Doctissimo Famille

Enfants : comment réagir face aux attitudes qui nous déstabilisent ?

Enfants : comment réagir face aux attitudes qui nous déstabilisent ?

Opposition, mutisme, fuite, pleurs, colères démesurées, les émotions de nos enfants sont très fortes et leurs comportements pas toujours bien contrôlés par un cerveau encore immature. De ce fait, ils réagissent parfois à nos demandes de manière inappropriée. Face à ces attitudes inattendues, nous sommes nous-mêmes parfois perdus. Les conseils de Charlotte Ducharme, fondatrice du site de coaching parental Cool Parents Make Happy Kids, pour réussir à se faire entendre malgré tout.

Source :
Interview de Charlotte Ducharme, fondatrice du site de coaching parental Cool Parents Make Happy Kids. www.coolparentsmakehappykids.com

A lire pour en savoir plus :
Cool parents make kids happy : l'expérience inspirante d'une maman qui applique l'éducation positive au quotidien

Notre dossier pour en savoir plus :
Autorité & éducation

Notre forum pour en savoir plus :
Forum Autorité parentale

Il préfère être puni plutôt que de demander pardon

Il a bousculé un camarade, commis des dégâts ou vous a manqué de respect. Mais lorsque vous lui demandez de s'excuser, il s'y refuse et s'enferme dans le mutisme. Même la menace d'une punition n'y change rien.

Ce que cela soulève en vous : De l'incompréhension. Vous ne comprenez pas ce conflit qui s'enlise, alors que, selon vous, un simple pardon aurait tout arrangé en quelques secondes et vous auriez pu tous passer à autre chose.

De l'énervement aussi : Vous auriez souhaité qu'il reconnaisse que vous avez raison et son obstination vous laisse sans voix.

Ce que cela signifie pour lui : Il se sent trop accusé, rabaissé ou humilié pour s'excuser. Touché dans son ego, il voit le pardon comme une soumission. Sa colère grandit en lui et il est incapable de prendre conscience des blessures ou dommages qu'il a occasionnés. Dire pardon n'a pas de sens pour lui à ce moment-là.

Comment bien réagir : Ne l'obligez pas à s'excuser. Expliquez-lui plutôt votre ressenti ou la peine ressentie par l'autre enfant face à son comportement. "Laissez-lui le temps de « digérer » ses propres émotions, pour ensuite comprendre celles de l'autre. On veut souvent obtenir un pardon immédiat, surtout en public, alors qu'il vaut mieux revenir sur le sujet un peu plus tard, commente Charlotte Ducharme. Il sera plus en capacité de réaliser ce qu'il a fait et le pardon viendra certainement de lui-même".

3 / 11

Il se dévalorise sans cesse

En dessin, en sport, en maths, à l'école avec ses camarades, comme à la maison avec ses frères et sœurs, votre enfant trouve toujours qu'il fait moins bien que les autres. Vous avez beau y être attentif(ve) et le complimenter, il ne semble jamais rassuré.

Ce que cela soulève en vous : De la tristesse. Vous aimeriez qu'il voit, comme vous, les nombreuses qualités dont il est doté et qu'il cesse de se juger par rapport aux autres. D'autant plus que vous faites tout pour le valoriser. Mais aussi de l'inquiétude à l'idée qu'il soit en proie constamment à un certain mal-être.

Ce que cela signifie pour lui : Certainement, un grand manque de confiance en lui sur certains sujets. Il admire ses frères et sœurs, ou ses camarades, et aimerait avoir autant d'assurance. Vos compliments lui font du bien, mais il est vite rattrapé par ses doutes.

Comment bien réagir : Expliquez-lui déjà que chacun a ses forces et ses faiblesses (multipliez les exemples à ce sujet, en parlant de vous ou de son père), et que c'est ainsi que vous l'aimez. Continuez de le valoriser, mais de manière précise. "Ne vous contentez pas de lui dire : "Tu as fait des progrès au tennis !". Amenez-le à reconnaître lui-même ses avancées et l'impact qu'elles ont sur les autres : "As-tu remarqué que tel camarade était envieux de ton service ? J'ai bien vu qu'il t'admirait !" ou "Avant, tu n'arrivais pas à effectuer telle opération en maths, maintenant que tu as beaucoup travaillé, tu en es capable, bravo !, recommande Charlotte Ducharme. Petit à petit, ces renforcements positifs feront leur chemin dans sa tête". Puisqu'il est un peu fragile sur ce sujet, évitez aussi de trop valoriser ses frères et sœurs devant lui.

4 / 11

Il se roule par terre dans les magasins

Alors que vous terminez vos courses, il exige un paquet de bonbons ou de gâteaux et, voyant qu'il n'obtient pas gain de cause, finit par piquer une crise en se roulant par terre. Vous assistez, impuissant(e) à la scène, ne sachant plus où vous mettre.

