

## Quand mon enfant ne me dit rien

Certains enfants souhaitent ne pas se confier et peuvent se figer dans un mutisme qui nous laisse perplexes, voire inquiets. Une dispute, une maladresse, une blessure émotionnelle peuvent être à l'origine d'un tel comportement. Comment alors (r)établir un lien sans forcer l'enfant mais en l'accompagnant ?

1. Plutôt que d'essayer d'inciter l'enfant à nous parler directement, observer son comportement peut nous donner des indices car ses gestes, ses silences sont aussi des éléments de communication. De nombreuses émotions peuvent être à l'origine d'une mise en retrait : la peur, la honte ou encore la colère ou la tristesse. L'enfant peut se sentir dépassé par ses émotions et réagir en se taisant. Généralement, notre première réaction est de dire « Raconte-moi. Pourquoi tu ne veux pas parler ? Si tu ne veux pas parler, je ne peux pas t'aider. » Même si l'intention est bonne, l'enfant n'a pas forcément besoin de mots mais plutôt d'un câlin, d'une présence rassurante et non-jugeante, d'une personne auprès de qui il peut pleurer, d'être seul, de temps pour exprimer non verbalement ses émotions.

2. **Reconnaître le besoin de retrait de l'enfant.** Quand vous observez que votre enfant veut être seul, reconnaissez son besoin et faites-le lui savoir. Dites-lui quelque chose du style « Je vois que quelque chose ne va pas et que tu n'as pas envie d'en parler. Si tu as envie d'en parler plus tard, je serai disponible pour toi. Pour moi, c'est important de savoir ce qui se passe pour toi. »

3. **Utiliser d'autres moyens que la parole.** Les enfants, surtout quand ils sont jeunes, ne savent pas toujours bien exprimer ce qu'ils ressentent. Aussi, il est bon de leur proposer d'autres moyens d'expression tels que le dessin, le jeu avec des poupées, Legos ou Playmobil en partenariat avec vous, ou encore la lecture d'une histoire.

*Lorsque l'enfant dessine* ce qui lui fait peur, le gêne ou le met en colère, il se libère de ses émotions et le dessin peut servir ensuite de support pour engager éventuellement une discussion.

*Rejouer une situation avec les jouets de l'enfant* permet de revivre sa situation difficile en ayant une fin différente. Par exemple, si lors d'une scène, l'enfant gronde sa poupée en lui disant qu'elle a mal fait et qu'elle sera punie, avec votre propre poupée, envoyez un message bienveillant tel que « Tu sais, je crois qu'elle était en colère et qu'elle n'a pas su dire sa colère autrement. La prochaine fois, elle pourrait taper dans un coussin. Qu'en penses-tu ? » En utilisant ce moyen détourné, l'enfant ne se sent pas confrontée à sa propre histoire mais peut quand même s'exprimer sur ce sujet. A nous de lui répondre au même niveau.

*Lire une histoire* qui parle des émotions ou qui met en scène un personnage qui rencontre le même type de problématique peut aider un enfant à se confier. Inventer un conte à deux dans lequel l'adulte oriente sciemment le déroulement de l'histoire pour inviter l'enfant à parler de ce qui le préoccupe.

L'enfant finira certainement par se livrer s'il ressent une attitude d'ouverture, d'écoute, de compréhension et d'empathie à son égard. Lorsqu'il sera prêt, il pourra alors à son tour vous révéler ce qu'il a sur le cœur.

### **Les messages contraignants que nous transmettons à nos enfants**

Selon l'analyse transactionnelle qui est une théorie de la personnalité et de la communication, il existe 5 messages contraignants (drivers en anglais) qui sont des injonctions explicites ou implicites que nous transmettons à nos enfants. Ces drivers agissent comme des messages publicitaires, répétés quotidiennement ; ils ont une valeur éducative mais peuvent se révéler néfastes lorsque l'enfant doit s'y conformer de manière rigide. Il est possible de contrebalancer l'aspect négatif de ces drivers en y apportant une alternative plus souple.

