

Au secours, mon enfant m'exaspère !



© Agence DER - Fotolia.com

Enfants insupportables, parents à bout...

Le quotidien met parfois la relation parent-enfant à rude épreuve. S'il est normal d'éprouver de temps en temps des ressentis agressifs envers sa progéniture, il faut trouver des solutions pour gérer son exaspération.

Par **Alain Braconnier**,
psychiatre, psychanalyste.

Qui n'a pas eu un jour envie de tordre le cou à sa progéniture ? Un enfant par moment « insupportable » est *a priori* « normal »... comme l'est un parent parfois agressif vis-à-vis de son enfant. Reste que quelques questions méritent d'être posées.

L'enfant-roi

À l'inverse de l'éducation traditionnelle de la première moitié du XX^e siècle, et en prolongement de l'intérêt pour le développement psychobiologique (1), cognitif (2), et affectif (3) de l'enfant, celui-ci est aujourd'hui l'objet de toutes les attentions de la famille et au-delà, de la société tout entière. Les débats actuels sur la fessée ou la garde alternée, dans l'espace public et politique, illustrent bien cette préoccupation permanente du vécu de l'enfant. Les parents portent aujourd'hui une attention beaucoup plus grande que par le passé aux angoisses

de l'enfant, quelle que soit sa façon de les exprimer. L'importance toujours plus grande du doudou, choisi, choyé, qu'il ne faut surtout pas perdre, en témoigne.

Face à cet « enfant-roi », les parents n'ont donc plus droit à l'erreur. Cette recherche permanente de la perfection, « *d'idéalité parentale* », fait peser une pression inutile et excessive sur les parents. Le piège de cette exigence est renforcé par un contexte social de plus en plus tendu : dans la majorité des couples, les deux parents travaillent et culpabilisent de ne pas être suffisamment disponibles pour leurs enfants.

Par ailleurs, de plus en plus d'enfants sont élevés par un parent seul, généralement la mère, contrainte d'assumer les responsabilités matérielles et éducatives tout en essayant de mener sa propre vie personnelle.

Parallèlement, les parents considèrent que le bonheur de leurs enfants dépend en partie

d'un éveil de plus en plus large et précoce. L'enfant en retire certains bénéfices mais ces « sur-stimulations » ont parfois pour conséquences une surenchère des demandes, la multiplication des centres d'intérêt et l'épuisement de l'entourage.

De la même façon, les professionnels de l'enfance sont confrontés à ces évolutions. Ils doivent répondre à de nouvelles demandes, comme par exemple celles de prendre en charge des enfants désignés à tort ou à raison « hyperactifs », « précoces », « tyranniques » ou en décalage scolaire important du fait de troubles instrumentaux (4). L'angoisse des parents, leur culpabilité et leur déception face à cet impossible enfant idéal, doivent alors être prises en compte autant que les difficultés de l'enfant.

Au-delà de ces problématiques sociétales et psychologiques contemporaines, l'enfant est pris, comme il l'a toujours été, dans un conflit

Anxiété contagieuse

Tous les enfants sont plus ou moins anxieux face à un environnement inconnu qu'ils doivent apprivoiser, aux plaisirs qu'il leur faut réfréner, à l'incertitude sur ce qu'ils font ou entreprennent. L'anxiété du bébé s'exprime très tôt. Ses parents sont là pour le rassurer mais s'ils sont eux-mêmes trop inquiets, le bébé ne voudra pas prendre le sein ou son biberon, refusera de s'endormir dans le noir et un cercle vicieux pourra s'installer. Une « bonne » parentalité demande donc un accordage intuitif comportemental et affectif progressif qui parvient généralement à calmer les angoisses de l'enfant. Mais quand, face à des problèmes d'alimentation ou de sommeil récurrents, les parents doivent se lancer dans un véritable parcours du combattant quotidien, la colère, la lassitude ou la peur de ne pas y arriver génèrent alors des fantasmes d'agressivité.

situation peut se répéter et devenir chronique, alimentée par un cercle vicieux allant de l'épuisement à la culpabilité et de la culpabilité au rejet de l'enfant. Cela est vrai pour les parents mais aussi pour les professionnels de l'enfance qui s'interdisent parfois de manifester leur fatigue ou leur lassitude.

Protéger son soi

Dès lors, comment ne pas se sentir débordé par certains comportements de l'enfant ? Comment faire face à l'anxiété provoquée par la mise en doute de ses compétences parentales ? En s'appuyant sur ses propres ressources, en se faisant confiance (5). On comprend toute sa valeur de la célèbre formule du pédiatre Donald Winnicott : « Une bonne mère est une mère "suffisamment" bonne » (6), ce principe s'appliquant évidemment aux pères mais aussi aux tiers.

