

ÉDUCATION

FAUT-IL APPRENDRE À SON ENFANT À S'EXCUSER ?

“Dis pardon”, “Excuse-toi”... Derrière ces expressions en apparence banales, se cache bien plus que de simples formules de politesse. Pour preuve, certains adultes ont encore du mal à exprimer leurs regrets, à dire “je suis désolé”... Apprendre à son enfant à s'excuser fait donc bien partie du rôle éducatif des parents. Mais pas n'importe comment, ni à n'importe quel prix.

S'excuser n'est pas un acte anodin. Cela suppose de reconnaître ses torts, ou du moins sa part de tort, d'être conscient des conséquences que ses actes ont pu avoir sur l'autre, d'assumer ses responsabilités. Pas si simple quand on est enfant, donc en proie à toute sorte d'émotions pas facilement maîtrisables. Spontanément, un enfant de 3 ans ne peut pas comprendre la signification de “s'excuser” si on ne le lui explique pas. Pour autant, il prend très vite conscience que certains de ses actes peuvent déclencher des sentiments négatifs dans son entourage. En découvrant cela, il développe peu à peu son empathie. C'est ce qui lui permettra de pouvoir un jour s'excuser sincèrement, autrement dit en sachant que son action a eu un effet sur son camarade, son frère, sa sœur, son parent... même si telle n'était pas son intention.

Apprendre à son enfant le sens des excuses

“Pour amener son enfant à réaliser l'impact de ce qu'il a fait sur l'autre, le parent peut utiliser des formules toutes simples, du style : “J'ai l'impression que ton frère a mal !” (ou “de la peine”, ou “est en colère”...), recommande Charlotte Ducharme, fondatrice du site de coaching parental Coolparentsmakehappykids. Il ne s'agit pas de le faire culpabiliser, plutôt d'être dans l'empathie. Si le parent se fâche à chaque fois que son enfant fait une bêtise, il le met dans une case, ce qui lui donne peu de possibilité de “réparer”. Avec en prime le risque de victimiser l'autre enfant, ce qui ne l'incite pas à se défendre.” “Je pense que savoir demander pardon est important, dit Justine, 12 ans. C'est reconnaître ce qu'on a fait de pas bien, c'est dire qu'on ne le referra plus. Ça calme le conflit. Je n'ai pas de mal à m'excuser, car après je me sens mieux.” Forcer un enfant à demander pardon sans qu'il mette du sens dessus ne sert à

“Dire pardon est une force, cela veut dire qu'on est capable de reconnaître sa part de responsabilité”

Charlotte Ducharme, coach parentale

rien, c'est même contreproductif. Un enfant à qui l'on apprend à dire pardon juste pour être poli, d'une manière automatique, sans l'aider à discerner l'effet de ses paroles ou de ses gestes, risque de devenir plus tard un adulte qui s'excuse sans être vraiment convaincu, simplement pour se débarrasser, se dédouaner. Ces excuses-là sonnent faux et ne permettent pas d'améliorer la situation. Par ailleurs, un enfant forcé de s'excuser sans en saisir le sens peut se sentir humilié et en garder du ressentiment. S'excuser deviendra pour lui un aveu de faiblesse. “Alors qu'en réalité dire pardon est une force, cela veut dire qu'on est capable de reconnaître sa part de responsabilité”, souligne Charlotte Ducharme. D'ailleurs, lorsqu'on manque de confiance en soi, dire pardon est beaucoup plus difficile. C'est comme si on reconnaissait qu'on est nul.” Achille, 15 ans, n'éprouve pas de difficultés particulières à présenter ses excuses. “Ça ne me gêne pas d'aller vers l'autre et de m'excuser, dit-il, sinon le conflit ne se règle jamais. Ça permet d'ouvrir le dialogue et de comprendre ce qui s'est passé. En revanche, j'attends que l'autre personne reconnaisse ses erreurs aussi, car on a rarement tort à 100 %. C'est important pour pouvoir passer à autre chose.”

