Existe-t-il vraiment des enfants « difficiles » ?

Photo Claude Pigent

CONSEILS D'EXPERT

Calmer les angoisses des petits et grands

En dialoguant avec les parents d'enfants « difficiles », la psychologue Isabelle Roskam a constaté qu'ils décrivaient toujours les mêmes attitudes.

L'agitation motrice
L'enfant bouge beaucoup, ne tient pas en place et fatigue énormément ses parents. L'opposition, la désobéissance, la provocation. Ce sont des enfants plutôt intelligents qui disent « non » ou poussent leurs proches à bout en faisant ce qui leur est interdit, voire ce qui rend fous leurs parents.

L'agressivité physique
Dès qu'il arrive quelque chose à l'enfant, il réagit en tapant. Ou, plus grave, il agresse spontanément les autres.

L'impulsivité
Ce sont des enfants « catastrophes ambulantes, explique la psychologue. Ils ne réfléchissent pas à leurs gestes, renversent les objets et surtout, peuvent se mettre en danger en traversant la route sans faire attention ».

Les sautes d'humeur
Beaucoup de crises de larmes, de colères, de hurlements disproportionnés et difficiles à enrayer par rapport à la situation qui les a provoqués.

Les solutions
Partant de ces observations, la psychologue livre des conseils pour aider à calmer les angoisses des petits et des grands. Elle recommande ainsi de hiérarchiser les priorités et de commencer par les comportements « totalement inacceptables ». Jeux, lectures (*) et développement du langage de 2 à 7 ans, permettent à l'enfant de se stimuler tout en s'amusant, de communiquer et de négocier sans violence avec ses parents.
« Pour lutter contre l'impulsivité, conseille la psychologue, on peut jouer à "Ni oui, ni non" : cela apprend à se freiner pour mûrir une réponse adaptée à la question posée. Quand on opte pour "Jacques a dit", pour "Un-deux-trois soleil", on fait travailler la maîtrise de la motricité. On peut aussi entraîner l'attention auditive et visuelle avec le jeu "Jungle Speed". Je préconise de continuer à pratiquer ces exercices même après 7 ans, parce qu'ils servent en fait toute la vie ».
H.F.
* Pour l'opposition : « Léon dit non » d'Audrey Lhomme (Alice, 2003). Pour les crises : « Grosse Colère » de Mireille d'Allancé (L'École des loisirs, 2004).

Guide de l'éducation bienveillante

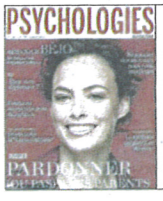
Crise à la caisse d'un magasin, insolence, refus d'obéir… Pas facile de garder son sang-froid face à un enfant qui semble vouloir vous pousser à bout… Et ce, sans céder à la tentation de sortir la carotte ou le bâton. Perdus entre autorité excessive et laxisme, les parents manquent souvent de repères. Nathalie de Boisgrollier leur en apporte dans « Élever ses enfants sans élever la voix », un ouvrage basé sur l'éducation bienveillante. Positive, sensible, respectueuse des besoins de l'enfant et de ceux des parents, son approche permet de mieux gérer les émotions, poser des limites structurantes, savoir communiquer en famille, résoudre les conflits, susciter la coopération de l'enfant et en faire quelqu'un d'autonome et d'épanoui. Les nombreux tableaux, conseils et exemples du quotidien notés en italique en font un guide pratique efficace.
Nathalie de Boisgrollier. Albin Michel. 240 p. 16,50 €.

À LIRE

Mon ado est un gros naze…

Il flotte un parfum de vengeance sur ce petit ouvrage. Manifestement, les auteurs ont été confrontés en tant que parents à ce qu'on appelle pudiquement la crise d'adolescence. Du coup, ils se défoulent en inventant des tests hilarants et en recensant une multitude de situations (« Que répondre à un ado quand il vous dit… », « Ne dites jamais… », « Les objets empruntés que vous ne reverrez jamais »…), entrecoupées de « conseils totalement inutiles ». Allez, la crise de votre teenager ne durera pas plus de cinq ans (bon, si vous avez quatre enfants…) ! Et puis, comme le conclut si bien le titre : « Mon ado est un gros naze… mais je l'aime ! ».

Par Silvia Kahn et Laurent Storck. Jungle ! 6 €.



