

ENFANT : COMMENT LUI DONNER CONFIANCE EN LUI

DECRYPTAGE

Le pouvoir des mots est important. Certains peuvent être très violents. Et machinalement, au quotidien, on a tendance à laisser fuser des phrases qui cassent ou égratignent peu à peu son image de soi.

« Un grand garçon, ça ne pleure pas ! (ça n'a pas peur de l'orage...) »

Décryptage : Une façon d'atteindre l'enfant dans sa construction, sa valeur, qui peut ébranler les soubassements de son identité et donc, de manière biaisée, la confiance qu'il est en train de développer. C'est lui dire aussi qu'il est trop grand pour avoir des émotions. Cela l'amène à les cadenasser au lieu de les exprimer. Écoutez-le plutôt et dites-lui « Je comprends que tu as eu peur... »

Dites plutôt : « *Tu t'es fait mal. On va regarder cela ensemble.* »

« Attention, tu vas tomber ! »

Décryptage : On l'entend en boucle au square ! Et pourtant, là, on met directement en doute les capacités de l'enfant, ses ressources. On porte sur lui un regard de manque de confiance en lui. Et le tout-petit le sent. Au lieu de cela, pour le nourrir d'un regard positif et lui dire "prends soin de toi", on peut opter pour "Tu as vu les escaliers sont hauts. Aide-toi en mettant ta main là, ton pied là..." Vous accompagnez alors ses gestes par la voix avec un message bienveillant de confiance et de conseils.

Dites plutôt : « *Tu peux prendre ma main pour monter cette marche.* »

« Regarde ta sœur, elle y arrive bien, elle ! (... à marcher, à dessiner un chat, à lire...) »

Décryptage : Cette comparaison sur un plan négatif suggère que le but à atteindre est d'être comme l'autre, aussi bien que l'autre. Or, un enfant est unique. Si, par exemple, même tout-petit, il n'aime vraiment pas lire, on peut l'encourager en disant « OK, je sais que la lecture n'est vraiment pas ton truc, mais tout à l'heure, on va faire une petite page de lecture ensemble. » Ainsi, vous l'avez prévenu et pourrez partager ce moment avec lui.

Dites plutôt : « *Tout à l'heure, on pourra lire ensemble !* »

« T'es bête ou quoi ? »

Décryptage : La phrase fuse quand il ne comprend pas assez vite, fait tomber quelque chose, ou ne fait pas exactement ce que l'on attendait de lui... Elle attaque directement l'appétence de l'enfant, son goût d'apprendre et de progresser. S'il n'a pas le droit à l'erreur, comme la phrase le suggère, très vite, il ne veut plus essayer pour ne pas prendre le risque de l'échec. Certains tout-petits refusent même de dessiner, de travailler ou de répondre à une question du maître, jusque parfois à la phobie scolaire. Cela crée une inhibition, qui n'est pas de la timidité, parce qu'il n'a pas envie d'être atteint dans sa dignité.

Dites plutôt : « *Tu n'as pas l'air d'avoir compris.* »

Toutes les phrases qui commencent par "tu es", suivies d'une caractéristique négative sont inadmissibles !

« Tu manges comme un cochon ! »

Décryptage : Cette phrase exprime l'idée que le parent ne veut pas que l'enfant passe par le stade de "mal faire". Il doit tout de suite être performant. Le fait que l'enfant soit "parfait", se tienne bien, parle bien...

c'est ce que les psys appellent une "nourriture narcissique" pour le parent. Surtout actuellement où la pression scolaire et sociale est très forte.