Ce que cela soulève en vous : De la colère, de voir qu'il ne respecte pas les limites que vous lui posez. De la honte et de la pression face aux regards des autres clients. Un sentiment d'échec : vous vous sentez nu(le) de ne pas réussir à cadrer ce type de débordements. Mais aussi de la crainte, à l'idée que cette situation se répète chaque fois que vous entrez dans un magasin !

Ce que cela signifie pour lui : Son cerveau rationnel étant moins développé que le vôtre, votre enfant a du mal à contenir ses émotions négatives, en particulier la frustration. Il ressent aussi de l'injustice à voir ses désirs non contentés. En se roulant par terre, il cherche à évacuer ces tensions qui l'envahissent et espère tirer parti de votre malaise en public pour obtenir satisfaction.

Comment bien réagir : Tout d'abord, faites fi du regard des autres. Vous vous sentez jugé(e) mais ne l'êtes peut-être pas : la plupart des gens, a fortiori des parents, ont déjà vécu ce genre de scène éprouvante. Et leur regard est plutôt compatissant ! Ne répondez pas aux commentaires acerbes s'il y a : passez votre chemin. Votre enfant ne sera ni le premier, ni le dernier, à faire une crise dans un magasin ! En revanche, ne restez pas sans réaction face à votre enfant. Expliquez votre refus et détournez aussitôt son attention en lui proposant un autre choix : "On ne peut pas prendre ces bonbons aujourd'hui pour telle raison, mais veux-tu aller choisir un fromage plutôt ou le gâteau du goûter ?". Vous pouvez aussi compatir ("Je comprends que cela te fasse envie, ils ont l'air très bons ! Lequel préfères-tu ?") et lui assurer que cet achat se fera pour une occasion spéciale (son anniversaire, la venue de ses cousins, le début des vacances etc.). Surtout, tenez parole ! "Ce qui importe, c'est de lui montrer qu'il a été entendu et que l'on prend en compte sa demande", souligne Charlotte Ducharme. Une fois à la maison, reparlez-en ensemble, de façon à dégager des solutions pour que cela ne se reproduise plus. La prochaine fois, pensez aussi à poser les règles avant de partir, d'un ton ferme : "Nous allons aux courses mais pas la peine de me réclamer des bonbons, tu n'en auras pas cette fois". Le voici prévenu ! Et pour vous faciliter la tâche : évitez de passer dans les rayons trop tentants !

Il refuse de faire ce qu'on lui dit et ne répond pas

Vexé par ce que vous lui demandez ou le ton que vous avez employé, il fait la sourde oreille et refuse de vous obéir ou même, de répondre à vos questions. Malgré vos sollicitations, il s'enferme dans le mutisme.

Ce que cela soulève en vous : De l'agacement : vous ne comprenez pas son manque de réaction, face à une simple demande de votre part. Vous avez le sentiment de ne pas être entendu(e). Et impuissant(e) à trouver une solution. La colère vous envahit et le ton monte.

Ce que cela signifie pour lui : Revenez quelques instants en arrière et mesurez la façon dont vous vous êtes adressé(e) à lui. Sans doute s'est-il senti agressé d'une manière ou d'une autre. Dès lors, il préfère ne plus répondre pour se protéger.

Comment bien réagir : Visiblement, la communication est entièrement coupée, il ne sert donc à rien d'insister, vous ne tirerez rien de lui. "Dites-lui simplement que vous en reparlerez quand il sera prêt et changez de pièce, pour vous laisser le temps de vous calmer", détaille Charlotte Ducharme. Revenez vers lui plus tard pour mieux comprendre ce qui s'est passé et ensemble, tentez de trouver une solution pour que cela ne se reproduise pas. "Réfléchissez aussi seul(e) à la manière dont vous pourriez formuler les choses une prochaine fois, pour que cela ne sonne pas comme un reproche agressif".

6 / 11

Il s'enfuit en courant quand on vient le chercher

Vous vous dépêchez de sortir du travail pour venir le chercher à la crèche, à la garderie ou chez sa nounou. Impatient(e) de le serrer dans vos bras, vous vous attendez à ce qu'il en soit de même pour lui. Or, en vous voyant, sa réaction est tout autre : il vous ignore ou s'enfuit à l'autre bout de la pièce et refuse de venir avec vous. Il se débat, hurle et franchit parfois la porte de sortie en pleurs.

Ce que cela soulève en vous : De la déception, de la tristesse, de l'injustice. Vous avez l'impression qu'il ne vous aime pas et n'est pas content de vous voir. Vous vous sentez rejeté(e). Peut-être l'interprétez-vous aussi comme une punition : il vous en veut de l'avoir laissé et se venge à sa manière.

