

# FORMATION DES PARENTS



THEME:

LE RESPECT DES LIMITES  
ENTRE PARENTS ET ENFANTS

SR MONICA AUCCELLO

3 FEVRIER 2024

# INTRODUCTION:

C'est un sujet essentiel et délicat qui dépasse allègrement le cadre de la sphère familiale pour s'orienter sur le plan social et même le développement personnel.

Cela implique d'avoir conscience de nos limites et de se sentir légitime dans l'expression de leur respect (en toute bienveillance, c'est-à-dire sans crier, critiquer, menacer, ou exploser en crise de colère ou de larmes).

Pour les adultes, les limites sont donc un thème primordial dans l'équilibre.

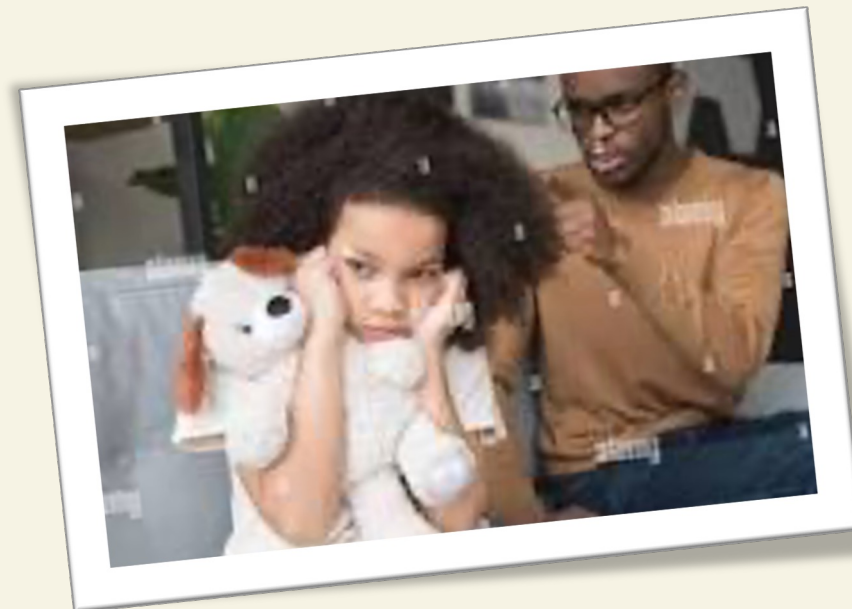
Pour les enfants, cela l'est encore plus, d'autant qu'ils ne connaissent pas encore leurs propres limites et qu'on leur demande de tenir compte des nôtres... alors qu'ils maîtrisent déjà mal l'art de communiquer.



# INTRODUCTION :

Attention, il est loin d'être évident d'exprimer clairement nos limites sans attaquer autrui quant à son manque d'écoute (jugement erroné la plupart du temps).

Or un reproche n'a jamais été une demande...c'est plutôt l'étincelle qui allume la poudre.



Ajoutons que les conflits et oppositions sont malheureusement impossibles à éviter mais qu'ils doivent se dérouler au maximum dans le respect afin que chacun avance dans la connaissance de soi et de l'autre ainsi que dans l'apprentissage d'un dialogue « conscient » et constructif (au lieu de dominant et destructif).

Voici donc quelques manières à supprimer de notre répertoire car le message qu'elles contiennent ne contribuent pas à la collaboration et est plutôt blessant pour l'enfant (et frustrant pour nous car nous ne serons toujours pas compris) :



« Je ne veux pas que tu joues de la musique maintenant, j'ai une migraine. »

« Pourquoi est-ce que tu joues toujours de la musique quand tu sais que je suis fatigué(e) ? »

Ces deux formulations font ressentir à l'enfant de la culpabilité et entendre un reproche grave quant à l'attachement résumé par cette phrase : « si tu m'aimais, tu connaîtrais mes besoins ».

« Combien de fois faut-il que je te dise que je veux la paix quand je suis fatigué ? On ne peut même plus avoir la paix chez soi maintenant ? »

Dans ce cas, l'enfant comprend qu'il est un idiot, égoïste et sans mémoire.