Voici les 5 messages contraignants et leurs alternatives :

**1. Sois fort(e).** Hérité d'injonctions du type « Arrête de pleurer », « Fais pas ta mauviette », « Arrête de te plaindre »

*Avantages* : l'enfant développe une résistance sous la pression et peut gérer des situations de crise

*Inconvénients* : l'enfant se coupe de ses émotions et se débrouille seul car demander de l'aide est vu comme un signe de faiblesse.

*Alternatives* : valoriser les bénéfices d'une aide extérieure telle que savoir identifier des personnes ressources, mettre en avant les valeurs de coopération au quotidien (instaurer des temps d'échange en famille, jouer à des jeux coopératifs)

**2. Sois parfait(e).** Hérité d'injonctions du type « Tu peux mieux faire », « C'est bien mais j'attendais davantage de toi. »

*Avantages* : l'enfant développe un certain niveau d'exigence à son égard et se sent capable de nombreux accomplissements

*Inconvénients* : l'enfant risque de ne jamais être satisfait et de devenir perfectionniste, essayant de tout contrôler

*Alternatives* : porter un regard positif sur l'erreur et montrer comment l'imperfection conduit à certains apprentissages

**3. Fais plaisir.** Hérité d'injonctions du type « Fais plaisir à ton père/ta mère », « Sois gentil, tu vois bien que je suis fatigué », « Ne sois pas égoïste »

*Avantages* : l'enfant peut développer des qualités altruistes et empathiques. Il cherche à plaire et à faire plaisir.

*Inconvénients* : par peur de déplaire, l'enfant n'apprend pas à dire non et, par conséquent, délaisse ses besoins/désirs et finit par s'oublier.

*Alternatives* : donner de l'amour inconditionnel, respecter les besoins et désirs de l'enfant (ne pas le forcer à faire des bisous pour dire bonjour ou à finir son assiette alors qu'il est repu)

**4. Dépêche-toi.** Hérité d'injonctions du type « Tu es trop lent », « Tout le monde t'attend », « Tu me fais perdre mon temps »

*Avantages* : l'enfant apprend à réaliser des tâches rapidement et se montre donc réactif.

*Inconvénients* : la rapidité prend le pas sur la qualité. Il a tendance à faire plus de tâches qu'il ne peut en accomplir et se met la pression.

*Alternatives* : laisser à l'enfant des temps libres non structurés, remplacer l'expression « Dépêche-toi » par « Dès que tu es prêt » pour susciter la coopération ou réfléchir les sentiments de l'enfant « Tu as le droit d'être en colère et de ne pas vouloir partir. Moi aussi, à ta place, je voudrais rester au parc. »

**5. Fais des efforts.** Hérité d'injonctions du type « Donne toi un peu de mal », « On n'a rien sans peine »

*Avantages* : l'enfant donne le meilleur de lui-même et développe le goût de l'effort.

*Inconvénients* : l'enfant intègre le message que toute réussite passe par de nombreux efforts et qu'il faut nécessairement passer par la difficulté et la pénibilité pour atteindre un objectif.

*Alternatives* : montrer que les choses simples et faciles peuvent avoir autant de valeurs que celles qui sont difficiles, encourager l'enfant à entreprendre une activité uniquement pour le plaisir qu'elle lui procure.

### **Quelques propositions pour remplacer « Dépêche-toi ! »**

En tant que parent, nous sommes préoccupés par nos emplois du temps (sur)chargés et avons des objectifs à atteindre à plus ou moins court terme. Mais, nos enfants sont ancrés dans le présent et ne comprennent généralement pas nos préoccupations temporelles. Quelle est celle d'entre nous qui n'a jamais dit à son enfant « Dépêche-toi ! » ? Pourtant, cette injonction, souvent maintes et maintes fois répétées, se révèle rarement efficace. Alors, comment s'y prendre pour faire avancer les choses tout en préservant le rythme et la notion du temps présent de l'enfant.

Voici quelques conseils :

**1. Faire la course.** C'est un procédé classique mais qui marche la plupart du temps. Par exemple, pour motiver votre enfant à se brosser les dents, allez-y ensemble, à cloche pied, en marche arrière, en pas chassés et voyez qui arrive le plus vite.