Ce que cela signifie pour lui : S'il vous ignore, ce n'est certainement pas parce qu'il ne vous aime pas, au contraire ! Il vous exprime que vous lui avez manqué et que le temps lui a semblé long. Mais ce n'est pas pour autant qu'il cherche à vous punir ! "Pour combler le vide de votre absence, votre enfant s'est absorbé dans le jeu. Votre arrivée l'interrompt dans un moment de plaisir. Forcément, c'est une déception pour lui, note Charlotte Ducharme. Par ailleurs, plus vous exprimez votre peine, vos inquiétudes et plus vous lui reprochez ce comportement, plus votre enfant va appuyer sur cette fragilité et en jouer".

Comment bien réagir : Plutôt que d'exiger un câlin et un bisou, rejoignez votre enfant dans son activité. "Dites-lui bonjour joyeusement et interrogez-le sur ce qu'il est en train de faire. Laissez-lui un petit laps de temps pour accepter de quitter son activité et vous rejoindre". Restez serein(e) et patient(e) : une fois la porte de l'établissement franchie, il y a de fortes chances qu'il se comporte à nouveau de manière habituelle et vous couvre de baisers, une fois rentrés à la maison. Si toutefois vous persistez à douter de l'amour de votre enfant, n'hésitez pas à consulter pour comprendre d'où cela vient et parvenir à prendre du recul vis-à-vis de ce comportement passager.

Il rit quand on se fâche

Votre enfant a tendance à sourire, voire à rire, alors que vous le grondez sérieusement. Vous ne vous attendiez pas à cette réaction et ne savez pas quelle attitude adopter en retour pour l'amener à se repositionner.

Ce que cela soulève en vous : De la colère. Difficile pour vous de garder votre calme : vous avez l'impression qu'il se moque de vous, ne vous écoute pas du tout ou ne prend pas conscience de la gravité de la situation. Vous allez jusqu'à interpréter son attitude comme de l'insolence et le prenez comme un affront.

Ce que cela signifie pour lui : En réalité, cela n'a rien à voir avec de l'insolence ou de la provocation. "Pris en défaut, votre enfant est tout simplement gêné et a peur de ce qui va suivre. Il sait qu'il est en tort, il a honte et rit nerveusement, ne sachant pas ce que vous attendez de lui, explique Charlotte Ducharme, coach parental. Ce rire est une porte de sortie pour lui". En somme, une réaction instinctive de protection : il rit parce qu'il ne sait comment se comporter face à votre colère.

Comment bien réagir : Evitez d'envenimer le conflit en vous fâchant encore plus fort. "Mettez-vous plutôt à sa hauteur pour lui réexpliquer la situation et lui redire pourquoi vous êtes en colère, conseille Charlotte Ducharme. Posez-lui des questions pour essayer de comprendre ce qui s'est passé dans sa tête juste avant, pourquoi il a fait telle bêtise". Montrez-lui que vous avez confiance dans ses facultés à trouver des solutions pour améliorer les choses : "A ton avis, que pourrais-tu plutôt faire la prochaine fois pour éviter cela ?". "Si ce comportement se répète, réfléchissez-y avant que cela ne se produise. Essayez de ne pas vous focaliser sur ce rire, de l'oublier pour vous projeter sur ce que vous cherchez à faire passer comme message. Soyez dans l'empathie et accueillez cette émotion comme vous le feriez pour un chagrin".

Il refuse de participer aux activités que vous lui proposez

Vous avez expédié vos tâches pour pouvoir lui consacrer du temps. mais lorsque vous venez lui proposer une activité, il ne semble pas du tout disposé à se poser à vos côtés. Vous ne comprenez pas sa réaction, lui qui vous demande sans cesse de venir jouer avec lui !

Ce que cela soulève en vous : De la déception. Vous avez fait des efforts pour lui accorder du temps et il ne le voit pas. De la frustration aussi, car vos attentes ne sont pas comblées. Enfin, vous craignez qu'il n'ait plus envie de passer du temps avec vous.

Ce que cela signifie pour lui : Rien à voir avec tout cela, votre enfant n'était simplement pas disponible pour vous à ce moment-là... comme vous ne l'êtes pas pour lui quand vous êtes en train de cuisiner, de bricoler ou de répondre au téléphone ! Très occupé, il préfère terminer l'activité qu'il avait commencé et pense qu'il a tout le temps de revenir vers vous après.

Comment bien réagir : "Ne vous formalisez pas de son refus : si vous vous vexez et quittez la pièce, vous vous priverez encore plus d'un bon moment à deux ! Intéressez-vous plutôt à ce qu'il fait dans un premier temps, demandez-lui si vous pouvez l'aider" exhorte Charlotte Ducharme. Peu à peu, faites travailler votre imagination et transformez les règles du jeu : incarnez des personnages et surjouez pour le faire rire ! Vous passerez très certainement un meilleur moment (sans faire grand-chose) que si vous aviez vraiment réalisé l'activité que vous projetiez au départ, mais qui ne l'attirait pas vraiment.