Il reçoit la responsabilité du bien-être de son parent.



« Non, pour l'instant je ne veux pas te raconter une histoire, je préfère lire mon journal. »

« Tu dois attendre, moi aussi j'ai le droit de vivre. »

C'est surtout l'intention prêtée à l'enfant dans ces phrases qui est malvenue ici.

En effet, le parent suppose que l'enfant ne pense qu'à lui et ne tient pas compte de ce dont a besoin son parent.

Il perçoit aussi que c'est mal d'exprimer une envie ou un besoin et que ceux-ci ne sont pas recevables. « Tu dois penser à ce que veulent les autres avant tout. » Or, c'est exactement l'inverse que fait le parent...



« Je ne veux plus que tu dormes dans notre lit. Je veux dormir tout seul avec maman. »

« Écoute, ma chérie. Papa et moi, nous avons parlé, tu es en train de devenir si grande qu'il vaut mieux que tu ne dormes plus dans notre lit la nuit. Tu as aussi ta jolie chambre, tu ne trouves pas qu'on devrait essayer de voir si tu peux y dormir cette nuit ? Tu peux bien sûr venir nous voir si tu as un cauchemar ou si tu as peur de quelque chose. »

Entre excès d'autorité sans écoute et choix trop large associé à une absence de verbalisation des besoins personnels des parents (et à la manipulation), l'enfant est dans la confusion face à ces formations.

La fermeté et la bienveillance pourraient s'exprimer ainsi : « Nous avons réfléchi. Nous aimerions dormir seuls dans notre lit la nuit. Es-tu d'accord pour dormir dans ton lit ? ».

Ensuite peut s'entamer une discussion autour des émotions et besoins de l'enfant et des solutions pour les satisfaire en respectant la règle.



ASTUCE :

ÉTABLIR DES RÈGLES  
POUR RESPECTER LES  
LIMITES DE CHACUN

Et si nous  
transformions les  
limites en règles ?



1. Établissez les règles avec l'enfant et affichez-les dans chaque pièce où elles entrent en vigueur : si une de vos règles est par exemple de se déchausser à franchissant la porte d'entrée, posez un post it avec un symbole de ce que vous attendez ou écrivez la règle si l'enfant sait lire.

Vous pouvez aussi coller une photo de l'enfant lorsqu'il a suivi la règle avec succès. Lorsqu'il portera le regard sur la photo, il sera encouragé à reproduire cet acte (que vous aurez pris soin de remarquer verbalement précédemment pour faciliter le renforcement positif). Notez que la mémorisation est facilitée quand elle est associée à un lieu



2. Montrez l'exemple sur ce que vous attendez et exprimez vos besoins et émotions sans accuser : les enfants nous observent et nous imitent. Profitons-en et n'hésitons pas à reproduire plus lentement nos mouvements pour que les étapes soient perçues et mémorisées.



3. **Faites ensemble** : les enfants sont d'autant plus motivés en faisant avec leurs parents. Attention, il s'agit bien de faire ensemble et non de faire à la place. Il en va de l'autonomie de votre enfant.

4. **Utilisez un timer** : expliquez à votre enfant le fonctionnement d'un timer et laissez-lui progressivement la main en vous mettant d'accord sur le timing : 2 minutes pour le brossage des dents, 5 minutes pour ramasser les jouets dans le salon, ... ceci développe la motivation et l'engagement et il y a même un aspect ludique.



5. **Demandez-lui de vous guider** : pour vérifier qu'une règle est acquise, demandez à votre enfant de vous guider comme un jeu. « Que dois-je faire avant de passer à table ? J'ai un trou de mémoire. Il n'y aurait pas un petit garçon ou une petite fille qui pourrait m'aider ?

6. **Associez les règles et les routines** : rien de tel que l'habitude et les routines pour appliquer des règles.

7. **Si une règle n'est pas respectée, rappelez-la avec bienveillance et enquêtez pour savoir ce qui bloque.** Une écoute empathique révèle souvent des informations essentielles. Le stress et les émotions fortes peuvent faire obstacle à la remémoration ou l'application d'une règle. Un câlin et une bonne dose d'ocytocine font aussi des miracles sur l'humeur.



