

**A L'ÉCOUTE  
DES ENFANTS**

**PATTY WIPFLER**

*Listening Effectively to Children*  
by *Patty Wipfler*

*French translation by Brigitte Guimbal, Rebecca Arndt, Régis Courtin,  
Marie-Claude Ferrier, and Laurent Petit*

*Layout by Régis Courtin*

*Photos for cover collage by Danna Byrom, Christine Diamandopoulos,  
James Maddry, Zoe Ann Perry, and Aliza Shapiro*

*Copyright © 1999, 2003 by Rational Island Publishers. All rights reserved. No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.*

*A l'écoute des enfants de Patty Wipfler*

*Traduction française de Brigitte Guimbal, Rebecca Arndt, Régis Courtin,  
Marie-Claude Ferrier et Laurent Petit*

*Mise en page de Régis Courtin*

*Photos en couverture de Danna Byrom, Christine Diamandopoulos,  
James Maddry, Zoe Ann Perry et Aliza Shapiro*

*Copyright © 1999, 2003 par Rational Island Publishers. Tous droits réservés. Toute utilisation ou reproduction même partielle de ce fascicule est interdite sans autorisation écrite préalable, excepté dans le cas de courtes citations au sein d'articles ou de revues critiques.*

*Pour toute information, contacter:*

*Rational Island Publishers  
P.O. Box 2081, Main Office Station  
Seattle, Washington 98111, USA  
e-mail: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org); Fax: +1-206-284-8429*

*ISBN: 1-58429-126-5*

*\$7.00 U.S.*

*8.00 Euros*

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	<i>i</i>
Le temps particulier .....	1
Le jeu-écoute .....	13
Les pleurs .....	33
Crises de rage et indignation .....	51
Guérir les enfants de leurs peurs .....	63
Approcher votre enfant en colère .....	87

## INTRODUCTION

Félicitations ! Vous êtes l'un des heureux parents à avoir rencontré la Réévaluation par la Co-écoute et ses découvertes sur la manière dont les humains s'épanouissent et se débarrassent de leur souffrances. Vous allez apprécier chaque jour la chance qui est la vôtre. Vous avez à présent accès à des idées fiables et réalisables qui vont vous aider à exprimer votre amour et votre tendresse envers vos enfants. Vous allez également apprendre à les aider à guérir des expériences blessantes qu'ils ont connues ou connaîtront un jour. A mesure que votre compréhension de ce processus de guérison se développera, le plaisir dans votre vie de mère ou de père ira croissant. Vous serez moins déstabilisé(e) lorsque votre enfant fera appel à vous pour résoudre les problèmes de la vie. Votre puissance en tant que parent aimant et aussi en tant que bâtisseur ou bâtisseuse de communauté va aller en augmentant. C'est bien là le type de savoir et de puissance que chaque parent espère trouver un jour !

L'idée maîtresse autour de laquelle notre approche s'élabore est que les enfants s'épanouissent lorsqu'ils se sentent en relation avec ceux qui les entourent. Dès la petite enfance, le besoin qu'une\* enfant a d'établir des contacts humains significatifs avec de nombreuses personnes est aussi intense que le besoin de se nourrir, de dormir ou d'avoir un toit au-dessus de la tête. Vous verrez parfois des bébés absorber le regard aimant de leur

---

\* Pour simplifier, les genres féminin et masculin sont alternativement employés tout au long de ce fascicule pour représenter les enfants des deux sexes.

père ou de leur mère au travers de longs échanges soutenus. Vous remarquerez parfois le corps d'une jeune enfant s'éveiller et s'emplir d'espoir à l'écoute de son nom prononcé par une personne proche. Vous entendrez souvent le ton clair et bienfaisant du rire d'une enfant lorsqu'elle joue en toute sécurité avec ses amis. Ces moments de contact permettent à une jeune enfant d'asseoir sa confiance défi après défi dans un monde qu'elle ne comprend pas totalement et qu'elle ne peut pas entièrement contrôler.

La confiance qu'une enfant possède en soi-même, en ses capacités, et dans les personnes qui lui sont chères est intense. La plupart d'entre nous avons du mal à nous rappeler ce que peut être la vie quand nous sommes gonflés à bloc par l'espoir "qu'aujourd'hui sera un grand jour !" Cette confiance est un droit que nos enfants ont acquis en venant au monde, et c'est également le nôtre.

Cette confiance étaye la formidable capacité d'apprendre des enfants, leur volonté d'entreprendre, leur créativité, et leur franchise. En un sens, *ils se connaissent eux-mêmes, ils connaissent leur intelligence*, et ils n'ont pas à s'interrompre pour s'interroger ou se censurer tandis qu'ils explorent leur monde et leurs relations personnelles. Cette confiance est profonde, elle est précieuse. Cela vaut vraiment la peine que l'on déploie des efforts importants pour préserver la confiance que nos enfants ont en eux-mêmes ou en nous.

Pour cela, vous pouvez utiliser l'information qui suit pour développer votre capacité à être en contact, ou à renouer le contact, avec votre enfant. Les sentiments de souffrance, d'irritation, et de confusion ont un effet d'usure sur ce contact, mais notre situation est pleine d'espoir. Nos enfants sont constamment à la recherche d'un contact, par conséquent nous ne sommes pas seuls

pour prendre l'initiative. Ils nous font savoir quand ils ont été blessés, si bien qu'il n'est pas difficile de reconnaître à quel moment nous devons nous mettre au travail. De plus, ils rayonnent tellement lorsque nous avons réussi à trouver le moyen de les aider.

Tout en développant cette compréhension de la manière dont les idées de la Réévaluation par la Co-écoute s'appliquent aux enfants, nous parents, avons beaucoup tâtonné. Nous avons échangé du temps d'écoute les uns avec les autres, déchargeant nos sentiments de tristesse, de frustration et d'irritation par les larmes, le rire et la parole animée. Ensuite, nous retournions auprès de nos enfants pour essayer de comprendre comment écouter valablement leurs besoins d'attention de notre part. Même si l'information sur la façon de faire travailler les enfants sur leurs blessures émotionnelles est aujourd'hui relativement bien organisée, notre processus d'apprentissage, lui, ne le fut pas ! Ce que nous avons appris a semble-t-il été déterminé soit par les incidents que nos enfants nous rapportaient le plus souvent, soit par ceux que nous pouvions le moins supporter. Quoi qu'il en soit, "Décharge, décharge, décharge" finit par devenir la Réponse Numéro Un à la plupart des questions que nous nous posions. Par conséquent, au moment où vous commencez à mettre en pratique ces idées, ne vous inquiétez pas si vous faites de nombreuses erreurs (on en fait forcément dès que l'on apprend quelque chose !), ou bien si cela vous paraît difficile. Cela vous semblera difficile. Toutefois, la proximité que vous et votre enfant parviendrez à établir sur la base de ces idées vous récompensera grandement de ces efforts.

Les difficultés que vous rencontrerez auront deux origines: les automatismes rigides de comportement que votre famille vous aura transmis, et la dureté de

l'oppression des parents. Grâce à l'assistance d'autres co-écoutants, les rigidités issues de votre famille seront relativement faciles à attaquer dans vos séances. Vous aurez ainsi l'opportunité d'acquérir la patience que vos propres parents ne purent jamais connaître, d'exprimer votre tendresse sur un ton de voix que vous n'avez jamais entendu, de jouer avec une légèreté qui vous était inconnue en tant qu'enfant, et vos co-écoutants vous mèneront là où ceux avec qui vous avez grandi ne pouvaient vous mener.

A cause de l'oppression des parents dans notre société, vos efforts pour soutenir votre enfant, et pour *établir* des relations plutôt que *contrôler*, vont déranger certaines personnes. Vous, comme l'ensemble des parents, êtes déjà la cible des critiques. Vous devrez apprendre à gérer ces bouleversements parmi les membres de votre famille, de votre voisinage, et du cercle de vos amis. Ces personnes vont remarquer un type d'attention envers les enfants qu'elles n'ont jamais eu l'occasion de voir, et vous prendrez des décisions en tant que parent qu'elles ne comprendront pas. Par exemple, vous autoriserez peut-être votre enfant à pleurer jusqu'à ce que les larmes se tarissent. Le simple fait de tenter de mettre en pratique un ensemble d'idées claires concernant les enfants déclenchera l'irritation dans certains milieux. Essayez de ne pas vous laisser déboussoler par ces bouleversements. Continuez à décharger vos propres sentiments dans des séances d'écoute. Poursuivez votre apprentissage, continuez à communiquer votre pensée tout en étant confiant que les gens ont un cœur.