**2. Parler de nos sentiments.** On peut parler à l'enfant de comment on se sent si on va être en retard. Par exemple, dire : « Je suis nerveuse, impatiente, irritée quand au moment de partir tu n'es pas prêt. J'ai/ nous avons besoin d'être à l'heure et je te demande de m'/nous aider. »

3. **Réfléchir les sentiments de l'enfant.** Reconnaître le sentiment de l'enfant ne signifie pas que nous allons abonder dans son sens, mais cela lui montre que nous le comprenons émotionnellement. Par exemple, dire : « Je vois bien que tu t'amuses et que tu voudrais rester. » ou « Tu as le droit d'être en colère parce que tu ne veux pas partir. »

4. **Utiliser un minuteur.** L'avantage du minuteur est qu'il est visuel et auditif. L'enfant sait que son temps est fini quand le minuteur sonne ou quand la grande aiguille arrive sur le 6. Il peut voir le temps s'écouler et en prendre donc davantage conscience. Avant de régler le minuteur, mettez-vous d'accord avec votre enfant sur le temps qui va lui être accordé pour son activité. Un compromis sera certainement nécessaire.

5. **Inventer une chanson.** Dans certains cas, comme par exemple l'habillage du matin, il peut être utile et efficace d'inventer une chanson, avec le prénom de l'enfant, dans laquelle les étapes pour s'habiller sont décrites. L'enfant se prendra probablement au jeu et se sentira plus motivé pour s'habiller.

6. **Jouer.** Le jeu « Jacques a dit », par exemple pour ranger les affaires quand on rentre de la crèche ou de l'école. Par exemple, « Jacques a dit : » Enlevez les chaussures. », puis Jacques a dit : « Rangez les chaussures dans le placard. N'hésitez pas à « piéger » l'enfant en omettant Jacques a dit. Il se montrera d'autant plus coopératif au prochain Jacques a dit que vous prononcerez. Vous pouvez aussi lancer des défis tels que « Je parie que tu n'auras pas fini de ranger le jeu avant que j'aie mis mon manteau. »

Ces propositions marchent dans certaines situations et pas dans d'autres et avec certains enfants et pas d'autres. L'idée principale reste de comprendre ce qui se passe dans la tête de l'enfant et de rester présent, attentif aux besoins, aux sentiments de l'enfant.

### **Jeux du rire pour enfants et parents**

Puisque ce sont les vacances d'été, profitons-en pour développer le rire entre enfants et parents. Les études montrent des effets positifs sur le corps, le cœur et la tête. Le rire déclenche la production d'endorphines, qui est l'hormone du bien-être. Il stimule et renforce le système immunitaire, il soulage la douleur, protège le cœur (regarder des films comiques provoque la dilatation des vaisseaux sanguins ce qui permet une meilleure circulation sanguine).

Le rire a également des effets bénéfiques au niveau des apprentissages. Ainsi, le rire favoriserait une attitude plus détendue et positive par rapport aux apprentissages, il réduirait les échecs et la peur de commettre des erreurs, il stimulerait la créativité et augmenterait les capacités de mémorisation. Rire est donc un élément essentiel au bien-être de chacun. En participant à des jeux du rire, enfants et adultes peuvent apprendre à se détendre ensemble, à se laisser aller dans un élan de complicité réciproque et à se faire confiance sans jugement.

France Hutchiston, dans son livre « 100 jeux avec Namasté », propose des exercices transposables en classe ou à la maison.

En voici 5 :

1. *Rire dos à dos et fesses contre fesses.* Deux par deux, enfants et/ou parents se placent dos à dos et fesses contre fesses avant de rire pendant quelques secondes ou minutes.

2. *Rire du cœur et du ciel.* Les enfants placent leurs bras en l'air, la tête en arrière et rient en regardant le ciel.

3. *Rire des voyelles.* Cet exercice a un effet positif sur le développement du langage des petits ou des enfants qui présentent des difficultés à s'exprimer ou/et en lecture car travailler sur ces types de rire impliquent la création de sons.

Les enfants sont invités à rire en prononçant des sons de voyelles :

– Ha ha ha ha

– Hé hé hé hé

– Hi hi hi hi

– Ho ho ho ho

– Hu hu hu hu

– Hou hou hou

L'idée est que l'adulte imite le type de rire et invite ensuite les enfants à répéter tous en chœur.

