



Cinq propos que les parents disent aux enfants et qui peuvent inverser les rôles au sein de leur relation

Par Dre Deborah MacNamara (9 septembre 2018)
Traduit par Nathalie Malo

Il importe de mentionner que le nombre de parents qui n'ont jamais rencontré de difficulté à savoir quoi dire ou faire par rapport au comportement de leur enfant, est restreint. Dans un même ordre d'idées, il arrive parfois que les parents expriment des propos qu'ils regrettent par la suite, ou quelquefois, ils pensent que ce qu'ils disent est valide. À la lumière de mes entretiens avec certains parents, j'ai regroupé les cinq principales expressions que les adultes emploient à l'égard des enfants et qui peuvent compromettre une relation saine avec ceux-ci. Quoiqu'elles puissent sembler logiques aux yeux des adultes, elles ne le sont généralement pas pour les enfants.

Ce qui compte davantage pour les parents, c'est de transmettre à leurs enfants le message qu'ils sont capables de s'occuper de ces derniers. En effet, le besoin de connexion et d'attachement des enfants constitue le moteur qui nourrit les racines à partir desquelles leur développement psychologique se produit. Or, il ne s'agit aucunement d'être des parents parfaits, mais plutôt d'être constants dans leur prise en charge, généreux dans les relations qu'ils entretiennent avec eux, ainsi que d'amener les enfants à considérer comme acquis la présence de leurs parents à leurs côtés.

Lorsqu'il s'agit de sauvegarder et de protéger le rôle de pourvoyeur de soins, les cinq expressions suivantes risquent de provoquer l'effet inverse. Si nombre d'entre elles sont particulièrement répandues, elles ne semblent pas avoir été mûrement réfléchies quant à leurs répercussions sur la relation adulte/enfant. L'utilisation systématique et régulière de ces phrases pourrait inciter l'enfant à prendre les devants dans sa relation avec les adultes et à refouler des émotions qui sont cruciales à son développement.

Il convient de préciser qu'il est fort probable qu'il existe peu de parents qui n'aient jamais dit au moins un des propos suivants à leurs enfants. Il importe de souligner que les remarques ponctuelles suscitent moins de problèmes que celles qui sont répétées sans cesse par un parent. Par ailleurs, une exposition répétée est plus susceptible d'être intériorisée et d'engendrer des problèmes émotionnels. Ces expressions peuvent également être plus provocantes pour un enfant qui est plus sensible, et ce, en raison de son attention marquée envers les questions d'attachement et de vulnérabilité. La bonne nouvelle réside dans le fait, qu'au moment où un parent comprend comment un enfant peut percevoir ses paroles, il sera alors en mesure de modifier sa manière de communiquer avec lui.

1. « Je ne sais plus quoi faire avec toi ! »

Il arrive parfois que des parents ne sachent réellement pas quoi faire avec un enfant. Ils sont déconcertés, dépassés, frustrés ou confus, et ces mots semblent tout simplement leur échapper, reflétant ainsi leur monde intérieur qui est désorganisé. Néanmoins, la question qui se pose est la suivante : qu'est-ce qu'un enfant entend quand un parent lui adresse cette remarque ?

Cette expression se révèle être un constat qui témoigne de son incompetence en tant que parent. Elle est comparable à une situation professionnelle où quelqu'un avoue à son patron qu'il n'a aucune idée de ce qu'il fait. Pourquoi voudrait-il émettre une telle déclaration intentionnellement? À vrai dire, il s'agit du moyen le plus sûr pour qu'ils soit congédié ou pour s'assurer que l'on se mette à lui ordonner la manière dont il doit s'acquitter de son travail.

Cette phrase est sans doute une astuce pour que l'enfant se comporte adéquatement et qu'il agisse d'une certaine façon, ou encore une manière de l'alarmer et de lui faire peur pour qu'il se tienne tranquille. Peu importe la raison, cette remarque peut communiquer à l'enfant que le parent est dépassé et qu'il le considère « trop difficile » à gérer.