En tant que parent, vous avez le droit d'apprendre, de penser, de tenter des choses, de tester des idées. Tout parent fait la même chose, consciemment ou non. Quotidiennement, il se trouvera bien des moments où vous ne saurez pas quoi faire, et il se trouvera aussi des

moments où vous ferez avec une belle assurance quelque chose qui se révélera conduire à une impasse. Il n'existe aucun apprentissage sans gâchis de la façon d'être en bon rapport avec les enfants. Le piège de l'oppression des parents vous prive du temps et de l'énergie dont vous avez besoin pour faire cet apprentissage. La société est organisée de façon à "vous donner des conseils", à "vous admonester", et à vous tenir suffisamment occupé(e) pour que vous soyez déconnecté(e) de la meilleure pensée des autres parents. Au bout du compte, elle est organisée dans l'ignorance des soins nécessaires à votre enfant et de vos efforts en tant que parent, considérant ce stade profondément essentiel de vie et d'amour comme s'il n'avait que peu d'importance. L'état d'esprit général est que votre vraie vie commencera aussitôt que vous vous "remettrez au travail". Votre travail avec votre enfant fabrique l'avenir de la société tout entière, mais il n'y a aucun moyen d'en tirer profit dès cette année, si bien que pour la société oppressive, cela de "compte" pas.

Afin d'asseoir votre confiance dans le fait que vous êtes d'une importance vitale, vous aurez avantage à mettre en place un groupe de soutien de parents qui peut vous aider à vous rappeler combien compte votre travail en tant que mère ou père. Les liens au sein de nos familles sont précieux. Ce que nous apprenons en prêtant attention à nos enfants peut être profond et est susceptible d'insuffler une grande puissance dans notre vie future. Les lacunes de notre intelligence que nos enfants nous aident à identifier valent la peine qu'on s'y attarde. De plus, passer du temps avec d'autres mères et pères est une vraie joie. C'est une grande et belle chose que de travailler ensemble en tant qu'êtres humains au projet qui consiste à répondre aux besoins de nos enfants et aussi à nos besoins en tant que personnes qui prennent soin d'eux.



# LE TEMPS PARTICULIER

## L'ÉCOUTE DES ENFANTS LORS DU "TEMPS PARTICULIER"

Nous, parents, adorons nos enfants ! Notre amour pour eux est souvent l'émotion la plus intense que nous connaissions. Il n'est peut-être pas toujours facile d'exprimer cet amour, mais il est certainement une force importante dans notre vie ! Les moments où nous pouvons nous détendre, jouer et créer des liens avec nos enfants sont le fondement de notre précieuse relation avec eux. Mais nous manquons de temps de détente où parents et enfants échangent leur amour.

Ce n'est pas la faute des parents si le temps manque toujours pour ces moments agréables. Dans notre société, le temps des parents est sous-estimé et mal compris. La plupart des parents s'attendent à des relations chaleureuses et intimes au sein de la famille, mais se trouvent chargés d'assez de responsabilité pour occuper trois personnes à plein temps. La surcharge de travail nous sépare de nos enfants. Nous essayons d'arranger notre vie de famille avec tout notre cœur, mais avec peu de moyens et très peu d'aide. A long terme, une des tâches principales de la société consistera à donner aux mères et aux pères les moyens et l'aide dont ils ont besoin pour les soutenir dans leur important travail de parents. Nous devrions avoir pour objectif qu'il soit possible aux

parents de profiter de leurs enfants et de leur rôle de parents sans devoir toujours se préoccuper de survivre.

La pratique du “temps particulier” avec votre enfant est un excellent outil pour le travail de parent dans les moments difficiles. C’est un moyen simple mais puissant de construire et de renforcer des relations intimes avec nos enfants. Cela peut être aussi un antidote contre les sentiments de “ne pas être suffisamment bon parent” qui nous parasitent et gâchent notre enthousiasme. Quand nous nous donnons du temps pour nous concentrer entièrement sur notre relation avec nos enfants, nous satisfaisons quelques uns des besoins profonds d’amour et d’intimité propres aux gens de tout âge. Nous nous sentons plus fiers de nous en tant que parents. Nos enfants se nourrissent de notre confiance grandissante en nos capacités de parents, et de l’attention que nous leur donnons.

Le “temps particulier” est une manière de créer la relation sûre dont votre enfant a besoin pour décharger pleinement les blessures et les confusions qu’elle a enregistrées jusqu’à présent. Lorsque vous concentrez votre attention sur elle, vous l’invitez à compter sur vous en tant qu’écouter(e). Le jeu de votre enfant devient le support pour vous dire ce qu’elle vit et ressent.

Pour commencer, vous donnez toute votre attention à votre enfant. Ce n’est pas un jeu accidentel ou un contact indirect ! Portez attention à tous les détails concernant les mots, l’expression, le ton de voix, la posture et les mouvements de votre enfant. Absorbent ces informations par chacun de vos pores, comme si votre enfant était nouveau pour vous ! Voici quelques indications supplémentaires pour organiser un “temps particulier” :

- Définissez une courte période pendant laquelle il n’y aura aucune interruption: pas de téléphone, de

visiteurs, de frères ou sœurs à surveiller, de thé à préparer, rien d'autre à faire qu'être avec votre enfant. (Vous pouvez utiliser une minuterie si vous voulez, pour montrer que vous allez garantir ce temps entre vous.)

- Faites ce que vous pouvez pour vous libérer des soucis et de la fatigue. Choisissez un moment où vous pouvez faire une bonne pause, laissez la vaisselle dans l'évier, et prenez le temps de profiter de l'enfant remarquable que vous avez amenée dans la famille.
- Pendant le "temps particulier", *rendez l'enfant responsable* de sa relation avec vous. Faites-lui savoir que pendant cette période vous voulez tout ce qu'elle voudra. Suivez ses directions, qu'elle vous dise ou vous montre ce qu'elle veut faire. Ce renversement des équilibres habituels de pouvoir va encourager votre enfant à vous communiquer des pensées et des sentiments qu'elle ne peut pas vous confier dans la panique quotidienne de la vie familiale.
- Montrez lui que vous aimez profondément être avec elle. Montrez votre affection, votre intérêt et votre approbation par votre expression, votre voix, et par le contact physique. Il se peut que votre enfant semble ignorer votre surcroît de chaleur, mais ne vous arrêtez pas pour attendre de la gratitude ou des manifestations en retour. Votre enfant va absorber l'affection que vous lui donnez, et décidera d'elle-même quand et comment l'utiliser.
- Attendez-vous à ce qu'il se passe du nouveau. Votre attente et votre intérêt vont inciter votre enfant à utiliser cette occasion pour vous montrer de nouveaux aspects d'elle-même.
- Ne vous laissez pas aller à la tentation de diriger le jeu selon vos idées, ou de lui "apprendre" comment cela

pourrait être “mieux”. Votre enfant a besoin de beaucoup d’occasions d’utiliser son propre jugement et de faire librement des expériences. Les modifications que vous suggérez dans le jeu vous empêchent de bien comprendre ses idées, ses préférences et son enthousiasme. Ne modifiez le jeu que si ce que votre enfant suggère pose manifestement des problèmes de sécurité.

## **VOTRE ÉCOUTE CONSTRUIT LA CONFIANCE DE L’ENFANT**

Quand vous donnez régulièrement du “temps particulier” à votre enfant, elle développe sa confiance en vous. Elle va vous montrer plus d’elle-même, comment elle voit le monde et ce qu’elle ressent. Vous allez probablement passer par les étapes suivantes (pas forcément dans cet ordre), qui montrent que votre enfant se sent plus en sécurité avec vous.