Dites plutôt : « *Prends bien ton temps pour approcher ta cuillère.* »

« Ne reste pas planté là comme un idiot ! »

Décryptage : Avec cette phrase, le parent ne prend pas en compte la temporalité de l'enfant. Les mamans sont dans l'obligation d'être des "mamans coureuses", avec une grosse charge mentale, et beaucoup de choses à faire, très vite. L'adulte ne peut alors pas supporter que l'enfant fasse tout pour reculer le moment où il va devoir se séparer de lui pour aller à la crèche, à l'école. Partir, c'est se séparer, et l'enfant en ressent toujours un pincement au cœur. Aux parents de prendre le temps de la séparation. En disant par exemple : « Je sais que tu es triste qu'on se quitte ce matin, mais on se retrouvera ce soir. » Également, les enfants observent souvent des choses que les adultes ne voient pas ou ne comptent pas. Une fourmi, une branche d'arbre qui bouge... Autant lui dire : « Tu as vu la fourmi, ce soir, on la regardera, mais il faut y aller maintenant. En chemin, tu me diras ce que tu as vu ». En fait, en observant son enfant, l'adulte va s'apercevoir qu'il traîne simplement parce qu'il est attentif, captivé.

Dites plutôt : « *Tu regardes (ou penses à) quelque chose d'intéressant !* »

Souvent, les parents lâchent l'enfant quand il est en difficulté. Alors qu'au contraire, on peut partager sa difficulté avec lui

« Tu as l'air de quoi, coiffé, habillé ou barbouillé comme ça ? »

Décryptage : Là, il est question de l'image de l'enfant. Si c'est dit avec humour, ça va. S'il s'agit de dire qu'il n'est pas beau, qu'il est ridicule, on atteint directement sa dignité, sa valeur, son image. S'il a fait des taches sur son T-shirt par exemple (et c'est normal qu'un enfant se tache !), on lui dira plutôt « Je n'ai pas envie que tu sois comme ça. Que tu sois bien habillé quand tu pars à l'école me fait plaisir ».

Dites plutôt : « *J'aimerais que tu sois bien habillé pour aller à la crèche.* »

« Laisse-moi faire à ta place ! »

Décryptage : Cette phrase révèle un problème de temporalité. L'adulte doit laisser le temps de l'expérience de l'enfance. Et pour laisser l'enfant faire ses expériences, l'adulte doit savoir s'organiser avec son rythme. Même s'il est pressé. Une telle phrase lui dit aussi qu'il n'a pas les capacités de faire par lui-même. Si un copain lui dit qu'il est nul lorsqu'il est petit, ça n'a pas le même effet que si ses parents le lui disent. Plus grand, à l'âge où les amis comptent beaucoup, ça va l'effondrer.

Dites plutôt : « *Tu pourras continuer ta construction ce soir.* »

« Arrête de pleurer, t'es vilaine, t'es méchante ! »

Décryptage : Cela signifie que l'enfant n'a pas sa place dans le rythme des parents, qu'il ne s'adapte pas. Alors qu'elle pleure, la petite fille entend « Tu pourrais bien nous fiche la paix » et l'enfant se ressent comme un gêneur. Il voit qu'il n'est pas le bienvenu dans ses manifestations d'enfance, qu'il ne répond pas aux attentes de ses parents. Même s'il ne parle pas encore, il comprend l'aspect négatif des paroles de ses parents.

Dites plutôt : « *Je comprends que tu pleures parce que tu es fatiguée...* »

« Tu dis toujours des bêtises ! »

Décryptage : A l'âge des grandes questions (pourquoi ? comment on fait les bébés ?), le tout-petit fait des récits sur ce qu'il croit comprendre du monde. C'est loin d'être raisonné et raisonnable, mais au contraire, très imaginaire et surprenant. Il est important de les laisser quitter tout doucement leurs illusions et appréhender la réalité. Bien sûr, il ne s'exprime pas comme l'adulte, mais la parole de l'enfant n'est pas pour autant une bêtise. On peut lui dire : « Ah bon, tu crois que c'est comme ça... Ce n'est pas tout à fait comme ça... »

Dites plutôt : « *Ce que tu dis me surprend beaucoup...* »

L'enfant n'a pas conscience qu'il perd confiance, il est dans le ressenti, et les réflexions négatives le mettent en tension

Auteur : Sylviane Deymié, Journaliste Puériculture, Pédiatrie, Psycho | avec Sophie Marinopoulos, psychologue