En partenariat avec Psychologies Magazine

Numéro de décembre actuellement en kiosque.
www.psychologies.com

De plus en plus de parents débordés se précipitent chez les psys avec ce diagnostic : « Mon enfant est hyperactif ! ». Or, les caprices ou colères des plus petits relèvent rarement de la pathologie.

Photo Claude Pigent

« Je suis la mère qui court derrière son fils dans la rue, en criant : "Fais attention !". Je suis la mère qui, à cause des cris de son enfant, n'a pas dormi une nuit entière avant qu'il ait 3 ans. La mère qui a perdu toute dignité… ». Laure, 35 ans, rit, mais elle et son compagnon sont au bout du rouleau : depuis la naissance de Benjamin, leur vie est un cauchemar. Leur fils de 6 ans a envahi leur existence et les tyrannise. Culpabilité, conflit, épuisement menacent un équilibre familial fragilisé. Parfois, Laure reconnaît regarder son fils comme « un ennemi. Je me demande s'il ne va pas me dévorer ».
Comment expliquer que les cabinets croulent sous les appels et que les consultations pour enfants dans les hôpitaux soient surchargées ? Pédopsychiatres et psychanalystes sont débordés par les demandes de parents se plaignant d'enfants « difficiles ».
Difficile, ça n'existe pas, cela « n'a aucun sens. C'est nier la construction de l'enfant et le rôle qu'y jouent les parents », expliquait en juillet dernier la psychanalyste Claude Halmos sur le site Psychologies.com

« Si l'enfant est agité, il n'y peut souvent rien »
« Aucun enfant n'est difficile en soi, abonde la psychanalyste Marika Bergès-Bounes (1). S'il est difficile, c'est toujours pour quelqu'un : pour l'école, pour sa famille, pour ses camarades… ». Le terme « difficile » n'a d'ailleurs aucune signification dans le tableau clinique des troubles répertoriés en psychopathologie et en psychiatrie. Mais il rend compte d'une réalité bien tangible pour les parents. Et, à force de l'entendre prononcer en consultation, la psychologue Isabelle Roskam a essayé d'en cerner les contours.
Depuis 2004, elle dirige une équipe de recherche à l'université catholique de Louvain, en Belgique, et participe à un programme d'études dont elle détaille les résultats et les conclusions dans un ouvrage pédagogique (2). « Mon travail est le fruit des questions des parents qui tous me parlaient de leur enfant difficile, indique-t-elle. Dans leurs descriptions, les mêmes comportements revenaient et relevaient de ce que les psychologues rangent dans la sphère des troubles externalisés, c'est-à-dire toujours tournés vers l'extérieur et difficiles à supporter pour l'entourage. Ils sont l'opposé de ce que nous nommons les troubles internalisés, dans lesquels l'individu retourne son malaise contre lui-même en se repliant, en se mutilant, en sombrant dans la dépression… Quand les parents viennent me parler, ce n'est jamais pour ces troubles internalisés car, dans ces cas-là, ils voient leur enfant comme une victime. Dans les troubles externalisés, en revanche, ils le considèrent en pleine maîtrise de la situation. Ils lui en veulent parce qu'il frappe et bouge tout le temps. Comme si l'enfant pouvait décider de s'arrêter ! Je commence par les débarrasser de cette croyance, par leur expliquer que, s'il bouge constamment, il n'y peut souvent rien ».
Marc se souvient de ce jour où Marie, sa fille de 7 ans, courant dans tous les sens autour de la table lors d'une réunion familiale, s'est pris les pieds dans la nappe et a tout renversé : « J'avais honte devant mes frères et sœurs. J'ai crié très fort. Je n'en pouvais plus de cette fillette intenable. Mais je l'ai tellement effrayée qu'elle a commencé à se balancer nerveusement d'avant en arrière en chantonnant et en se bouchant les oreilles. Bien plus tard, après quelques séances de thérapie, elle m'a expliqué qu'elle avait très très peur de mourir. Je m'en veux encore ».
Marika Bergès-Bounes constate qu'« au bout du compte, une attitude "difficile" témoigne toujours d'une difficulté à vivre qui s'adresse aux autres. Souvent, un enfant agité gigote parce qu'il a peur de mourir. Il tente de démontrer par ses mouvements permanents qu'il est bien vivant, peut-être parce qu'il a succédé à un enfant mort, peut-être parce qu'il y a eu des deuils dans la famille. Quoi qu'il en soit, quand vous parlez de la mort avec ces petits et que vous leur demandez s'ils bougent parce qu'ils en ont peur, tous vous répondent très vite : "Oui" »…
HÉLÈNE FRESNEL
1. Coauteure de « L'enfant insupportable » (Érès, 2010).
2. « Mon enfant est insupportable ! Comprendre les enfants difficiles », Maradag, 2013.