- **Elle va vous tester.** Votre enfant peut choisir le genre de jeu que vous trouvez le plus ennuyeux ou le plus irritant, pour voir si vous êtes vraiment enchanté(e) d’elle “quoi qu’il arrive”. Cela peut signifier qu’elle va vous demander de faire du patin à roulettes, ou de jouer à des jeux vidéo, ou d’éclabousser l’évier de la cuisine. Vous pouvez essayer de parler de ce que vous n’aimez pas dans les jeux que votre enfant choisit avec quelqu’un qui sait bien écouter, pour diminuer votre tension. Quand vous pourrez accueillir avec enthousiasme les jeux que votre enfant choisit pendant le “temps particulier”, sa confiance grandira rapidement.
- **Elle va explorer de nouvelles activités ou de nouveaux territoires, avec votre attention.** L’enfant va souvent décider d’utiliser la sécurité donnée par l’attention de l’adulte pour tester ses capacités phy-

siques, par exemple en sautant sur les lits de toutes les manières possibles, ou en se promenant dans le quartier plus loin qu'elle n'a jamais été, ou en mettant tout ce qu'elle peut dans une flaque de boue. Elle va se servir de votre permission et de votre approbation pour faire un apprentissage intensif, avec tout son corps.

- **Elle va vous révéler des problèmes importants.** Votre plaisir sans réserve et votre attitude détendue vont tôt ou tard encourager votre enfant à faire face à des difficultés qui lui posent problème. Par exemple, si votre enfant a subi une piqûre douloureuse chez le médecin, elle peut vous infliger allègrement des piqûres vigoureuses pendant le "temps particulier". Ou, si sa maîtresse l'a grondée, elle va jouer "à la maîtresse" et vous gronder avec les mêmes mots et la même intonation. Elle vous fait partager un problème important. Votre offre de l'écouter a été accueillie avec conviction.
- **Elle va explorer une large gamme de sujets.** La sécurité du "temps particulier" va permettre à votre enfant de vous montrer en détail ses idées et ses difficultés concernant le pouvoir, la violence, les traitements médicaux, la douleur physique, son corps, la séparation, la nourriture, toute une série de peurs spécifiques, et d'autres choses encore. Elle va utiliser le temps où vous l'écoutez pour travailler sur les tensions autour de ces sujets par le jeu, la parole, et par des crises d'émotion.
- **Elle va vous montrer de plus en plus d'attachement.** Votre enfant va découvrir qu'il est très rassurant d'avoir du "temps particulier" avec vous. Vous allez remarquer des changements positifs en elle: plus d'affection, d'optimisme, de plaisir de vivre, de partage

de ses pensées et de ses réussites. Votre enfant va remarquer ces changements elle aussi et voudra plus d'attention pour pouvoir se sentir mieux. Ses demandes d'attention au cours de la journée peuvent devenir fréquentes. Il se peut qu'elle se sente assez en sécurité pour vous montrer des sentiments de dépendance ou des peurs indicibles qui traînent depuis l'enfance, comme d'avoir de nouveau peur du noir. Cela peut sembler une "régression" vers un comportement "plus immature", et cela va probablement vous irriter plus ou moins au début. En réalité, c'est un progrès: votre enfant a utilisé la confiance générée pendant le "temps particulier" pour oser vous montrer des problèmes qu'elle avait supportés toute seule. Elle est maintenant capable de vous demander votre aide pour résoudre ces difficultés importantes.

- **D'anciens problèmes que vous pensiez que votre enfant avait résolus vont peut-être réapparaître.** Quand les enfants essayent de montrer leurs problèmes à leurs parents et que ceux-ci les distraient, les ignorent, les réprimandent ou les envoient s'isoler, ils finissent par abandonner l'idée d'obtenir de l'aide, et adoptent des comportements répétitifs ou des rituels pour éviter de se sentir trop mal dans les moments difficiles. Si elle reçoit une sécurité plus grande dans sa relation à vous, il se peut que votre enfant décide d'utiliser l'aide de votre écoute pour revenir à ces problèmes non résolus. Elle ne va pas limiter ses demandes de temps d'écoute au "temps particulier", mais va tout simplement se mettre à se plaindre, à faire des crises de rage ou à pleurer quand elle a des ennuis. De son point de vue, elle se sent sûre de votre consentement, elle ne peut donc tout simplement pas retenir ses sentiments pénibles plus longtemps.

## LA RÉPONSE AUX DIFFICULTÉS DES ENFANTS PAR LE "JEU-ÉCOUTE"

Une des clés fondamentales pour écouter profondément et attentivement un enfant est une forme de réponse active assez différente de ce que nous considérons ordinairement comme un jeu. Le "jeu-écoute" est une forme d'écoute dans laquelle vous montrez votre désir de savoir ce que votre enfant pense et ressent en lui donnant clairement le rôle le plus puissant dans le jeu. Quand vous assumez le rôle du plus petit, du moins compétent, votre enfant se sent assez confiant pour vous *montrer* ses pensées et ses sentiments sur les questions importantes. En tant qu'écouter, vous cherchez des opportunités de l'aider à résoudre ses tensions autour d'un problème particulier par le rire, en jouant avec lui.

Prenons l'exemple d'un enfant qui veut taper son papa (ayant lui-même été tapé peu avant). Il a montré son problème à papa. Si le papa, laissant tomber son sang-froid habituel, joue à se tortiller et à essayer de s'échapper, ou à glapir et à dire de manière théâtrale "Non! Ne me tape pas! A l'aide!", alors l'enfant peut rire et continuer à faire à son papa ce qui lui a été fait. Si l'adulte joue avec légèreté le rôle impuissant et permet à l'enfant de prendre le rôle puissant, il sera souvent possible à l'enfant de rire tout son soûl tout en montrant en détail son problème.

Ce renversement de rôle dans le jeu permet à l'enfant de rester en charge de la relation. Il a la charge de laisser paraître ses sentiments et ses perceptions sur le sujet. Son rire élimine des tensions importantes liées à son problème: l'enfant, peut rire pendant une demi-heure ou plus, si l'adulte peut continuer à jouer tout ce temps-là. Un jeu qui commence par beaucoup de rires sur le thème de taper papa qui essaye en vain de s'échapper, peut ensuite évoluer vers un jeu consistant à faire des bruits

très forts tandis que papa sursaute de peur simulée, puis finir en le faisant basculer en lui lançant un oreiller chaque fois qu'il se remet tant bien que mal à quatre pattes, le tout avec énormément de rires et d'allégresse.

Pour commencer le "jeu-écoute", remarquez les choses qui font rire votre enfant, et quelles qu'elles soient, répétez-les encore et encore. Un bon "écoutant de jeu" agira de manière suffisamment impuissante pour ne pas paraître une menace, mais suffisamment active pour être intéressant. Il va mettre son attention sur ce que montre *l'enfant* sur le sujet. Par exemple, si votre enfant veut que vous le poursuiviez, ne décidez pas que vous êtes un "monstre" qui le poursuit. (Nous avons en tant qu'adultes une fâcheuse tendance à changer complètement le thème du jeu de l'enfant pour le faire correspondre à nos propres idées). Si on vous demande une poursuite, poursuivez simplement votre enfant avec des efforts bruyants mais peu de succès. Vous pouvez attraper un moment le pan de sa chemise, ou réussir à le saisir (cherchez ce qui amène le plus de rires), mais il doit toujours finir pas s'échapper. D'un autre côté, si votre enfant *dit* qu'il veut que vous soyez un monstre, jouez le rôle d'un monstre stupide, maladroit et incapable, pas un gros monstre menaçant.

Quand un enfant est tout petit, il faut que les adultes jouent un rôle très impuissant pour l'amener à rire. Quand l'enfant grandit, devient plus fort et plus sûr de lui, il faut qu'il rencontre plus de résistance et de compétition pour continuer à rire. Si vous jouez en le forçant trop, l'enfant va pousser des cris frénétiques, parce que ses peurs l'empêchent d'être sûr de vos bonnes intentions. Si votre enfant crie au lieu de rire, ralentissez et devenez plus incapable, afin qu'il puisse reprendre l'initiative. Pour pouvoir relâcher la tension liée à son problème, il faut qu'il soit complètement en sécurité et en contrôle. Autre danger: ne le chatouillez pas. Les



chatouilles sont une forme de contact physique incontrôlé qui peut facilement mettre l'enfant en position de victime.