8. **Utilisez L'humour** : prenez une voix amusante, faites parler la brosse à dents ou les chaussures, etc. L'humour et le jeu facilitent l'apprentissage.



9. **Dites « stop » plutôt que « non »**  
: En effet, « STOP ! » est plus efficace et moins ambigu pour les enfants. Ceci car le « non » est souvent énoncé sur un ton de **reproche** avec une attitude qui amplifie l'émergence de **d'émotions désagréables** (froncement de sourcils), engendrant du **stress** qui ralentit ou bloque l'apprentissage. Un « stop » est préférable car il est **impératif** et **non blâmant**.

## Proposez de vrais choix à l'enfant :

- ❖ « L'heure du coucher est entre 20H et 21H. Tu décides quand tu es assez fatigué pour aller dormir. »
- ❖ « Tu préfères te laver les dents avant ou après l'histoire du soir ? »
- ❖ « Tu souhaites porter le pantalon ou la robe pour demain ? »
- ❖ « Quelle couleur te convient : bleu ou vert ? »



un enfant à qui on offre des choix se dit :

**« Mes parents tiennent compte de ce que je désire. J'ai quelque chose à dire à propos de ma vie. Je suis une personne. Je suis important. »**

Offrir des choix est donc un moyen de renforcer l'estime de soi et la confiance des enfants.

# Parlez « positif »

- ❑ « **Ne va pas sur la route, c'est dangereux** » (formulation négative) deviendra « **Sur le trottoir, tu es en sécurité** » (formulation positive + information).
- ❑ « **Arrête de taper !** » (ordre + formulation négative) deviendra « **Stop !** » ou « **Les petites mains sont faites pour caresser** » (formulation positive + règles)
- ❑ « **Moins de bruit !** » (ordre vague) deviendra « **Je suis fatigué, puis-je avoir du calme 5 minutes ?** » ou encore « **J'ai besoin de me concentrer.** » (verbalisation émotionnelle avec un message « je » + besoin + demande)
- ❑ « **Attention tu vas tomber !** » (prophétie auto-réalisatrice) deviendra « **Comment pourrais-tu t'y prendre pour rester debout ?** » (question pour encourager la réflexion et l'autonomie)

- ❑ « **Dépêche-toi !** » (ordre) deviendra « **C'est toi qui active le Timer ?** » « **On décolle quand la musique se termine !** » (responsabilisation + jeu musical)
  
- ❑ « **C'est rien, ça va...** » (minimisation émotionnelle) deviendra « **Où as-tu mal ?** », « **As-tu eu peur ?** » (empathie + aide à la verbalisation émotionnelle)
  
- ❑ « **N'aie pas peur !** » (minimisation émotionnelle) deviendra « **Ta peur est grosse comment ? Comme une pomme ? Comme une planète ?** » ou « **Voyons ensemble quelle est l'origine de cette crainte.** » (empathie + imagination + écoute active)



- ❑ « **Arrête ce caprice immédiatement !** » (ordre + interprétation erronée) deviendra « **Je vois que tu ressens de la colère ? que tu es énervée ? De quoi as-tu besoin ?** » (verbalisation émotionnelle + besoin)
  
- ❑ « **Allez, à la douche ! Ne m'oblige pas à le répéter** » (ordre + menace) deviendra « **Tu préfères utiliser le gant jaune ou le gant vert ce soir à la douche ?** » ou « **Tu as besoin d'un bon bain ce soir avec les aventures que tu as vécues aujourd'hui !** » « **Dès que tu auras pris ta douche, nous lirons une histoire** » (choix + logique+chronologie)
  
- ❑ « **Si tu ranges ta chambre, on ira au parc** » (chantage) deviendra « **Dès que tu auras rangé ta chambre, nous irons au parc** » ou « **Souhaites-tu commencer à ranger ce côté ou ce côté ?** » (chronologie + choix)



MERCI POUR  
VOTRE AIMABLE  
ATTENTION

