pas bien ou qu'il ressent quelque chose qui ne va pas. Dès lors, l'enfant, dénué de parole, ne peut exprimer son « mal-être » que par des cris ou des pleurs. C'est justement cela qu'il faut ici nuancer. Il y a bien sûr d'autant plus de cris qu'il n'y a

pas de mots chez les tout-petits. C'est une manière pour eux d'attirer l'attention, de montrer qu'ils sont présents. Mais les véritables colères, ou les « *tantrums* » comme disent les Anglo-Saxons (les explosions émotionnelles, caractérisées par l'obstination, le cri), sont le signe que l'enfant fonctionne toujours selon son principe de plaisir immédiat et qu'il refuse la réalité environnante. Selon lui, c'est aux adultes de s'adapter à ses envies, de répondre à ses besoins, d'être présents à chaque fois qu'il en formule la demande, et non l'inverse.

■ ... au principe de réalité

Bien sûr, durant les premières semaines qui suivent la naissance, il est tout à fait normal d'être disponible pour l'enfant. Celui-ci aura besoin de soins quotidiens, d'une présence les premières nuits, d'un rythme d'alimentation régulier et d'une attention constante pour sa sécurité. Ces quatre principes (soin, alimentation, sommeil, sécurité) représentent les demandes auxquelles il faudra expressément répondre pour bien s'assurer qu'il n'y a pas de problème (par exemple, une fenêtre mal fermée qui provoquerait un léger courant d'air, une couche à changer, une sensation de faim). L'enfant ne naît pas avec un rythme de vie préétabli. C'est donc aux parents de lui en enseigner un. Cela se fait progressivement, c'est un apprentissage constant. Mais à partir du moment où l'on a tout vérifié, sur le plan des soins, de l'hygiène, et que l'on joue assez avec lui, qu'on le stimule, qu'on communique suffisamment, il n'y a pas de véritable « demande » de l'enfant

qui, par ses cris, dirait : « Vous ne vous occupez pas assez de moi. » Il faut alors se poser la bonne question : ne serait-il pas simplement en train d'en vouloir plus ?

Les parents se doivent de faire comprendre à leur enfant qu'ils ne peuvent pas systématiquement répondre présent à chacune de ses sollicitations. Il s'agit de lui faire accepter peu à peu la réalité environnante. Certes, ils doivent lui donner son content d'affection, mais ils doivent en même temps commencer petit à petit à éduquer l'enfant, lui dire : « Tu n'es pas tout seul, nous ne pouvons pas répondre immédiatement à toutes tes demandes. » C'est ainsi que l'adulte lui apprend peu à peu la réalité. Le rôle du parent est donc de faire progressivement passer l'enfant, même en bas âge, de son principe de plaisir au principe de réalité.

Mais souvent, les parents ne le font pas. On leur a tellement répété qu'un enfant était fragile, on a tellement stigmatisé ces premières périodes de la vie en leur expliquant combien tout se jouait les premiers mois de sa vie, qu'ils en sont devenus (trop ?) soucieux. Ils marchent sur des œufs, tendant à ne répondre qu'à la demande de l'enfant, car ils ont peur de le « casser », de le brimer. Et les cris de leur enfant viennent conforter leurs craintes. Ils se disent que s'il pleure, c'est qu'il est malheureux, et ils ne veulent pas de ça. Les parents confondent ainsi souvent l'enfant qui est réellement malheureux et celui qui pleurniche ou qui se révolte un petit peu parce qu'il n'a pas ce qu'il veut...