Les parents ont quelquefois peur que s'ils prennent le rôle le moins puissant dans le jeu, leurs enfants perdent leur respect pour eux. Cette inquiétude n'est pas fondée. Par conte, votre enfant va effectivement être excité par cette opportunité de vous montrer ses soucis et ses problèmes de cette manière non douloureuse, et va probablement vouloir beaucoup plus de jeu-écoute que ce que vous vous sentez prêt à faire. Après un temps de jeu et de rire, votre enfant sera peut-être visiblement affectueux, proche et détendu. D'autres fois, des sentiments plus profonds feront surface plus facilement: après le temps de jeu rempli d'éclats de rire, de petits incidents pourront amener une longue période de pleurs du fond du cœur. Le jeu et les rires ont profondément rassuré l'enfant. Maintenant, il vous fait voir ses sentiments les plus douloureux.

Il n'est pas facile pour la plupart d'entre nous de jouer activement et de manière sécurisante avec les enfants. En général, nos parents travaillaient trop et subissaient trop de pressions pour jouer avec nous de cette manière lorsque nous étions enfants. Nous n'avons pas souvent été témoins d'adultes qui pouvaient laisser de côté leurs soucis et jouer activement sans rentrer dans la domination. Si le jeu-écoute est difficile pour vous, essayez de trouver quelqu'un pour vous écouter et parlez-lui de ce qui est difficile. Si vous prenez le temps de parler de l'énerverment et des soucis qui vous empêchent de jouer, ce la vous aidera à continuer à expérimenter malgré votre inconfort.

## **L'ÉCOUTE DES SENTIMENTS LES PLUS PROFONDS DE L'ENFANT**

Les adultes comme les enfants cherchent des relations dans lesquelles ils sont suffisamment en sécurité pour

leur permettre d'exprimer non seulement des idées mais aussi des sentiments. Nos relations les plus intimes sont généralement avec les personnes qui nous aiment suffisamment pour nous laisser montrer ce que nous ressentons, sans nous obliger à nous maîtriser. Les enfants montrent facilement des sentiments profonds: les crises de rage de la frustration, la transpiration et les tremblements qui accompagnent la peur, et beaucoup de pleurs pour la tristesse. Les enfants dont les parents écoutent bien pleurent et ragent fréquemment pendant leur enfance; cela fait partie d'un processus d'élimination des tensions et des confusions. Les peurs et les chagrins de l'enfant sont comme un bagage indésirable: ils vont exiger beaucoup d'attention de sa part s'il faut qu'il s'en occupe et les traîne avec lui. Mais si l'enfant peut les montrer complètement et s'en décharger, il est libre de retrouver sa nature aimante, confiante et coopérative.

*Il est très utile à l'enfant qu'on lui permette de continuer à montrer ses sentiments tant que les sentiments subsistent. La réaction typique que nous pouvons avoir lorsque notre enfant montre ses sentiments est de "faire quelque chose rapidement" pour l'aider à reprendre son contrôle. Nous, les adultes, avons peur que l'enfant ne plonge dans l'irrationnel et ne retrouve jamais une perspective équilibrée. En fait, c'est l'inverse qui est vrai. Quand une personne écoute et rassure, apporte de la sollicitude et du respect, on peut être sûr que montrer ses sentiments va améliorer la perspective et la confiance de l'enfant.*

Quand les larmes ou la crise de rage commencent, il est important qu'un parent continue à écouter avec douceur, reste attentivement près de l'enfant, le touche ou le tient doucement et lui dise quelques mots avec sollicitude. Par exemple "Raconte-moi", "Je t'aime", ou "Je suis désolé(e) que ça se soit passé comme ça." Si vous en dites trop, vous allez dominer l'interaction, et vous n'allez plus

écouter. Si vous savez écouter ce qu'il ressent sans essayer de "corriger" ses sentiments, votre enfant aura l'impression que vous vous souciez profondément de lui. Quand votre enfant aura tempêté ou pleuré pour exprimer ses sentiments, il commencera à vous remarquer de nouveau ainsi que ce qui l'entoure, et se sentira généralement soulagé et requinqué. Des rires légers et des bâillements suivront souvent la tempête, indiquant que l'enfant est en train de réajuster sa perspective.

Quand un enfant se sent tendu et isolé, il peut "arranger" une situation de façon qu'un adulte ait à mettre des limites à son comportement. Quand des limites raisonnables ont été fixées, l'enfant prend cette occasion pour pleurer ou pour rager, et peut relâcher les tensions qu'il ressentait. Si on lui permet de travailler ses difficultés en étant rassuré et bien écouté, l'enfant va sortir de la crise détendu, attentif et raisonnable, acceptant les limites qui lui ont été données. Cependant, s'il existe un arriéré important de tension, de colère ou de méfiance, il se peut que votre enfant ait besoin de pleurer ou de rager longuement plusieurs fois avant d'être capable de vider suffisamment les émotions accumulées pour se rappeler qu'on l'aime et le chérit.

Beaucoup de parents trouvent qu'il est finalement beaucoup plus facile et gratifiant d'écouter les pleurs et les crises de rage de l'enfant sans exiger qu'il se "tienne bien", plutôt que d'essayer de le contrôler, de le distraire, ou de l'obliger à un comportement poli. Les moments de pleurs et de rage sont des moments où vous pouvez communiquer très efficacement votre amour à votre enfant, qui ressent que son monde s'est effondré. Quand vous restez proche sans rien exiger, il peut reconstruire son monde à son propre rythme, votre sollicitude étant un élément actif du tableau. Il se sentira profondément aimé parce que vous aurez continué à montrer que vous vous souciez de lui dans ses pires moments.

Donner régulièrement du “temps particulier” à votre enfant vous mettra sur le chemin du respect de son jugement, et de l’écoute des tensions et des sentiments dont il est avide de se défaire. Ce genre d’écoute est d’abord extrêmement difficile pour pratiquement tous les parents ! Pour la plupart, nous n’avons jamais reçu le genre de sollicitude et d’écoute que nous apprenons à donner. Dans ce territoire inexploré, il est inévitable que nous nous sentions parfois en position inconfortable. Cependant, la réponse de nos enfants peut être notre guide. Chaque fois que nous écoutons bien leurs pleurs, chaque fois qu’un “temps particulier” provoque exploration et rires, ils vont nous montrer que nous sommes en train de renforcer les liens d’amour et de confiance que nous voulons construire avec eux.

# LE JEU-ÉCOUTE

## DEVENIR PLUS PROCHE DE VOTRE ENFANT PAR LE RIRE

Les enfants adorent rire. Plus ils peuvent rire, plus ils deviennent vivants. Ils sont enchantés d'eux-mêmes et de leurs partenaires de jeu. Quand les adultes se détendent, se rapprochent d'eux et laissent le jeu et le rire démarrer librement, les enfants se sentent en sécurité et compris. Pour nous aussi, c'est formidable de provoquer le rire de nos enfants. Leurs éclats de rire sont l'une des joies réelles du rôle de parent. Les plaisirs simples qui consistent à promener nos enfants à califourchon, jouer à se poursuivre, ou les attraper quand ils se jettent du dossier du canapé dans nos bras, rendent nos vies meilleures.

Il existe une manière particulière de jouer avec les enfants qui peut être très drôle et, en même temps, les aider à résoudre certaines de leurs hésitations, peurs et soucis. C'est un jeu guidé par l'enfant, dans lequel vous prenez un rôle qui construit la confiance et le dynamisme de votre enfant à travers le rire. Le but de ce jeu est d'avoir des contacts affectueux et vivants avec votre enfant, avec la garantie que sa fierté ne sera pas blessée. Je l'appelle le "jeu-écoute".

Pour votre enfant, le jeu-écoute est le plus merveilleux des jeux ! Votre rôle est de laisser votre enfant avoir le dessus, de lui permettre de prendre l'initiative en toute sécurité, pendant que vous restez à tout instant

attentif(ve) à ses initiatives et à ses réponses. Vous recherchez des manières de jouer qui lui permettent de rire de tout son cœur, sans modifier le jeu qu'elle a choisi. Dans notre société compétitive, le jeu devient souvent une épreuve pour déterminer qui est "le meilleur". Le jeu-écoute est un temps pendant lequel l'adulte s'assure que toute compétition sera joyeuse, et qu'elle sera remportée par la force supérieure et l'intelligence de *l'enfant*. Bien qu'avec nos enfants, dans notre vie de tous les jours, nous organisons intuitivement de temps en temps des jeux où nous rions, le fait de comprendre et de savoir initier ce type de jeu peut apporter une touche de légèreté dans notre rôle de parent, et aider nos enfants à se sentir profondément aimés. C'est un outil que nous pouvons utiliser pour nous rapprocher de nos enfants, les aider à résoudre leurs problèmes, et leur donner de l'assurance.

