

AIDE POUR GERER LES CAPRICES DE VOTRE ENFANT

Par Famili – Magicmaman

Il grandit, s'affirme... Il ne fait que ce dont il a envie ! Quitte à se rouler par terre en hurlant pour obtenir satisfaction. Comment gérer les caprices de votre enfant sans jamais perdre votre calme.

Anticipez les crises et ses caprices

Vous le savez, certaines situations se terminent presque systématiquement par une crise. Par exemple, tous les soirs, il refuse d'interrompre ses jeux pour aller se coucher. Ou il exige des bonbons à chaque fois que vous l'emmenez dans les magasins.

Autant déminer le terrain tout de suite en le préparant :

« Après ce jeu, tu ranges tes affaires et tu vas au lit. »

Ou en posant les règles d'emblée d'un ton ferme et convaincu :

« Viens, on va faire les courses. Mais ce n'est pas la peine de réclamer des bonbons, je n'en achèterai pas. »

Le voilà prévenu, c'est déjà une bonne chose.

Gardez un joker dans votre manche

Pour éviter qu'il ne reste crispé sur sa frustration, l'idéal, c'est de lui proposer tout de suite autre chose. « Non, on n'achète pas de bonbons, tu reposes ce paquet. Mais c'est toi qui vas choisir les fromages. »

Jouez la diversion

Parlez d'autre chose, de vous lorsque vous étiez petite, par exemple.

« Moi aussi, un jour, j'avais fait une grosse colère parce que je ne voulais pas descendre du manège. J'avais décidé de tout essayer : le cheval, le cochon, la girafe... Mais ta mamie n'était pas du tout d'accord et elle m'a grondée. »

Les enfants adorent qu'on leur parle du temps où leurs parents n'étaient pas plus hauts que trois pommes et où ils faisaient des bêtises, eux aussi. Et ils sont rassurés de savoir qu'ils ont eu des parents qui les ont réprimandés, comme eux le sont !

Expliquez à votre enfant pourquoi vous refusez

Mettez-vous à sa hauteur, regardez-le en face et dites-lui calmement qu'il n'est pas question de faire ce qu'il veut. Donnez-lui vos raisons :

« Je ne suis pas d'accord pour que tu manges un pain au chocolat maintenant, tu n'auras plus faim pour le dîner », ou « Je n'ai pas d'argent pour acheter ce ballon ».

Et soyez convaincue de ce que vous dites ! Moins vous culpabiliserez, plus votre voix et votre regard auront de la force. Votre enfant sentira que vous ne céderez pas.

Avec le papa, parlez d'une seule voix et mettez-vous d'accord ensemble

Si maman dit non, papa ne doit pas dire oui. Ou inversement. Bien sûr, vous avez le droit de ne pas être d'accord, mais c'est à régler entre vous, dans l'intimité.

Devant votre enfant, vous devez absolument présenter un front uni.

Aidez votre enfant à retrouver son calme lors d'un caprice

Il hurle, il est tout rouge, il n'arrive pas à reprendre son souffle... Il doit se calmer, mais le lui répéter dix fois ne servira à rien. Prenez-le contre vous. Des bras accueillants peuvent être la meilleure solution pour passer à autre chose.

Il refuse de se laisser approcher ? Continuez à parler doucement, avec des phrases courtes, et poursuivez ce que vous étiez en train de faire comme si de rien n'était. Ainsi vous lui signifiez que ses hurlements n'ont pas d'incidence sur le cours normal des choses.

Prévenez votre enfant de ce qui l'attend

S'il n'arrête pas ses cris tout de suite, vous allez le mettre à l'écart le temps que la colère se passe. Vous pouvez bien sûr l'envoyer dans sa chambre, mais si vous le préférez, vous pouvez aussi l'installer sur une chaise à quelques mètres de vous avec interdiction de se lever avant d'être calmé. Il ne se contente pas de crier mais se roule par terre comme un beau diable et tape ? Il doit savoir que c'est un comportement inacceptable et que s'il continue, il sera puni. Vous pouvez le menacer de le priver d'un petit plaisir auquel il tient, un moment de télévision ou d'écran en général, par exemple.

Accordez toujours vos actes et vos paroles

Appliquez ce qui a été annoncé. Encore faut-il pour cela que la punition promise soit réaliste ! Quand votre enfant se roule par terre dans la rue, vous n'allez pas « le laisser sur place et partir pour ne plus jamais le revoir », par exemple. Pensez-y avant de prononcer des mots que vous pourriez regretter par la suite...

Ne cédez jamais juste pour avoir la paix

Ses hurlements vous mettent les nerfs en vrille et, parfois, vous auriez envie d'accéder à sa demande juste pour retrouver un peu de tranquillité ? C'est une fausse bonne solution. D'abord, il n'est pas certain que ça le calme, et en plus, c'est déstabilisant pour lui : comment, maman avait dit non et voilà qu'elle dit oui ? Aurais-je un pouvoir sur elle si je crie suffisamment fort ? Pour s'en assurer, il va recommencer l'expérience sans tarder...

Réconciliez-vous une fois le caprice fini

Cette crise l'a déstabilisé et fatigué, lui aussi. Quoi de mieux qu'un petit câlin s'il en a envie ? Vous lui réaffirmez votre amour et vous renforcez ainsi le sentiment que, quoi qu'il se passe, il pourra toujours compter sur vous.

Sachez que tous les enfants passent par-là

Point de vue de Christine Brunet, psychologue, coauteure avec Nadia Benlakhel de *C'est pas bientôt fini ce caprice ?* Albin Michel.

C'est quoi, un caprice ?

L'expression d'une frustration. L'enfant n'est pas d'accord avec ce que ses parents décident, ou n'accepte pas leur refus, et il le manifeste par une colère. En général, il s'agit d'un comportement à répétition. Rares sont les enfants qui font un caprice et un seul !
- Y a-t-il un âge particulièrement sensible ?

La période des caprices, des vrais, se situe entre 18 mois et 4 ans. Avant 1 an, on ne peut pas vraiment parler de « caprice ». Un tout-petit exprime un besoin ou un malaise. Il faut entendre ses cris comme une demande et essayer d'y répondre. En revanche, quand vers 18 mois ou 2 ans, il exprime une demande qui est de l'ordre du plaisir, on peut temporiser ou même refuser.

- Les caprices sont-ils normaux ?

Oui, tous les enfants en font. Cela témoigne plutôt d'un certain dynamisme et d'une bonne affirmation de soi. Un tout-petit qui ne ferait jamais de caprice serait trop conforme à ce que veulent ses parents et n'exprimerait ses propres désirs.

- Comment gérer une colère en public ?

Un enfant qui fait une crise au supermarché sent bien que le regard des autres gêne ses parents, et il s'en sert pour faire pression. A vous de ne pas entrer dans son jeu et de lui montrer que c'est lui qui dérange les autres par ses cris. Vous n'avez aucune honte à avoir : vous êtes légitime dans votre refus.