Si un parent affirme régulièrement son incompetence, le cerveau de l'enfant ne restera pas inactif ; il s'efforcera de combler le vide qui s'est installé en termes de prise en charge. De plus, l'enfant peut commencer à donner des ordres à son parent et à lui dicter comment il doit s'occuper de lui. Un enfant pourrait également devenir une petite mère poule et prendre soin de son parent, en s'assurant de ne pas le contrarier ou en adoptant un comportement approprié et attendu. Peu importe, l'enfant ne sera pas libre de se reposer sous les soins prodigués par son parent et les rôles seront inversés quant à la relation de la prise en charge. Pour obtenir davantage d'informations sur les problèmes relatifs à l'enfant alpha, il serait propice de consulter l'article suivant : [Qui est en charge? Reprendre les devants dans le contexte d'une relation avec un enfant alpha.](#)

2. « Tu me fais de la peine »

Il importe de prendre conscience que les enfants n'ont pas à supporter la pression additionnelle afférente aux besoins émotionnels des adultes, et ce, étant donné qu'ils sont encore en train d'essayer de comprendre leurs propres sentiments. Le rôle d'un parent est de prendre soin des sentiments de l'enfant, et non l'inverse. Les enfants doivent d'abord comprendre leurs sentiments, et subséquemment, ils seront en mesure de comprendre ceux des autres personnes, de même que leur incidence sur autrui.

Pour une raison quelconque, nous avons été amenés à croire que les enfants doivent apprendre ce que sont les sentiments en observant les adultes les éprouver. S'il est vrai qu'il peut être bénéfique d'apercevoir d'autres individus ressentir de la tristesse, de la peur, du bonheur et de la joie afin de les normaliser, cela n'équivaut pas pour autant à ce que les parents partagent leurs sentiments avec leurs enfants, en particulier ceux qui les concernent ! Il convient de noter que la source d'alarme la plus importante d'un enfant est lorsque qu'il constate que sa relation avec une figure d'attachement ne fonctionne pas comme il le souhaiterait. Quand un parent exprime à ses enfants ses sentiments au sujet de leur prise en charge, il faut se rappeler que ces propos peuvent rapidement avoir un effet contraire à celui escompté. À vrai dire, il s'agit d'une autre manière de dire

«tu es une trop grosse responsabilité pour moi», « tu es trop difficile à prendre en charge » ou « regarde, comment tu me fais sentir ! ».

Les adultes sont censés dissimuler leurs sentiments quand il est question de s'occuper de leurs enfants; qu'il s'agisse de leur frustration ou de leurs envies de s'enfuir et de ne jamais revenir. Ils ne sont pas supposés mettre leurs sentiments sur les épaules de leur enfant. Ils ne doivent pas non plus surcharger les enfants émotionnellement, et ce, en leur faisant part de la façon dont ces derniers les affectent en tant que parents. S'il est normal que les adultes éprouvent des sentiments, cela ne doit jamais être considéré comme une entrave à une solide prise en charge auquel les enfants ont droit de la part des adultes. Entre autres, si mes enfants me voient pleurer, je leur dis que tout ira bien, je les remercie pour leurs câlins et leur sollicitude, et je continue tout simplement à prendre soin d'eux. Par conséquent, le fait d'encourager un enfant à assumer la responsabilité des sentiments d'un parent correspond à renverser les rôles au sein de cette relation.

3. « Que dois-je faire pour que tu sentes que je t'aime ? »

Une mère m'a posé cette question lors d'une présentation que je donnais sur l'attachement. Elle voulait savoir s'il était pertinent de poser cette question à son enfant, et ce, dans l'espoir de favoriser une connexion plus étroite avec lui. Bien que je comprenne parfaitement les bonnes intentions sous-jacentes à cette question, à savoir le désir de démontrer à un enfant qu'il est aimé, j'étais particulièrement préoccupée par la façon dont cette question pouvait faire basculer la dynamique relationnelle entre un parent et son enfant.