« La question n'est pas tant de ressentir de la colère à l'égard de son enfant que de la reconnaître et de la contrôler, en adaptant son action, en ayant recours à un tiers, en déplaçant le problème... »

fondamental entre son désir de jouer et celui de faire plaisir à ses parents. Il s'agit ici d'un conflit intrapsychique qui permet à l'enfant de se construire une capacité de compromis et de négociation avec lui-même et son entourage, support de ses relations à lui-même et aux autres pour le reste de sa vie. En miroir, les parents sont toujours confrontés à un autre conflit affectif : comment à la fois aimer et punir son enfant. Dans la majorité des cas, ces conflits existentiels ne doivent pas être « pathologisés » mais simplement explorés. Il existe un bon usage de la colère aussi bien pour l'enfant qui cherche parfois ainsi à s'affirmer que pour les parents qui doivent apprendre à l'enfant les limites qu'il ne peut pas toujours entendre.

Les prises en charge ont évolué en ce sens, proposant un accompagnement du type « guidance parentale ». Bien qu'elle puisse à un moment donné, amener les parents à une demande thérapeutique, la guidance parentale ne prétend pas être de la thérapie familiale et moins encore du conseil éducatif aux parents. Elle est davantage une recherche concertée des compétences parentales cachées qui permettront la transformation des comportements familiaux générateurs de malaise et de souffrance. Cette guidance peut aussi conduire à des soins spécifiques pour les parents les plus en difficulté (consultation familiale thérapeutique, thérapie familiale, psychothérapie de couple ou d'un des parents).

Les manifestations d'anxiété de l'enfant évoluent avec son développement : dans la petite enfance, les phobies en particulier d'endormissement, en âge scolaire le désir de jouer et le refus d'apprendre et de travailler ses leçons ou de faire ses exercices, puis à l'adolescence, les comportements d'opposition et les provocations liés à un besoin d'affirmation et d'autonomie. La question n'est pas tant de ressentir de la colère à l'égard de son enfant que de la reconnaître et la contrôler en recherchant une action plus adaptée, en ayant recours à un tiers, en déplaçant le problème...

Le burn-out parental

Les adultes, quels qu'ils soient, et les parents en première ligne, sont donc parfois excédés au point d'avoir envie de « tordre le coup » à leur « garnement », de le confier à d'autres, voire de baisser définitivement les bras. Que se passe-t-il alors ? Soit ils surmontent rapidement ce fantasme, soit l'anxiété de l'enfant, exprimée le plus souvent indirectement les contamine plus gravement et les épuisent lorsqu'ils ne veulent pas reconnaître leurs limites.

Il existe ainsi des « burn-out parentaux ». À force de s'enflammer à vouloir être parfaits, on peut se consumer soi-même. Ces parents épuisés, puis déprimés en raison d'un renoncement à leur idéal parental deviennent irritables et agressifs. Ils n'ont alors plus aucun plaisir à être parent et sont très pessimistes sur leurs capacités éducatives. Ce sentiment est souvent passager mais cette

Éduquer des enfants suffisamment optimistes, confiants dans l'avenir, ne se fait pas sans heurts, sans questionnements ni déceptions. Observer, écouter, comprendre et s'écouter soi-même n'est pas toujours facile dans l'immédiateté d'un conflit possible. Mais cette posture garde tout son intérêt même à distance de l'événement désagréable dans l'interaction adulte-enfant. On peut se sentir les meilleurs parents ou les meilleurs professionnels qui soient, sans chercher à être parfaits ; donner de l'amour ou du soin tout en étant réalistes ; penser aux enfants mais aussi à soi ; essayer de regarder le monde à travers leurs yeux tout en gardant son regard d'adulte ; favoriser les rires sans redouter les pleurs ; cultiver l'humour plus que la colère ; apprendre le plus possible à exercer le pouvoir de convaincre, meilleur que celui de contraindre, même si le recours à l'exercice d'une autorité traditionnelle est parfois apaisant pour tous.

1- Wallon (1941). *L'évolution psychologique de l'enfant*. A. Colin, collection U2, n° 38.

2- Piaget (1966) *La psychologie de l'enfant*. PUF, *Que-sais-je ?* n° 369. 6 études de psychologie. Gallimard, 1987.

3- Freud S. (1905) *Trois essais sur la théorie de la sexualité infantile*. Gallimard, folio, 1989. *La sexualité infantile*, Paris, Payot, coll. Petite Bibliothèque Payot n° 790, 2011

4- *Les troubles instrumentaux portent sur les fonctions d'intelligence, de psychomotricité, de langage... qui servent d'instruments à l'enfant pour se représenter et maîtriser son environnement. Les troubles du développement et des fonctions instrumentales sont décrits dans la Classification française de troubles mentaux de l'enfant et de l'adolescent (CFTMEA)*, R-2012, 5^e éd. Presses de l'EHESP

5- Braconnier A., *Protéger son soi*, Paris, Odile Jacob, 2010.

6- Winnicott D. W., *L'enfant et sa famille. Les premières relations*, Paris, Payot, 1971.