### **JOUEZ EN ASSUMANT LE RÔLE DU PLUS FAIBLE**

Le jeu-écoute commence dès que vous permettez à votre enfant de prendre le rôle du plus fort dans un jeu, vous mettant dans le rôle du plus petit, du plus lent, du moins capable. Votre enfant est intelligente, et vous êtes stupide. Votre enfant est forte, et vous êtes faible. Votre enfant est gracieuse, et vous êtes maladroit(e). Votre enfant est audacieuse, et vous êtes timoré(e). L'idée n'est pas d'essayer de vous comporter de manière puérile, mais d'adopter d'un cœur léger le rôle du moins capable. Vous n'essayez de tromper personne sur vos capacités réelles. Vous n'abandonnez pas vos responsabilités de parent. Vous offrez à votre enfant un peu de soulagement des rigueurs de l'enfance, qui comportent le fait d'être plus petite, plus faible, moins respectée, moins capable, et moins libre de conduire sa vie. Quand votre enfant se retrouve plus puissante que vous, le rire qui en découle relâche des tensions importantes. Cela va aussi vous rapprocher l'un(e) de l'autre.

Par exemple, une enfant peut vouloir que son papa la pousse sur la balançoire au parc public. Le papa la pousse par devant, afin de pouvoir l'inonder d'affection et d'approbation. En réponse à cette attitude plus chaleureuse, l'enfant bouscule son papa du pied tandis qu'il la pousse. Le papa, laissant de côté son sang-froid habituel, sursaute de surprise et de peur feintes. L'enfant rit de tout son cœur. Maintenant, chaque fois que son papa se penche vers elle, elle le pousse un peu du pied, et le pauvre papa embrouillé glapit et saute de côté: "Hé! Qu'est-ce que c'était que ça? Il me semble que j'ai senti quelque chose." Il lui demande innocemment: "Est-ce que tu n'as pas touché mon estomac avec ton pied?" L'enfant rit et prétend ne rien savoir, alors le papa dit: "Bon, alors je vais simplement te balancer et t'aimer!" Il encourage son enfant chaleureusement encore et encore, et l'enfant rit de tout son cœur en jouant à repousser son affection avec des petits coups de pied qui le "terrorisent" et "l'embrouillent".

### **TANDIS QUE LE JEU-ÉCOUTE CONTINUE, DES PROBLÈMES SPÉCIFIQUES PEUVENT SE DENOUER**

Cet échange de rôle dans le jeu rend l'enfant responsable de la relation, et lui permet de déterminer le déroulement du jeu. Pour démarrer les choses dans l'exemple ci-dessus, il a suffi que le père se montre plus chaleureux que d'habitude, et qu'il prenne le rôle du plus faible quand son enfant y a répondu. Nous ne pouvons que deviner ce sur quoi les enfants travaillent par le rire. Peut-être cette enfant était-elle en train de résoudre sa gêne à recevoir de l'affection. Peut-être était-elle en train de rire alors que se résorbait la tension d'avoir un papa habituellement sérieux et surchargé de travail. Nous savons que quand les enfants dirigent le jeu-écoute, ils amènent rapidement le jeu à répondre à leurs besoins. Souvent, ils orienteront le jeu vers les tensions spécifiques qu'ils espèrent relâcher.

Par exemple, à partir de ce jeu sur la balançoire, l'enfant peut commencer à faire des bruits menaçants envers son papa, qui obligeamment sursaute de peur avec exagération. L'enfant rit et lui fait peur encore et encore. Alors, elle saute de la balançoire et court vers son papa, le plaquant à terre d'un geste des plus audacieux. Elle rit joyeusement tandis que son papa essaye de s'échapper en rampant, appelant faiblement à l'aide. L'enfant pousse son papa à terre plusieurs fois avec beaucoup de rires et d'énergie, devenant de plus en plus audacieuse physiquement et verbalement. Très vite, elle en vient à dire: "Si tu ne fais pas ce que je te dis, je vais t'enfermer dans ta chambre!" employant exactement les mêmes mots et le même ton de voix qu'utilise son grand frère quand elle le pousse à bout à la maison. Elle a soulevé un problème spécifique: comment gérer cette menace de la part de son frère. Si son papa répond en jouant la protestation: "Ne me fais pas ça!" ou lui boxe affectueusement le ventre en protestant: "Pas question! Je ne vais pas te laisser m'enfermer!" l'enfant va pouvoir rire de tout son cœur. Elle rejoue la lutte pour le pouvoir qu'elle a si souvent perdu jusqu'à présent, et gagne une réelle confiance en "remportant" le jeu.

### **LE RIRE SOIGNE LES TENSIONS DES ENFANTS**

Le pouvoir de guérison du jeu-écoute réside dans le rire de l'enfant. La gêne, les peurs légères et la timidité disparaissent. Un moment de jeu plein de rires remplit l'enfant d'espoir. Cela crée un fort sentiment de proximité et de compréhension entre les enfants et les adultes qui jouent avec eux. Si un adulte y consent, les enfants peuvent rire et mettre en jeu des problèmes pendant plus d'une heure d'affilée. Le jeu concerne des tensions aussi bien générales que spécifiques, et permet de les relâcher par le rire. Vous ne comprendrez pas toujours quelles tensions votre enfant relâche en jouant, mais vous verrez des changements positifs en lui après coup.



Par exemple: un enfant de six ans que je connais était très réticent à apprendre à lire ou écrire les lettres de l'alphabet. Il refusait toute préparation à la lecture. Il était mécontent de lui quand on le forçait à écrire, parce qu'il n'y arrivait pas bien. Il faisait partie d'un groupe de jeu dans lequel il y avait plusieurs adultes prêts à pratiquer le jeu-écoute autant que les enfants le voulaient. Il choisissait toujours de chahuter et de jouer à se poursuivre, sautant sur les adultes et les "attrapant", puis riant intensément quand ils essayaient de "l'attraper" lui aussi. C'était un jeu rapide et énergique, et il y était des plus créatifs, inventant des captures surprises et des échappatoires audacieuses.

Après une longue période d'action continuelle avec beaucoup de lutte et de rire, il se détendait, reprenait son souffle et allait boire. Puis il demandait à son copain adulte de venir au tableau, où il se concentrait (sans y être incité) à apprendre l'alphabet. Après ces moments de jeu, sa capacité d'attention et sa tolérance envers ses propres erreurs étaient remarquables. Nous ne savions pas quels étaient les problèmes sur lesquels il travaillait, mais il savait manifestement comment diriger le jeu pour surmonter ses peurs, et comment utiliser la confiance regagnée pour s'attaquer à un défi important.

### **LES ENFANTS ONT SOIF DE JEU-ÉCOUTE**

Quand vous voyez la délectation et l'énergie avec lesquelles les enfants s'engagent dans le jeu-écoute, vous commencez à avoir une idée de leur soif pour ce genre d'attention de la part d'adultes. Les enfants font immédiatement usage du jeu pour se débarrasser par le rire des tensions qu'ils accumulent en tant que petites personnes au sein d'un monde vaste et effréné. Ils chérissent les adultes qui vont se dépenser avec eux, leur emboîter le pas, et leur permettre de rire.

## COMMENT COMMENCER

Pour commencer le jeu-écoute, prenez simplement note de ce qui fait rire votre enfant, et renouvelez l'expérience. Comme le père qui balançait sa fille, vous pouvez commencer par être chaleureux(se) par jeu. Suivez les indications de votre enfant, en trouvant des prétextes pour prendre affectueusement le rôle du moins fort. Par exemple, au jeu de cache-cache, au lieu de la trouver facilement, vous pouvez chercher bruyamment tout autour, vous rapprocher, et finalement tâtonner partout autour de ses pieds sans la trouver. Ou si elle veut jouer à un jeu de société, et si vous n'êtes pas content(e) de votre résultat aux dés, vous pouvez vous lamenter et lui tirer le bras en la suppliant de vous laisser rejouer. Aucun de vos collègues de travail ne risque de passer la porte pendant que vous jouez, vous pouvez donc expérimenter librement l'abandon de votre dignité. Votre enfant va adorer vos capacités croissantes à être maladroit(e) et à supplier.