4. *Rire graduel.* En cercle et en se regardant, les enfants sont invités à rire d'abord lentement et à voix basse puis à intensifier le rire aussi bien en vitesse qu'en son émis jusqu'à un grand rire collectif puis à calmer le rire progressivement.

5. *Rire du bâillement.* Les enfants étirent leurs bras et miment le bâillement. Ils sont alors invités à rire en bâillant, les bras en l'air. Cet exercice est excellent pour l'oxygénation du cerveau.

Ces exercices du rire favorisent les contacts corporels et les liens sociaux entre enfants et adultes. Ils aident aussi à libérer les inhibitions.

### **Comment aider l'enfant à bien gérer l'usage des écrans ?**

Selon Elena Pasquinelli, chercheuse en philosophie et sciences cognitives, les écrans sont comme des desserts pour le cerveau des enfants.

Les jeux vidéo correspondent aux préférences du cerveau liées à l'histoire dans l'évolution humaine.

Ainsi, c'est grâce au repérage des mouvements, aux stimuli sensoriels tels que les bruits et odeurs

inhabituels que nos ancêtres ont survécu. Les écrans et, en particulier les jeux vidéo, fournissent ce genre de stimuli à notre cerveau. D'autre part, les sciences cognitives ont montré que notre cerveau se laisse plus facilement transporter par les émotions que la réflexion. La nature humaine nous entraîne fréquemment sur le chemin de moindre résistance.

Aussi, développer un rapport sain aux écrans est une recherche personnelle mais aussi familiale. Les enfants et les adolescents ont des capacités de contrôle, résistance et inhibition moins développées que celles de l'adulte. Il nous incombe donc de fournir un cadre qui aide les enfants/jeunes à développer leurs propres capacités de contrôle car il est essentiel que les écrans ne se substituent pas aux relations humaines et permettent aux émotions de s'exprimer.

Voici quelques stratégies pour aider à la gestion des écrans :

**1. Expliquer le fonctionnement du cerveau aux enfants.** Les enfants et adolescents peuvent tout à fait comprendre que les écrans fonctionnent comme un dessert pour notre cerveau. Et même s'il est difficile de résister, ce n'est pas impossible.

**2. Discuter de stratégies ensemble.** Il est important que ce ne soit pas seulement les parents qui prennent des décisions. Impliquer les enfants dans la discussion pour déterminer quand et comment utiliser les technologies numériques leur permet d'apprendre à faire des choix conscients. Par exemple, dans certaines familles, il y a un système de tickets qui permet l'accès aux écrans. Une fois que les tickets sont consommés, il faut attendre la semaine suivante. Les enfants peuvent alors choisir en autonomie quand utiliser un écran.

**3. Se préparer à de fortes réactions lorsque les écrans s'arrêtent.** La colère et la frustration sont certainement des émotions que les jeunes vont ressentir lorsque le dessert leur sera retiré. La colère est la réponse normale à la frustration créée par la fin d'un bon moment. A ce moment-là, l'écoute empathique aide l'enfant à traverser ce moment difficile. Des mots tels que « Oui, c'est vrai tu aurais préféré continuer à jouer » ou « C'est difficile quand quelque chose qu'on aime prend fin. »

**4. Introduire une dose de souplesse et d'intérêt.** S'impliquer dans ce que l'enfant fait sur un écran est aussi une façon de partager avec lui son monde. Ainsi, on peut poser des questions sur le contenu du jeu vidéo, partager leur joie et fierté quand ils gagnent une partie, accepter qu'ils finissent une partie quand le minuteur sonne. S'intéresser ne signifie pas valider pour autant. Mais, quand on montre un vrai intérêt à ce que fait le jeune, il lui sera d'autant plus facile d'accepter des limites.

**5. Privilégier le temps passé en famille, les interactions face à face.** Les activités partagées de la vie quotidienne telles que faire une partie de Monopoly, aller se promener, cuisiner ensemble, discuter, faire

du shopping avec les ados ou encore regarder un film choisi ensemble participent à renforcer les liens et interactions réelles.

Pensez aussi à laisser les enfants expérimenter quand ils se servent d'un marteau, ratissent les feuilles du jardin, plantent des graines ou apprennent à manier des allumettes sans danger. Ce type d'activités leur permet de se sentir puissants et créateurs.