

## Mon enfant me coupe la parole : que faire ?

Un enfant qui coupe la parole est un enfant qui a un message à faire passer ou alors il/elle n'a pas encore appris à attendre son tour. Bien souvent, un enfant qui coupe systématiquement la parole est un enfant qui a besoin de davantage d'attention. Aussi, passer du temps exclusivement avec lui pendant 15 minutes par jour l'aidera à remplir son réservoir affectif.

Quelques outils pour y remédier :

1. Etablir des règles. Elaborer ensemble, en famille, des règles qui vont définir le cadre du bien-être et de la sécurité émotionnelle de tous. Chacun est tenu de respecter ces règles décidées en commun. L'enfant qui a participé à la conception des règles sera plus enclin à les respecter que si elles le lui sont imposées par ses parents.

2. Anticiper et prévenir l'enfant. En cas de rendez-vous, **d'invites** à la maison, de coup de téléphone à passer, dire à l'enfant qu'on ne sera pas disponible, pour combien de temps, et éventuellement pour quelle raison. Si vous savez le temps pendant lequel vous serez indisponible, vous pouvez utiliser un minuteur ou montrer les aiguilles d'une horloge suivant l'âge de l'enfant.

3. Occuper l'enfant. Réfléchissez à l'avance avec l'enfant aux activités (coloriage, jeux de cartes, jeux de construction, puzzles, ...) qu'il peut faire pendant que vous n'êtes pas disponible.

4. Utiliser la communication non-verbale. Si vous êtes occupée et ne pouvez répondre à votre enfant, apprenez-lui un geste à faire pour que vous sachiez qu'il a envie de vous parler. Par exemple, il peut poser son bras sur le vôtre ou sa main dans la vôtre. En retour, posez votre bras, main sur lui. Le but est de lui faire comprendre le message suivant « Je t'ai vu, dès que j'ai fini, je t'écoute. » L'important est de mettre en place un signal non verbal dont votre enfant et vous aurez convenu auparavant.

5. L'entraînement. Attendre son tour pour parler n'est pas inné et requiert de la pratique pour y arriver. Aussi, cela passe par l'exemple que montrent les parents et les adultes qui entourent l'enfant. On peut aussi s'entraîner ; par exemple, le soir, à table, chacun raconte à son tour quelque chose de sa journée. Un bâton de parole peut aussi circuler et seul celui qui l'a en main peut parler.

## Déminer les situations difficiles avec nos enfants

De nombreux moments dans la journée sont l'occasion de situations difficiles : crises matinales, désordre, devoirs, coucher, ... Pour faire face plus sereinement à ces moments de notre quotidien, voici quelques pistes de réflexion :

1. **Réfléchir à vos besoins et émotions et à ceux de votre enfant.** Etre pleinement consciente de ce qui n'est pas satisfaisant pour vous et aussi pour votre enfant. Explorer la situation de son point de vue.

2. **Préciser vos souhaits et attentes.** Déterminer ce que vous souhaitez vivre avec votre enfant. Par exemple : rester calme et détendue, être à son écoute, bien commencer la journée ensemble. Se poser la question de vos propres valeurs ; elles peuvent être diverses et variées : la propreté, la ponctualité, la sérénité, l'autonomie, la complicité, ...

3. **Discuter du problème avec l'enfant.** Commencer par présenter le problème. Par exemple, « Les crises du matin ne me conviennent pas et je ne veux plus m'énerver. Je souhaite commencer la journée de façon calme et détendue. » Puis, faites preuve d'empathie à l'égard de votre enfant « J'imagine que ce n'est pas drôle pour toi non plus. Essayons ensemble de trouver une solution satisfaisante pour nous deux. » Poser des questions ouvertes telles que « Qu'est-ce qui t'empêche de te lever quand je te réveille ? De quoi aurais-tu besoin pour te lever plus vite ? » L'essentiel est d'écouter les besoins et le ressenti de l'enfant.

**4. Expliquer votre point de vue et les conséquences.** Après avoir écouté l'enfant, expliquer à votre tour votre point de vue « Je comprends bien ce qui se passe pour toi. Maintenant, tu sais qu'il est important d'être à l'heure à l'école et au travail et qu'on ne peut pas changer cela. Si nous arrivons en retard, tu peux être puni et moi, je peux avoir des remontrances de la part de mon patron. »

**5. Trouver ensemble une solution satisfaisante.** L'idée est de trouver des solutions qui prennent en compte et respectent tout le monde en faisant appel à la créativité. Choisir une solution qui semble réalisable. La mettre en pratique et évaluer les résultats après l'avoir expérimentée pendant quelques jours. Célébrer les réussites et, en cas d'échec, analyser ce qui ne va pas et recommencer le processus pour trouver une solution qui fonctionne pour tout le monde.