Les occasions de jeu-écoute sont fréquentes. Chaque amorce de rire y donne accès. Un jour, à la garderie dont je m'occupe, une assistante s'amusait à chanter avec les enfants. Elle se leva, traversa la pièce pour ouvrir la fenêtre, et trébucha légèrement sur un pli du tapis. Elle entendit quelques rires fuser derrière elle, et se mit au diapason de huit petites personnes profondément intéressées dans l'art de marcher et de courir. Elle se retourna en simulant l'indignation, disant avec légèreté: "Qui est-ce qui se moque de moi? Je sais très bien marcher! Regardez!" Ils la regardèrent avec délectation traverser la pièce et trébucher de nouveau. Cette fois, de nombreux rires fusèrent. "Mon dieu! Bon, je suppose qu'il faut que je réessaye. Allez, j'y vais." Elle trébucha encore de nombreuses fois, essayant de manière très exagérée de marcher gracieusement, ce qui déclencha une cascade de rires. Finalement, plusieurs enfants

commencèrent à courir à travers la pièce, tombant sur le derrière et riant, ravis d'eux-mêmes et de leurs camarades. Enfin, ils n'étaient pas les seuls à avoir des difficultés à marcher ! Ils éclataient de joie et de soulagement.

## RÈGLES DE BASE DU JEU-ÉCOUTE

Au fur et à mesure de vos expériences, vous arriverez à faire vôtre le jeu-écoute. Voici quelques règles générales qui peuvent vous aider à déclencher le rire au pouvoir guérisseur chez votre enfant, sans dominer le jeu.

- **Entrez en contact physique. Soyez activement affectueux(se).**

Il n'y a rien de plus rassurant pour une enfant que le sentiment que quelqu'un l'aime. La plupart des contacts que nous avons avec nos enfants sont par nature conventionnels ou pratiques: leur coiffer les cheveux, boutonner leur chemise, les embrasser sur la joue en les quittant. Quand un parent aimant recherche son enfant affectueusement et activement, cela va souvent déclencher beaucoup de rires. Se pelotonner, se câliner avec enthousiasme, se rouler ensemble sur le sol, s'ébattre, lutter corps à corps, tout cela donne beaucoup de plaisir aux enfants.

Il faut cependant dire un mot sur la sécurité. Une enfant se sent en sécurité dans des jeux physiques si l'adulte qui recherche le contact est conscient(e) à tout moment des désirs de l'enfant. Les enfants vont adorer s'enfuir et se faire prendre et câliner encore et encore, mais seulement si l'adulte joue en restant flexible, et n'essaye pas de combler des besoins présumées d'amour et d'affection de l'enfant. Dès que le jeu évolue vers une compétition intense pour voir qui va décider de ce que fait l'enfant, elle ne va plus se sentir en sécurité. En fait, ce ne sera plus vraiment un jeu.

- **Assurez-vous de ne pas envahir ni dominer votre enfant.**

Votre but est que votre enfant soit ravie et triomphante. C'est merveilleux de la voir comme cela ! Pour établir le bon équilibre entre le défi et la victoire, l'adulte doit être sensible aux nuances dans la réponse de l'enfant, à chaque seconde. Si vous la forcez trop, l'enfant va rire frénétiquement ou crier d'une voix perçante. Essayez de ne pas pousser l'enfant jusqu'à ces limites, proches de la panique, de ses peurs. Certains enfants sont très peu sûrs d'eux-mêmes, et des détails subtils, comme d'approcher trop près ou trop vite, peuvent stopper leur rire. Si vous observez des signes de peur, choisissez une approche plus douce, pour que la sécurité reste présente dans le jeu. Jouez plus lentement, soyez plus maladroit(e). Une personne bien à l'écoute va jouer son rôle avec suffisamment d'impuissance pour ne pas être menaçante, mais assez activement pour être intéressante, et va garder son attention sur la manière dont l'enfant dévoile ses problèmes.

En particulier, ne chatouillez pas l'enfant. Les chatouilles ne sont ni une marque d'affection ni une aide pour les enfants. Une enfant qui est chatouillée n'a aucun contrôle, et peut avoir très peur parce que ses rires l'empêchent de demander d'arrêter les chatouilles. De nombreux adultes qui ont été chatouillés sans merci étant enfants ont maintenant des difficultés à se détendre quand ils sont près de quelqu'un. Nous ne devons pas submerger nos enfants par des chatouilles, même s'il semble en résulter des rires.

- **Adaptez l'intensité du jeu à votre enfant.**

Quand les enfants sont tous petits, les adultes doivent jouer le rôle d'être très impuissants pour les aider à rire. Pour amener le rire quand une enfant de 2 ans touche

vosre épaule, vous vous effondrez sur le sol en grognant. Au fur et à mesure que les enfants grandissent en force et en confiance en eux, il leur faut une plus grande résistance et plus de compétition pour continuer à rire. Des jeunes se sentant forts et compétents riront plus complètement si vous démarrez une lutte vigoureuse avant d'être épuisé(e) ou vaincu(e). Ils veulent être testés, mais ils ont encore besoin de savoir qu'avec vous ils ne vont pas perdre.

Les enfants, filles ou garçons, adorent les jeux de lutte et culbute, sauf s'ils ont été amenés à se sentir les plus faibles ou à avoir peur. Pendant que le jeu et les rires continuent, l'enfant construit son courage et sa confiance. Vous verrez qu'après 15 ou 20 minutes de jeu où vous aurez laissé le dessus à votre enfant, elle jouera avec plus d'audace, plus d'adresse qu'avant. Vous devrez changer de rôle dans le jeu au fur et à mesure des changements et à l'initiative de votre enfant. Il faut de réels talents pour accorder finement votre écoute et votre attention aux détails de sa manière de jouer, pour qu'elle continue à se sentir défiée d'une manière qui excite son intérêt et déchaîne ses rires.

- **Ne laissez pas vos propres problèmes s'en mêler.**

Quelquefois, à cause des problèmes que nous n'avons pas résolus étant enfant, nous aurons tendance à orienter le jeu vers des problèmes qui n'ont pas été amenés par l'enfant. Peut-être votre enfant a-t-elle demandé à être poursuivie. Le jeu est très animé, avec beaucoup de rires pendant un moment. Chaque fois que vous arrivez à la rattraper, elle s'échappe en riant, très contente d'elle. Alors, pour une raison quelconque, vous vous mettez à dire: "Je suis le Monstre du Lac Vert. Arrrgh !" Vous vous amusez de plus en plus, claquant des lèvres et faisant des bruits effrayants, marchant pesamment à travers la maison en respirant bruyamment. Au bout d'un moment,

vous remarquez qu'elle s'est réfugiée dans un coin et vous fixe d'un air sérieux et effrayé. Oups ! Le monstre était votre idée, et cela a rendu le jeu inquiétant. Revenez-en à la poursuite que votre enfant a choisie.

Ce n'est pas facile de se laisser mener par l'enfant dans le jeu. Nous avons nos propres préférences, et nous ne sommes pas toujours à l'aise avec les problèmes que notre enfant choisit de travailler. En fait, quelquefois, les enfants choisissent, avec leur merveilleuse intelligence, d'explorer les sortes de jeu qu'ils savent que leurs parents n'aiment pas. Je pense que c'est leur manière de nous inviter à élargir notre horizon. Par exemple, le jeu favori de mes fils, pour les faire rire, a été pendant un moment que je sois étendue sur le tapis, eux se tenant debout bien au-dessus de moi sur le dossier du canapé: l'un après l'autre, ils sautaient comme pour atterrir à pieds joints sur mon pauvre estomac; à la dernière seconde, ils écartaient les pieds, et atterrissaient sur le plancher; je riais et me tortillais et me demandais à voix haute (ce n'était qu'à demi une plaisanterie) si j'allais y survivre. Au cours des centaines de sauts qu'ils ont faits, ils ne m'ont jamais fait mal. Je pense qu'ils m'ont donné des leçons de courage et de confiance que je n'aurais jamais choisies moi-même sans cela. Quand vous vous sentez mal à l'aise dans le jeu que votre enfant a choisi, et s'il n'y a pas de danger réel, son rire se déclenchera si vous jouez à exagérer votre malaise: "Oh non ! Tu vas sauter du canapé ! Oh, s'il te plaît – tu es mon unique fille ! Que va t-il se passer si le matelas par terre ne te protège pas bien ? Ma précieuse fille ! Que va t-il arriver à tes superbes genoux ? A ton front charmant ? Est-ce que tu **dois** vraiment sauter ?" Si vous faites tout un cinéma de vos soucis, vous et votre enfant allez rire et être mis au défi.