En tant que parents, nous prenons soin de nos enfants et nous veillons à assurer leur bien-être. Cela implique de cerner leurs besoins, d'observer et de déterminer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, et de se soucier suffisamment d'eux afin d'être aptes à les comprendre. En outre, les adultes sont supposés d'être les spécialistes en matière d'enfants. Alors, quand nous leur demandons : « Comment puis-je t'aider à te sentir aimé ? », je me demande s'ils ne nous regardent pas en voulant dire : « Tu n'as pas encore découvert comment m'aimer ? »

Quand nous posons cette question à un enfant, nous perdons également l'effet de surprise inhérent au fait d'être aimé par quelqu'un. Nous perdons l'occasion d'y arriver par nous-mêmes, et ce, sans qu'on nous dise comment aimer quelqu'un. Par ailleurs, nous courons le risque de transformer un enfant en conseiller en matière d'amour, au lieu d'assumer notre position de donneur de soins qui transmet le message que tout est sous contrôle et que nous savons comment l'aimer.

Nous ne pouvons pas inviter un enfant à se reposer sous nos soins lorsque nous devons le consulter sur la manière dont nous devons nous en occuper. Or, il se trouve dans l'impossibilité de se sentir véritablement aimé s'il doit nous donner des directives à ce sujet. Cette question tourne en dérision tout

ce qu'un adulte peut offrir de mieux à un enfant, ainsi que sa position de donneur de soins qu'il est supposé d'assumer. D'ailleurs, il est intéressant de noter que l'amour est arrogant et ce, dans le meilleur sens du terme.

4. « Je ne veux pas être avec toi quand tu agis ainsi. »

Je sais pertinemment d'où provient cette phrase : de la pure frustration et du sentiment d'être dépassé de devoir gérer les colères, les actions et les émotions d'un enfant. Il s'agit ici du cri d'un parent qui aspire à ce que le chaos cesse et que l'ordre soit rétabli. Mais, qu'est-ce qu'un enfant comprend lorsqu'il entend cette expression ?

Il réalise que la relation dépend du comportement qu'il adopte. Il peut avoir l'impression que l'adulte ne veut pas être à ses côtés quand ses agissements sont démesurés ou trop difficiles à gérer. Il perçoit également à quel point son parent est à bout de souffle, et ainsi, il saisit la nature des limites de la relation qu'il entretient avec lui. D'ailleurs, il peut ressentir un sentiment d'alarme quant à sa relation avec son parent, ainsi qu'à la façon dont ses gestes peuvent restreindre les possibilités de contact avec une personne dont il désire se rapprocher.

Il arrive quelquefois que le parent doive communiquer à son enfant que leur relation est plus importante que son comportement. Et parfois, il doit lui faire comprendre que, même si ses agissements ne sont pas acceptables, leur relation, en revanche, est demeurée intacte. Ce processus mettra à l'épreuve le niveau de maturité d'un parent, de même que sa capacité à ne pas laisser sa frustration guider ses interactions avec son enfant. Il devra donc trouver un autre moyen de diriger la relation face à cette impasse.

Bref, nous devons faire comprendre à nos enfants que nous sommes engagés dans notre relation avec eux, et ce, indépendamment de leurs comportements et de leurs performances. Subséquemment, nous aurons besoin d'une relation solide avec eux pour les amener à adopter des modes d'expression et des comportements qui soient plus civilisés.

5. « Qu'est-ce qui te prend ? »

Je peux m'imaginer que plusieurs parents ont déjà pensé ceci : « Qu'est-ce qui ne va pas avec cet enfant ? », et ce, sous le coup de l'émotion. La voix intérieure d'un parent est une chose en soi, mais des problèmes peuvent survenir lorsqu'il exprime ces constats à voix haute. Pourquoi ? Parce que c'est humiliant pour l'enfant et que cela peut lui donner l'impression qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond chez lui, plutôt que d'inférer que ce sont ses actions qui ne sont pas adaptées. Il importe de mentionner que les enfants sont souvent enclins à ne pas différencier leurs agissements de ce que leurs parents pensent d'eux.

Un enfant peut intérioriser des messages récurrents selon lesquels quelque chose ne va pas chez lui, spécialement s'ils sont exprimés par des personnes auxquelles il est attaché. Des propos tels que « tu es trop sensible » ou « tu es vraiment méchant » peuvent lui transmettre le

sentiment qu'il n'est pas normal. Au lieu de sentir que son entourage l'invite à exister, il peut se sentir obligé de modifier la façon dont il s'exprime et ses comportements, et ce, pour que les autres l'acceptent. Malgré ces changements, la honte de l'enfant persistera et il advient que ces messages puissent être répétés à maintes reprises. Il importe de spécifier que la honte altère l'invitation que les enfants attendent d'autrui en termes de connexion.