Il nous court après pour nous taper

Ses colères sont explosives. Au plus fort de la crise, il est capable de vous courir après pour vous taper et ce, plusieurs fois de suite. Vous ne comprenez pas qu'il vous provoque ainsi.

Ce que cela soulève en vous : De la colère, voire de l'agressivité. Vous vous sentez dépassé(e) par la situation et avez tendance à crier encore plus fort, en espérant lui faire peur et que cela cesse. Vous ressortez de ces scènes épuisé(e) et convaincu(e) d'avoir tout raté.

Ce que cela signifie pour lui : L'enfant est entièrement habité par ses émotions. La colère et la frustration sont particulièrement difficiles à gérer pour lui. Ne sachant pas forcément trouver les mots pour exprimer ce qu'il ressent, il va réagir de manière instinctive, en tapant, et selon l'intensité de la crise, va parfois surréagir. Revenir au calme et comprendre la portée de son geste lui demande du temps.

Comment bien réagir : N'espérez pas le raisonner sur le champ, il est incapable d'entendre de manière rationnelle ce que vous lui dites. "En revanche, les limites doivent être claires : en aucun cas, il ne doit vous taper (et vous, le taper en retour !). Soyez ferme pour lui faire comprendre que son comportement n'est pas acceptable : immobilisez ses mains pour vous protéger et dites-lui bien que vous n'êtes pas d'accord avec sa réaction", martèle Charlotte Ducharme. Eventuellement, changez de pièce et enfermez-vous ailleurs : cette distance physique entre vous va aider à ce que la pression retombe. Ensuite, une fois calmés tous les deux, reparlez-en ensemble pour comprendre ce qui s'est passé et faire en sorte que cela n'arrive plus.

Chez les autres, il est intenable

Il multiplie les bêtises, fait le pitre, saute sur le canapé, embête les enfants de vos amis ou se montre bruyant pour les faire rire... Vous ne reconnaissez pas votre enfant calme et respectueux des règles dans ce petit être surexcité !

Ce que cela soulève en vous : Un certain malaise et de la gêne par rapport à vos amis : ils vont penser que vous l'éduquez mal ! Vous êtes aussi agacé(e) de devoir le reprendre sans cesse et de passer à côté d'un bon moment avec vos proches.

Ce que cela signifie pour lui : Son attitude laisse penser qu'il a du mal à trouver sa place dans le groupe d'enfants. Pour se faire apprécier, il a tendance à en faire trop et n'est plus vraiment lui-même. Il a besoin d'être rassuré pour pouvoir se calmer.

Comment bien réagir : Evitez de le rabaisser devant tout le monde et d'insister dix fois de suite sur le fait qu'il n'est jamais comme ça à la maison. "Prenez-le plutôt à part, dans une autre pièce, pour lui redire qu'il est en confiance dans ce lieu. " Tout va bien, tu n'as pas besoin de faire le clown pour que les enfants t'apprécient, reste toi-même et tout ira bien !", suggère la spécialiste. De retour dans la pièce principale, faites diversion et proposez une nouvelle activité (une partie de cache-cache dans le jardin ou un jeu de société par exemple) pour l'aider à se dépenser autrement ou au contraire, à se canaliser".

Il nous tient tête

En pleine dispute, il s'enferme dans le mensonge ou les propos virulents. Pas question pour lui de baisser la garde : il veut avoir raison à tout prix ! Entre vous, le ton monte.

Ce que cela soulève en vous : De la colère. Vous l'interprétez comme un manque de respect : en tant que parent, vous estimez devoir avoir le dernier mot !

Ce que cela signifie pour lui : D'une manière ou d'une autre, par votre ton, vos gestes ou vos réflexions, il s'est senti agressé au début de votre échange et a voulu riposter. Piqué à vif, il veut vous montrer qu'il peut se mesurer à vous en refusant d'adopter votre point de vue.

Comment bien réagir : Redescendez en pression : effectivement vous êtes le parent et il sera obligé de se conformer à ce que vous lui apprenez, mais cela n'a pas à prendre de telles propositions. "Ne rentrez pas dans le conflit en surenchérissant plus fort que lui. Retirez-vous plutôt de la discussion le temps de réfléchir et de voir si vous n'avez pas à reconnaître des torts : ne lui avez-vous pas parlé de manière un peu trop autoritaire tout à l'heure ? Pas étonnant qu'il se soit braqué !", remarque Charlotte Ducharme. Reparlez-en plus tard et, tout en admettant que vous n'auriez pas dû lui parler sur ce ton, expliquez-lui ce qui vous a mis en colère. Trouvez ensuite, ensemble, un compromis pour avancer.

Ecrit par : Ariane Langlois - Journaliste spécialisée en santé et psychologie