**• Quand il faut mettre une limite (et que la situation n'est pas dangereuse), essayez de la mettre en jouant avec le jeu-écoute.**

Les enfants testent les limites parce qu'ils sont tendus, ou parce qu'ils se sentent séparés des autres. Le jeu-écoute peut souvent dissiper cette tension, en apportant à l'enfant assez d'affection et de contact pour lui rappeler qu'elle n'est pas isolée et qu'elle est aimée.

Il y a beaucoup de manières de dire "non" d'un ton enjoué, aussi léger qu'une plume. Le problème est que peu d'entre nous ont pu l'entendre dire de cette manière, et nous ne pouvons pas imaginer un "non" sans menace ou dureté derrière. Essayez d'expérimenter avec le ton de voix, les mots, et en exagérant des "non" sérieux de grande personne pour voir si vous pouvez découvrir vos talents en la matière. J'aime utiliser un "Oh-oh ! Tu vas avoir des problèmes maintenant !" exagéré, dit avec beaucoup d'affectation, ou sur un ton aigu "Ohhh ! Comment as-tu PU FAIRE ça !" en protestation enthousiaste. Vous pouvez poursuivre lentement la jeune offenseuse pour finalement la blottir contre vous ou l'attirer dans un câlin vigoureux. Toujours, le "non" dit avec humour doit être suivi d'affection et de contact enjoué, pour amener l'enfant à rire et à relâcher ses tensions dans le jeu.

Le "non" enjoué s'adresse aux tensions qui ont amené l'enfant à tester les limites, et il indique que vous reconnaissez cette tension. Bien sûr, ce n'est pas la seule réponse appropriée à une enfant qui cherche les limites, mais c'est un moyen puissant de construire proximité et compréhension. En ajoutant le "non" enjoué à vos relations, vous permettez à l'enfant de vous montrer en toute sécurité, encore et encore, les choses interdites qu'elle voudrait faire, et d'éliminer la tension par le rire. Par exemple, pendant que votre enfant essaye de prendre le robot chéri de son frère, vous fondez sur elle, la cueillez dans vos bras, et courez avec désinvolture l'emporter dans la pièce d'à côté. Elle rit, elle s'échappe en se tortillant, et retourne vers le robot. Vous l'attrapez en

jouant juste avant qu'elle n'y arrive. Elle peut continuer encore et encore, riant, vous montrant à quel point elle veut justement ce robot-là. Vous lui donnez de l'affection et un contact vigoureux à la place. Souvent, après une telle période de jeu, l'enfant peut pleurer de tout son cœur dans vos bras en disant qu'elle ne veut plus jouer à ce jeu, mais qu'elle veut vraiment l'objet interdit.

Cela permet de relâcher encore une partie de la tension qui a fixé son désir sur quelque chose qu'elle ne peut pas avoir. Quand ses larmes et ses rires l'auront ramenée à un meilleur jugement, elle pourra se rappeler d'autres plaisirs que ce robot. Le jeu-écoute du "non" peut rendre beaucoup plus intéressant votre devoir d'imposer des limites. La possibilité d'une solution créative aux problèmes est plus grande quand vous ajoutez l'humour et à la légèreté à vos outils.

**• Mettez votre "dignité" dans votre poche, et soyez actif(ve).**

Les enfants sont rassurés par l'enthousiasme des adultes. Dans le jeu-écoute, vous finirez presque toujours par être amené(e) à jouer à fond. Promenez-vous à quatre pattes derrière votre enfant de 2 ans (c'est plus facile avec des genouillères !) Laissez votre enfant de dix ans vous poursuivre dans les escaliers. Jouez à vous enfuir en poussant des cris perçants quand votre enfant de cinq ans bondit de derrière la porte pour vous faire peur. Plus vous vous bougerez, plus vos enfants seront créatifs pour inventer des jeux qui les font rire et les rendent plus confiants.

## **GUÉRIR DES TENSIONS SPÉCIFIQUES PAR LE JEU-ÉCOUTE**

Quand vous voyez que votre enfant s'enferme dans un comportement répétitif d'isolement, vous pouvez utiliser



le jeu-écoute pour alléger la tension qui la bloque. Les enfants présentent des comportements répétitifs comme sucer leur pouce ou pleurnicher face à nous dans l'espoir que nous allons les aider. Ils préféreraient nettement jouer de manière constructive, mais ils sont tombés dans une ornière de solitude, et ne savent pas comment s'en sortir. Quand vous approchez une enfant de manière chaleureuse et enjouée, elle peut généralement utiliser votre attention pour rire jusqu'à revenir en contact avec vous, puis à jouer de manière flexible.

Pour une enfant qui suce son pouce avec un regard vide, un peu de jeu-écoute apportera la chaleur et le contact dont elle a besoin pour s'engager à nouveau dans la vie. Essayez de la blottir contre vous en jouant, de grignoter ses cheveux ou ses oreilles, ou de faire rebondir des baisers sur son ventre. Elle arrêtera de sucer son pouce dès que votre invitation au jeu aura été assez persistante. Si sa passivité cache de la tristesse, elle va peut-être pleurer au lieu de rire quand vous lui donnerez votre attention active. Mais qu'elle se mette à pleurer ou à rire, votre inébranlable affection va l'aider à se libérer des tensions qui la tiennent à l'écart.

Une enfant qui pleurniche peut aussi être amenée aux larmes ou au rire de guérison si vous lui apportez proximité et chaleur de manière joueuse. Nous sommes quelquefois tentés de nous moquer d'une enfant qui pleurniche – de pleurnicher aussi ou de la tourner en dérision. Ce n'est pas une bonne méthode. Quand votre enfant geint désespérément "Je veux un biscuiiiiit" vous pouvez ignorer délibérément la demande, et vous adresser plutôt au fait qu'elle se sent très isolée. Regardez-la avec entrain, et dites: "Et *moi* je veux un petit bout de ton oreille" et commencez à l'embrasser avec désinvolture le long du bras en remontant vers l'oreille. Ou ramassez-la joyeusement, tenez-la dans vos bras, et

marchez dans la maison avec elle en chantant "Nous voulons un biscuit! Nous voulons un biscuit!" en cherchant à amener son rire par vos bêtises.

Dans les deux exemples ci-dessus, vous approchez une enfant qui se sent mal à l'aise, et ce qui est le plus important, hors de contact avec vous. (Les enfants peuvent se sentir comme cela même s'ils sont entourés de beaucoup d'attention de la part des adultes.) Vous surgissez dans son monde avec affection et légèreté, cherchant le rire qui va commencer à reconstruire son sens de l'intimité et de l'appartenance. Ce que vous dites et faites en surgissant n'a pas besoin d'être sensé. C'est votre ton affectueux, insouciant, qui va apporter le succès. C'est pour nous une manière bien plus intéressante et créative de répondre aux difficultés de l'enfant que le traditionnel: "Je veux que tu arrêtes ça tout de suite!" Une réponse pleine d'humour est, d'une certaine manière, le refus de tomber dans l'ornière de tristesse avec l'enfant. Quand nous décidons de répondre chaleureusement, nous essayons d'atteindre la petite personne que nous connaissons et aimons. Souvent, nous la retrouvons et nous passons un bon moment tous les deux.

