Pourquoi et comment leur dire non ?

Psycho. Un non, accompagné d'arguments et sans violence, permet de protéger l'enfant et de lui faire quitter son penchant naturel pour la toute-puissance.

Témoignage

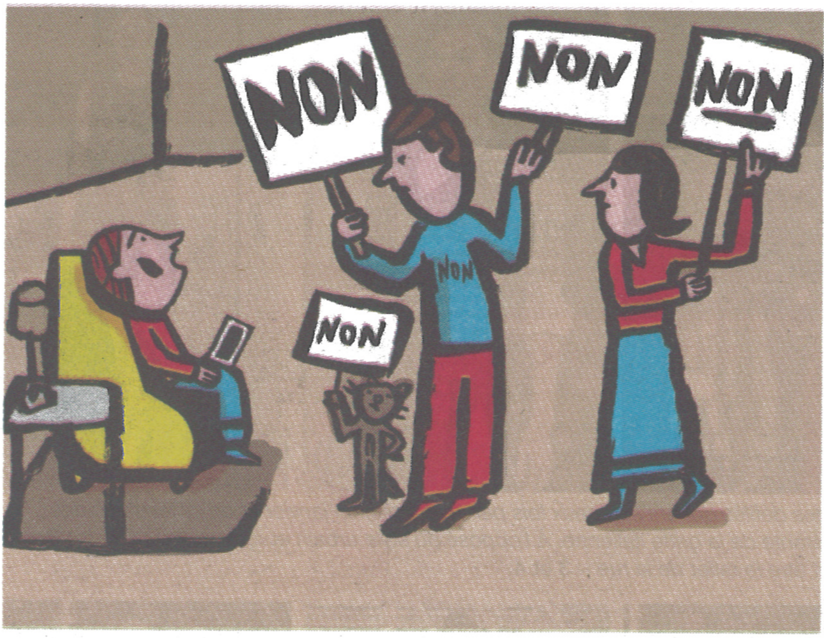
Arnaud, père de Mathilde (12 ans), Sacha (5 ans) et Victor (2 ans) :

« Nous avons parfois du mal à justifier certains « non », quand les enfants comparent avec d'autres camarades. Nous expliquons que c'est notre logique familiale : chez nous, ça ne se fait pas.

Victor, le petit dernier, nous donne plus de fil à retordre. Sa stratégie est de faire comme s'il ne comprenait pas nos « non ».

Nous réexpliquons sans cesse et, si besoin, nous l'isolons dans sa chambre le temps qu'il se calme. Pas de violence physique, ni morale, juste de la fermeté et toujours les mêmes règles pour tous.

Si c'est un jour non et l'autre oui, les parents passent pour des girouettes. Il faut s'y tenir… même si leurs têtes à bisous nous donnent envie de craquer !



Charles Dutertre

Enseignant auprès d'élèves difficiles, je constate que ce serait un mauvais tour à leur jouer que de les laisser faire ce que bon leur semble, car la vie réelle, elle, tolère mal les écarts, les éclats ou les caprices. »

« L'enfant a besoin de sentir la limite et la maîtrise »

Entretien

Catherine Allievi, psychothérapeute et co-auteure de *Un non d'amour pour bien grandir* (De Boeck), 20 €.

Pourquoi leur dire non ?

L'enfant est naturellement dans la pulsion. Il veut tout, tout de suite, tout le temps. On ne peut pas lui en vouloir pour ça mais il faut lui apprendre à différer. Autant il est normal de coller au plus près des besoins d'un bébé, autant dès que l'enfant est plus autonome, à partir d'un an, on doit lui enseigner la frustration.

Si on ne pose pas de limites, l'enfant ne saura jamais ce qu'il a le droit, ou pas, de faire. Lui dire non, c'est le protéger.

Pourquoi est-ce difficile ?

Certains parents ne veulent pas reproduire l'autoritarisme qu'ils ont vécu, enfants. Rien ne sert, en effet, d'être dans la toute-puissance parentale : « Tu feras du tennis et pas du foot, c'est ça ou rien ! » On ne tient pas compte des goûts, des envies ni des besoins de l'enfant. Mais l'inverse ne signifie pas tout autoriser.

Dire non est une preuve d'amour car c'est justifié par un souci de protéger. Le parent doit être convaincu de la raison de son « non » en sachant à quel « oui » il se rapporte. Quand on dit « non » à trop de bonbons, on dit « oui » à la santé. Quand on l'oblige à mettre un casque à vélo, on dit « oui » à la sécurité. Bien sûr, l'enfant peut s'opposer par la colère ou un « je te déteste ».

Mais le parent ne doit pas craindre de ne plus être aimé à cause d'un non. Puisqu'il sait pour quelle bonne raison il le prononce.

Comment dire non ?

En accompagnant le mot d'un regard appuyé ou d'un ton ferme, mais pas d'un rire, sinon ça n'est pas crédible. Inutile de taper : c'est un signe d'impuissance. Alors qu'à ce moment, l'enfant a au contraire besoin de sentir la limite et la maîtrise. C'est aussi pour cela qu'il faut poser des noms fermes régulièrement.

Les gens plutôt calmes, qui laissent passer beaucoup à l'enfant, n'envoient pas les signaux avertisseurs de limites. À un moment, ils craquent ! Quand on dit non, il faut aussi dire « oui », valoriser quand on est fier de l'enfant car il se comporte bien.

Et si on ne dit pas assez non ?

Je reçois en consultation des adolescents qui disent « mes parents ne m'aiment pas, je peux faire ce que je veux : ils s'en fichent ! ». L'enfant qui ne trouve pas de limite à la maison peut aller les chercher plus loin, dans la société. Ou s'habituer à prendre les autres non pour des personnes, mais pour des objets.

Dossier : Audrey GUILLER.