« Le pédopsychiatre m'a recadré vite fait »

Au début, Marc était persuadé que Marie était hyperactive : « Je suis allé sur le web et j'ai trouvé le questionnaire de Conners, qui sert à diagnostiquer les troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Je suis arrivé avec mon diagnostic chez le pédopsychiatre qui m'a recadré vite fait. Non, Marie ne souffrait pas de TDAH ! Nous avons entamé une psychothérapie en famille et les choses se sont calmées ».
À chaque époque ses troubles, reconnaissent les psychiatres et les psychanalystes, fatigués de voir des parents qui leur donnent des verdicts catégoriques. « Ils remplissent des QCM sur internet et arrivent en consultation en assénant : "Mon fils est hyperactif", raconte la pédopsychiatre Marie-France Le Heuzey (auteure de « L'enfant hyperactif », Odile Jacob, 2003). Alors que c'est rarement le cas : l'enfant peut être opposant, dyslexique ou souffrir d'une pathologie plus lourde, comme l'autisme ». D'après cette spécialiste de l'hyperactivité, les cas de TDAH sont en fait peu nombreux, puisqu'ils ne concernent que 5 % des enfants scolarisés en école élémentaire soit, en moyenne, un enfant par classe. Cela dit, les autodiagnostics d'hyperactivité seraient en net recul depuis 2008, selon Marika Bergès-Bounes. « Dans les années 80, nous avions aussi eu droit à la vague des surdoués. Dans les années 90, c'était plutôt la mode des "dys" (dyslexiques, dysorthographiques, dyspraxiques). Toutes ces vagues sont en chute libre. Je vois aujourd'hui des enfants qui font des crises, des enfants colériques qui s'opposent à l'autorité parentale. Et ça, ce n'est pas une construction mentale. Mais, pour qu'un enfant accepte l'autorité, il faut que ses parents aient les mêmes exigences. Sinon, il joue sa carte "perso" pour qu'on s'occupe de lui. Or, souvent, notamment en cas de séparation, la limite posée par l'un n'est pas la même que celle de l'autre ».

« Les parents devraient se donner le droit d'imposer »
Les spécialistes rappellent toujours aux parents que les enfants difficiles ont besoin de cadre et de limites. Claude Halmos souligne aussi la nécessité pour les parents de se sentir légitimes. Ce qui est plus compliqué qu'avant comme l'explique Isabelle Roskam : « Au début du XXe siècle, l'enfant avait une place d'enfant dans la famille, on ne lui demandait pas son avis sur l'école qu'il allait fréquenter, l'heure du souper ou le menu. La hiérarchie était clairement établie. Mais il occupe désormais une place centrale. Résultat, beaucoup de parents ne se sentent pas autorisés à prendre des décisions sans lui avoir demandé son avis. Ils ne se donnent pas le droit d'imposer. Ils devraient ! Il y a des choses qui n'ont pas besoin d'être expliquées : respecter l'intégrité des autres en ne tapant pas ne se justifie pas ». Se pose parfois une question encore plus aiguë : celle de la dégradation du milieu dans lequel certains enfants grandissent. Lors de ses consultations, Marie-France Le Heuzey a pu constater que « dans beaucoup de cas, ils ne souffrent pas de TDAH mais sont atteints de troubles oppositionnels. J'exerce depuis 1976 et j'ai malheureusement l'impression qu'il y a de plus en plus d'enfants violents, agressifs. Ils vivent dans des environnements insupportables : sans père ou sans mère, dans la précarité, la violence. Plus j'avance vers ma retraite, plus je trouve cela triste, parce que la réponse n'est certainement pas psychiatrique ». Dans un environnement difficile, difficile d'être un enfant facile. **H.F.**