

# Comment canaliser ma colère contre mes enfants ?

## La question :

Chaque fois qu'un de mes enfants fait une bêtise, je réagis exagérément en criant et me fâchant. Je dégage à ce moment-là une énergie négative et destructrice. Pour les punir, je fais même du chantage affectif : « Si tu continues à m'énervé, tu resteras le mercredi après-midi à l'école : je ne viens plus te chercher ». J'éprouve alors un plaisir malsain à voir leur tristesse. Une demi-heure après, la culpabilité m'envahit. Je me demande pourquoi je fais cela, car tout le monde est perdant. Ces réactions sont, je suis sûre, liées au stress, mais je travaille déjà moins, je consulte régulièrement un ostéopathe, je me suis remise au sport... Et, je ne peux pas mettre cela sur le compte du stress, j'en ai peu à cause des tâches ménagères (j'ai une aide extérieure, et mon mari participe aussi). Etonnamment, s'il arrive quelque chose de plus grave à mes enfants (problème à l'école, maladie), je reste calme. J'aimerais trouver un moyen pour canaliser cette colère qui m'envahit comme une bouffée et que je n'arrive pas à contrôler. (Fleur, 34 ans)

## La réponse de Isabelle Taubes

Ce problème que vous abordez avec une grande sincérité, préoccupe de nombreuses mères, aussi désemparées et culpabilisées que vous, face à leurs irrépressibles élans de colère. Avoir plusieurs enfants, dans une société qui ne fait rien pour alléger la vie des mères, peut être en soi, une sérieuse cause de surmenage psychique... mais, comme vous le pressentez bien, le stress n'explique pas tout.

Vous avez conscience de l'excès de vos réactions vis-à-vis de vos enfants et de l'agressivité qui les sous-tend ; c'est un premier pas important. **Essayons d'aller plus loin** : se mettre exagérément en colère quand un enfant fait une bêtise, surtout quand cette attitude est répétitive, tient souvent du **réflexe "de survie psychique"**. A ce moment, une rage intérieure s'empare de nous. Elle monte, elle monte, puis elle explose. Et aussitôt calmé, nous regrettons de nous être emporté.

Pour éviter l'explosion et la culpabilité qui s'ensuit, nous devons nous efforcer de **domestiquer l'énergie brutale qui nous envahit**, en la convertissant en pensées et en mots, en essayant de verbaliser les interdits et les reproches, au lieu de les hurler. D'accord, c'est plus facile à dire qu'à mettre en pratique, surtout quand on est une personne nerveuse ! C'est pourtant l'unique méthode qui permette aux enfants de trouver des repères réels, de se responsabiliser par rapport à leurs actes.

Ensuite, il faudrait creuser les raisons pour lesquelles vous éprouvez un plaisir malsain à faire du chantage affectif à vos enfants et surtout à observer leur désarroi. Là en effet, nous ne sommes plus dans le domaine du pur réflexe mais dans celui, plus complexe, du langage énigmatique de l'inconscient. **Pourquoi ce sadisme, dont vous finissez régulièrement par vous sentir coupable ?** Quelqu'un a-t-il agi de la sorte avec vous quand vous étiez petite fille ? Il faudrait aussi vous demander à quelle place vous mettez réellement vos enfants. Il n'est pas exceptionnel de voir imaginativement en eux, une sorte de retour de nos propres parents. Si nous n'avons pas réglés nos comptes avec ces derniers, nous sommes alors poussés, sans savoir pourquoi, à nous venger d'eux- sur nos enfants.

**Autre hypothèse :** il arrive aussi, qu'on en veuille à ses enfants (même quand ils ont été désirés) d'avoir rendu impossibles, par leur naissance, certains projets. Et de nous avoir contraints à renoncer à des désirs, à des choix professionnels ou affectifs. L'arrivée de vos enfants a-t-elle altérée vos relations avec leur père ou votre vie sociale ? Vous a-t-elle forcée à sacrifier certaines de vos aspirations ? En quoi a-t-elle bouleversée votre vie ? La maternité est-elle pour vous une expérience décevante, en attendiez vous, au départ, plus de plaisir ? A vous de vous interroger et de faire le point. Si vous étiez réellement sadique, vous ne vous sentiriez pas coupable. Aussi, force est de constater que c'est un symptôme, c'est-à-dire un message codé que vous envoie votre inconscient.

**Isabelle Taubes est psychothérapeute et psychanalyste.**