Que dire plutôt ...

Que pourrions-nous dire à la place de ces cinq propos ? Il existe de nombreuses possibilités, mais le plus important serait de ne pas élever nos enfants dans un climat de bouleversement, de frustration et de confusion. Nous devons nous exprimer de manière à ce que nos enfants comprennent que nous prenons soin d'eux. Autrement dit, c'est ainsi que nous pouvons leur communiquer que nous sommes leur meilleur atout, que nous les soutenons, que nous savons nous occuper d'eux, que ce soit dans les bons ou les mauvais moments, et qu'ils ne sont jamais un fardeau pour nous.

Invariablement, vous penserez : « Mais, alors qu'est-ce que je peux dire plutôt ? » Je vais vous présenter quelques formulations qui, selon moi, se révèlent efficaces. Toutefois, je dois d'abord préciser que je n'aime vraiment pas mettre des mots dans la bouche des gens. Et pourquoi ?

- Parce que ce sont les miens, et non ceux d'un parent.
- Parce qu'ils viennent de moi, et non de celui qui dirige l'enfant.
- Parce qu'ils ne tiennent absolument pas compte du contexte dans lequel une personne prend soin d'un enfant, et qu'ils peuvent donc facilement passer à côté de leur objectif.
- Parce qu'un parent sera porté à croire que la « magie » de la parentalité réside dans ses paroles et non dans la relation qu'il cultive avec son enfant.
- Parce que je crois que lorsque les parents réfléchissent à ce qu'ils disent et qu'ils choisissent d'agir différemment, cet apprentissage leur appartient pour toujours, tout comme la certitude qu'ils sont réellement le meilleur atout de leur enfant.

Par conséquent, en tenant compte de toutes ces mises en garde, je vais énumérer certaines de mes formulations préférées, puisque mes clients continuent de me dire qu'elles les aident à expérimenter de nouvelles méthodes. Je trouve également que les expressions suivantes sont particulièrement utiles lorsque je me trouve confrontée à des défis liés à mon rôle de mère.

- « Ce n'est pas correct (p.ex. de lancer des trains ou d'insulter quelqu'un) ! Je peux voir que tu es contrarié, nous en discuterons plus tard et je garderai le train avec moi pour l'instant. »
- « Je ne peux pas te laisser faire ça ! Nous ferons autre chose. »

- « Je remarque que tu as des difficultés ; je suis là pour t'aider. »
- « Oui, je sais que tu n'aimes pas que je te donne des ordres parfois. Mais, je dois quand même le faire. »
- « Non, je ne changerai pas d'avis. Je comprends que tu resteras choqué par ma réponse, mais nous surmonterons cela aussi. »
- « Oui, je traverse une période difficile en ce moment, mais tu n'as pas à t'en faire. Je vais m'en occuper. »
- « Ça ne fonctionne pas et il faut que quelque chose change ! »
- « Je sais ce dont tu as besoin, c'est à ça que servent les mamans et les papas. »

Une grande part du rôle parental consiste à dissimuler nos besoins à nos enfants et à veiller à ce qu'ils ne portent pas le poids de notre univers émotionnel. Nous ne voulons pas leur imposer nos sentiments et nos pensées spontanés. Toutefois, nous devons accorder une place aux sentiments que nos enfants éveillent et suscitent en nous. Idéalement, nous entretenons une relation adulte qui est en mesure de supporter le poids de notre univers émotionnel; qu'il s'agisse d'un ami, d'un partenaire ou d'un conjoint.

Lorsque nous portons attention à nos paroles et à leur incidence sur notre relation à titre de pourvoyeur de soins, nous sommes alors aptes à trouver une meilleure solution. Il ne faut pas oublier que l'attachement est réciproque. Ainsi, nous avons besoin que nos enfants s'attachent à nous, car notre amour pour eux est insuffisant en soi.

Tous droits réservés Deborah MacNamara, 2018 ©

Dre Deborah MacNamara, auteure du livre « **Grandir, jouer, s'épanouir** », est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations, veuillez visiter :

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.