### **Quand l'enfant n'aime pas perdre**

Il est très courant qu'un enfant n'aime pas perdre au jeu auquel il joue. Plusieurs raisons peuvent être à l'origine de sa non acceptation. Ainsi, il peut avoir intériorisé un message de la société tel que celui de la loi du plus fort (seuls les gagnants s'en sortent), ou son estime de soi est fragilisée et son identité est menacée quand il perd (si je perds, je suis donc nul) ou encore l'enfant n'a pas appris à gérer sa frustration et sa colère émerge quand les choses ne passent pas comme il veut.

D'un point de vue cognitif, pour accepter de se conformer aux règles d'un jeu, un enfant doit être capable de les comprendre, de les mémoriser et de s'adapter aux stratégies de ses partenaires.

Anne-Claire Kleindienst, psychologue clinicienne, propose quelques pistes pour accompagner avec bienveillance l'enfant mauvais perdant :

**1. Accueillir les émotions de l'enfant telles qu'il les exprime.** Au lieu de dire des phrases qui délégitiment l'émotion de l'enfant telles que « C'est pas grave, c'est juste un jeu,... », accompagner son vécu émotionnel avec des phrases telles que « C'est énervant quand ce ne se passe pas comme tu veux, ce doit être difficile de ne pas finir premier,... »

**2. Refléter ce que l'enfant pense, ressent, ou a envie de faire.** Par exemple, dire « Tu avais tellement envie de gagner et ça te donne envie de tout jeter par terre tellement tu es triste et en colère. » ou encore « Tu es fâché car tu n'as pas réussi et parce qu'on t'a battu. »

**3. Valoriser le plaisir de jouer ensemble plutôt que de gagner.** Développer le plaisir de jouer pour trouver de la satisfaction tout au long du jeu et pas seulement à la fin. Aussi, il est bénéfique de faire quelques remarques/commentaires tels que « C'est bien joué ! Comment tu arrives à faire ça ? Montre-moi »

**4. Exprimer votre ressenti au cours du jeu.** « Ça me fait plaisir de jouer avec toi. J'aime qu'on passe du temps ensemble. » mais aussi « Je crois que je n'ai pas bien joué sur ce coup-là. Qu'est-ce que tu aurais fait à ma place ? »

**5. Encourager la progression et mettre en avant les progrès réalisés.** « Regarde ce que tu as appris à faire depuis la dernière fois qu'on a joué. Maintenant, tu sais faire ci/ça. »

**6. Montrer l'exemple.** Lorsque vous perdez, vous avez l'occasion de montrer comment réagir en bon perdant face à l'échec. Vous pouvez alors dire « Merci pour cette partie. Je me suis bien amusée. J'ai perdu mais j'ai passé un bon moment. »

**7. Jouer à des jeux coopératifs.** Ils apprennent à jouer ensemble plutôt que contre. Il n'y a pas de gagnant ou de perdant.

Quand les enfants échouent à respecter les règles des jeux, ce n'est que rarement par manque de bonne volonté mais plutôt par manque de stratégies, d'outils et de ressources pour atteindre les objectifs qui leur sont fixés. Aussi, il est essentiel pour l'adulte de fournir des stratégies de régulation émotionnelle pour aider l'enfant à apprivoiser sa frustration et la colère qui en découle.

## **Faire face aux comportements inappropriés des enfants**

Comprendre ce qui se cache derrière un comportement inapproprié d'un enfant permet de mieux y répondre. La discipline positive, qui recense 4 objectifs mirages, buts vers lesquels les enfants tendent lorsqu'ils se sentent découragés, propose des réponses qui d'adressent réellement aux besoins non exprimés des enfants.

### **1er objectif mirage : Accaparer l'attention**

Besoins implicites : attention, se sentir existé, apprécie et accepté

Ce qui aide : confier des responsabilités, planifier des temps d'attention dédiés, remplir le réservoir d'affection par des mots ou des gestes

Ce qui n'aide pas : les traitements de faveur, comparer les enfants entre eux, ignorer les demandes de l'enfant

### **2ème objectif mirage : Prendre le pouvoir**

Besoins implicites : autonomie, liberté, pouvoir personnel

Ce qui aide : offrir des choix, impliquer l'enfant, établir des règles ensemble

Ce qui n'aide pas : entrer dans une lutte de pouvoir, contre attaquer, punir

### **3ème objectif mirage : Prendre une revanche**

Besoins implicites : justice, soutien, empathie

Ce qui aide : utiliser l'écoute empathique : valider les émotions de l'enfant, faire parler l'enfant de ce qu'il pense et ressent, encourager ce qu'il fait/dit en utilisant le renforcement positif « Merci d'avoir... » ou « J'ai remarqué que... »

Ce qui n'aide pas : représailles, se sentir visé personnellement, blâmer

### **4ème objectif mirage : Se décourager ou abandonner**

Besoins implicites : respect pour les essais, efforts et erreurs, apprendre, créer

Ce qui aide : diviser les tâches en petites tâches plus abordables, déterminer ce qui ne fonctionne pas, encourager les efforts et stratégies, montrer comment faire sans faire à sa place

Ce qui n'aide pas : critiquer/rabaïsser, baisser les bras avec l'enfant, s'apitoyer sur le sort de l'enfant