Accueillir les siennes

Quand l'enfant grandit et qu'il commence à être capable d'exprimer ses regrets spontanément, le parent peut s'en réjouir. En même temps, lorsque c'est auprès de lui que son enfant s'excuse, il peut parfois avoir du mal à passer à autre chose. Votre enfant vous a tapé ? Il a cassé le vase de votre grand-mère auquel vous teniez tant ? Adolescent, il vous a manqué de respect, ou il est rentré à trois heures du matin au lieu de minuit en étant injoignable toute la soirée ? La pilule a parfois du mal à passer, le parent pouvant lui-même être la proie de ses émotions et tourner la page rapidement pouvant se révéler difficile... Pourtant, un enfant qui demande pardon à son parent, c'est quelque chose de formidable, et l'occasion pour le parent de lui prouver son amour inconditionnel. “Lorsqu'un enfant ou un ado s'excuse auprès de son parent, l'objectif est bien sûr de lui pardonner, rappelle Charlotte Ducharme. Il faut arriver à dépasser sa colère, même si cela peut prendre un petit moment pour se reconnecter à son enfant. On peut lui dire “J'ai besoin d'avoir un peu de temps pour digérer ce qui vient de se passer”, mais il faut le rassurer sur le fait qu'on l'aime toujours.” Après, il peut être intéressant de comprendre ce qui a amené votre enfant à enfreindre les règles ou à faire une bêtise : pourquoi cette colère ? Pourquoi ces transgressions ? Cela peut permettre de lever des malentendus. “On n'aborde pas un adolescent comme un jeune enfant, ajoute Charlotte Ducharme. Il faut le considérer comme un adulte en devenir, capable de raisonner, d'échanger. On essaie de comprendre pourquoi il a fait ça, pour éviter que cela ne se reproduise. Peut-être en discutant on se rendra compte que tous ses copains ont la permission de trois heures du matin et qu'il faut peut-être assouplir l'heure de retour... C'est important de créer une relation de confiance avec son ado ; pour cela il faut



co-construire les règles avec lui. Si on essaie de passer en force, ça ne marchera pas.

Apprendre à pardonner

Savoir pardonner à son enfant est d'ailleurs primordial pour lui apprendre à recevoir les excuses des autres. On peut lui expliquer que pardonner ne signifie pas forcément oublier ce qui a été fait, mais que c'est une manière de garder le lien, d'aller au-delà de tout ça pour continuer de s'aimer. Cela permet de ne pas ruminer les erreurs ou les maladroites des autres, ni de les ressortir régulièrement. "Bien accueillir les excuses de l'autre sous-entend d'accepter qu'il fasse des erreurs, explique Charlotte Ducharme. Ce qui se fait d'autant plus facilement si on s'autorise soi-même à ne pas être parfait." Accepter des excuses n'est pas toujours facile, reconnaît Justine : "En fait, ça dépend de ce qui a été fait, et aussi de la personne. Avec ma famille ou mes amis, j'arrive toujours à pardonner, même s'il me faut

"Un enfant forcé de s'excuser sans en saisir le sens peut se sentir humilié"

un peu de temps. Mais avec d'autres personnes, moins proches de moi, si j'ai été vraiment blessée, j'ai beaucoup plus de mal à passer à autre chose..." "Pour des petites choses, complète Achille, ce n'est pas compliqué de pardonner, ça apaise même. Mais parfois les excuses ne suffisent pas, il faut plus que des mots. La personne doit montrer avec des actes que les choses ont changé, et qu'elle ne recommencera pas."

Donner l'exemple

Un parent ne doit pas hésiter à s'excuser auprès de son enfant s'il a eu tort ou qu'il a dépassé les bornes. C'est un bon exemple. En effet, si un enfant ne voit jamais son parent exprimer ses regrets,

pourquoi le ferait-il lui-même ? Cependant, il ne s'agit pas de passer son temps à s'excuser parce que l'on aurait peur de ne pas être à la hauteur, sous peine de plonger son enfant dans une grande insécurité. "L'enfant apprend par imitation, explique Charlotte Ducharme. C'est important qu'il voie son parent s'excuser sans que ça lui pose problème. En revanche, il ne s'agit pas pour le parent de s'excuser ou de se justifier pour un oui ou pour un non auprès de son enfant ; celui-ci doit sentir que son parent est sûr de lui, qu'il est solide, qu'il ne passe pas son temps à douter de ce qu'il fait et des limites qu'il a posées. En effet, on a souvent tendance à culpabiliser en tant que parent. Mais il faut accepter de ne pas être un parent parfait. Ce n'est pas parce que j'ai crié sur mon enfant que je suis un mauvais parent. Je m'excuse auprès de mon enfant, mais ce n'est pas pour ça que je doute d'être un bon parent."

/// **CÉLINE RAPINAT**