Au fur et à mesure de vos expériences de jeu-écoute, essayez de trouver aussi des moyens d'aider votre enfant à vaincre certaines de ses peurs. Si vous voyez qu'elle a peur d'apprendre à nager, vous pouvez vous serrer contre elle, la regarder d'un air inquiet, tâter l'eau de la piscine de la pointe du pied et le retirer aussitôt avec un cri craintif. Elle va trouver moyen de rire, peut-être en vous forçant à remettre le pied dans l'eau, pour que vous le retiriez en criant de nouveau. Si votre enfant se cache dans vos jupes quand elle rencontre un étranger, vous pouvez vous pencher vers elle et draper la jupe autour d'elle, en disant fièrement: "Et voici Rébecca, quelque part là-dedans." Elle va rire pendant que vous tripotez

votre jupe pour essayer de la "trouver". Votre enfant et vous allez trouver beaucoup de moyens ingénieux pour l'aider à rire et guérir de ses peurs. Ces activités vont aussi vous protéger de l'ennui d'une vie convenable et bien rangée.

Il est un ensemble de peurs que presque tous les enfants acquièrent, et qui est en rapport avec les injures. Quand une enfant a fait l'expérience d'être injuriée d'un ton méprisant, cette expérience subsiste et la perturbe tel un caillou dans sa chaussure. Elle ne comprend pas. Pourquoi quelqu'un lui en voudrait-il ? Que voulaient-ils dire ? Sa manière d'essayer d'obtenir de l'aide va être de refaire la même chose à d'autres, ce qui va en général lui attirer des ennuis avec maman ou papa. Vous pouvez l'aider par le jeu-écoute.

Si votre enfant traite sa sœur de "crâne de piaf", vous pouvez surgir par jeu dans la pièce et, chaleureusement et affectueusement, lui frapper la poitrine en disant: "Ohhh ! Je t'ai entendue dire cette chose affreuse ! C'est une chose *horrible* à dire à ta sœur !" Gardez un ton de voix aigu et léger, pour qu'elle sache que vous n'êtes pas en colère du tout. Si elle veut travailler sur les injures, elle va dire quelque chose comme: "Tu es un crâne de piaf toi aussi !" Vous pouvez sauter et crier: "Je ne suis pas un crâne de piaf ! Ohhh, je vais t'avoir maintenant !" et vous approcher pour lui faire subir un simulacre de raclée, qui n'est en fait qu'un câlin vigoureux. La chaleur et le contact physique permettent à l'enfant de se sentir assez en sécurité pour rire et travailler sur la tension ressentie quand les autres l'ont rejetée. Elle était probablement trop abasourdie pour se défendre sur le moment. Maintenant, vos protestations exagérées la font rire très fort. Ce rire va diminuer son besoin de reproduire avec empressement ce qui lui a été fait. Cela va aussi lui éviter de prendre à cœur si profondément de nouvelles insultes. Jouer à se

montrer insulté(e) avec affectation est aussi un moyen efficace de s'attaquer à d'autres comportements agressifs que les enfants ont pu acquérir. L'enfant ne peut pas garder longtemps en tête son besoin de faire mal si vous vous montrez joyeux(se) et à l'affût de ses rires.

### **LE JEU-ÉCOUTE DONNE ACCÈS À DES TENSIONS PLUS PROFONDES**

Quand un enfant a mis assez de rire en réserve, elle sent en sécurité et aimée. Arrivée à ce stade, elle va souvent trouver spontanément un moyen de mettre au jour des tensions plus profondes qui l'habitent. Elle va s'énerver, être triste ou frustrée, généralement pour quelque chose d'insignifiant. Par exemple, elle voudra mettre son pull *rouge*, qui est au linge sale, ou elle aura besoin d'un crayon avec la *bonne* gomme. Elle se sent maintenant assez en sécurité pour vous faire confiance et faire face à ces difficultés qui l'empêchent de se sentir complètement bien dans la vie. Vouloir le pull *rouge* ou la *bonne* gomme sont les moyens qu'elle a sous la main pour allumer la mèche qui va mettre le feu aux poudres de vieux sentiments qui ne signifient plus rien, mais ne veulent pas disparaître.

Si vous restez proche et êtes d'un bon soutien pendant que le problème prend son ampleur, sans essayer d'apaiser ses émotions ou de "lui faire entendre raison", elle va saisir l'occasion de faire une crise de rage ou de pleurer abondamment. Ce sont des moments qui mettent les parents à l'épreuve. Toutes ces émotions déclenchées par ce qui semble complètement insignifiant ! Mais ce déchaînement est en fait une bénédiction. Quand elle en aura fini, elle aura balayé au loin un fardeau écrasant. Elle sera détendue, reposée, et beaucoup plus proche de vous qu'auparavant. Ces longs pleurs profonds permettent à l'enfant de relâcher les tensions qui rendent son approche

de la vie pleine de peur et de rigidité. Le jeu-écoute ne donnera pas chaque fois accès à des problèmes plus profonds. Mais quand cela arrive, souvenez-vous que cela fait aussi partie du processus de guérison que vous avez enclenché par l'humour et le rire.

### **AUTRES CAS OÙ METTRE DES LIMITES**

Après que les enfants aient éliminé par le rire certaines de leurs peurs légères dans le jeu actif, ils demandent quelquefois de l'aide pour des peurs plus fortes qui les habitent. L'enfant demande de l'aide vis-à-vis de ses peurs quand, au milieu de la bagarre et des rires, elle vous donne intentionnellement un fort coup de coude dans les côtes, ou vous pince le bras avec une grimace méchante. L'humeur de votre enfant s'est durcie, et elle veut soudain vous faire mal ou détruire quelque chose. C'est le moment de mettre des limites raisonnables. Faites-lui savoir d'un ton neutre que vous ne lui laisserez pas vous faire mal ou abîmer quelque chose. "Sylvie, je ne vais pas te laisser me griffer." "Pardon, Tanya! Je ne peux pas te laisser cogner la vitre avec ton pied." Vous pouvez poser des limites de manière à la fois douce et complètement efficace, tant que *vous* prenez la responsabilité d'arrêter physiquement le comportement excessif. *Vous* vous protégez de ses griffes. *Vous* maintenez son pied hors de portée de la fenêtre.

Quand le comportement de l'enfant sort des limites du bon sens, nous nous attendons généralement à ce qu'elle nous écoute et nous obéisse. Elle ne va pratiquement jamais répondre à cette attente. Elle ne le peut pas. Elle n'est plus en état de penser. Elle nous montre des problèmes en espérant que nous pouvons les résoudre. Elle veut désespérément de l'aide, aussi continue t-elle à pincer ou à taper la vitre, montrant combien elle se sent méchante. Si vous lui dites ce que vous ne permettez pas,

puis prenez doucement mais fermement la responsabilité d'obtenir que cette limite soit respectée, elle va souvent pouvoir laisser les tensions sous-jacentes surgir pour pouvoir les guérir par le rire, les larmes, ou la lutte avec transpiration qui élimine la peur.

Par exemple, un père et un fils se sont bagarrés et ont ri, en bonne entente, un long moment. Soudain, le fils donne un fort coup de pied au père. Le père dit: "Aie! C'était trop fort! Je ne veux pas que ça se reproduise!" d'une voix amicale et égale. Le fils essaye de nouveau et le père attrape le pied au vol. Le fils rit beaucoup en luttant pour libérer son pied. Le père finit par le relâcher, et recommence la bagarre en riant. Après une minute ou deux, le fils redevient sérieux, essaye de lui donner un nouveau coup de pied, et le père coince son pied entre ses jambes. L'humeur du fils se durcit. Il devient plus déterminé à faire mal à son père. Des sentiments de colère et d'aversion se font jour. Bientôt, le fils ne rit plus du tout. Ses sentiments de colère l'ont envahi. Le père reste proche, aussi doux que possible tout en se protégeant. Le fils essaye toujours de lui donner des coups de pied, mais le père ne relâche pas son emprise. S'il le faisait il serait frappé. Le père dit: "Je ne peux pas te laisser me faire mal. Si je te lâche, tu vas me frapper, alors je pense qu'il vaut mieux que je te tiennne les pieds pour le moment. Je ne vais pas te faire mal, fiston." Si le père est assez gentil tout en allant vers son fils en colère, celui-ci va commencer à pleurer fort, à trembler et à transpirer. Il aura la sécurité dont il a besoin pour travailler à résoudre ce problème qui le fait se sentir méchant et violent.

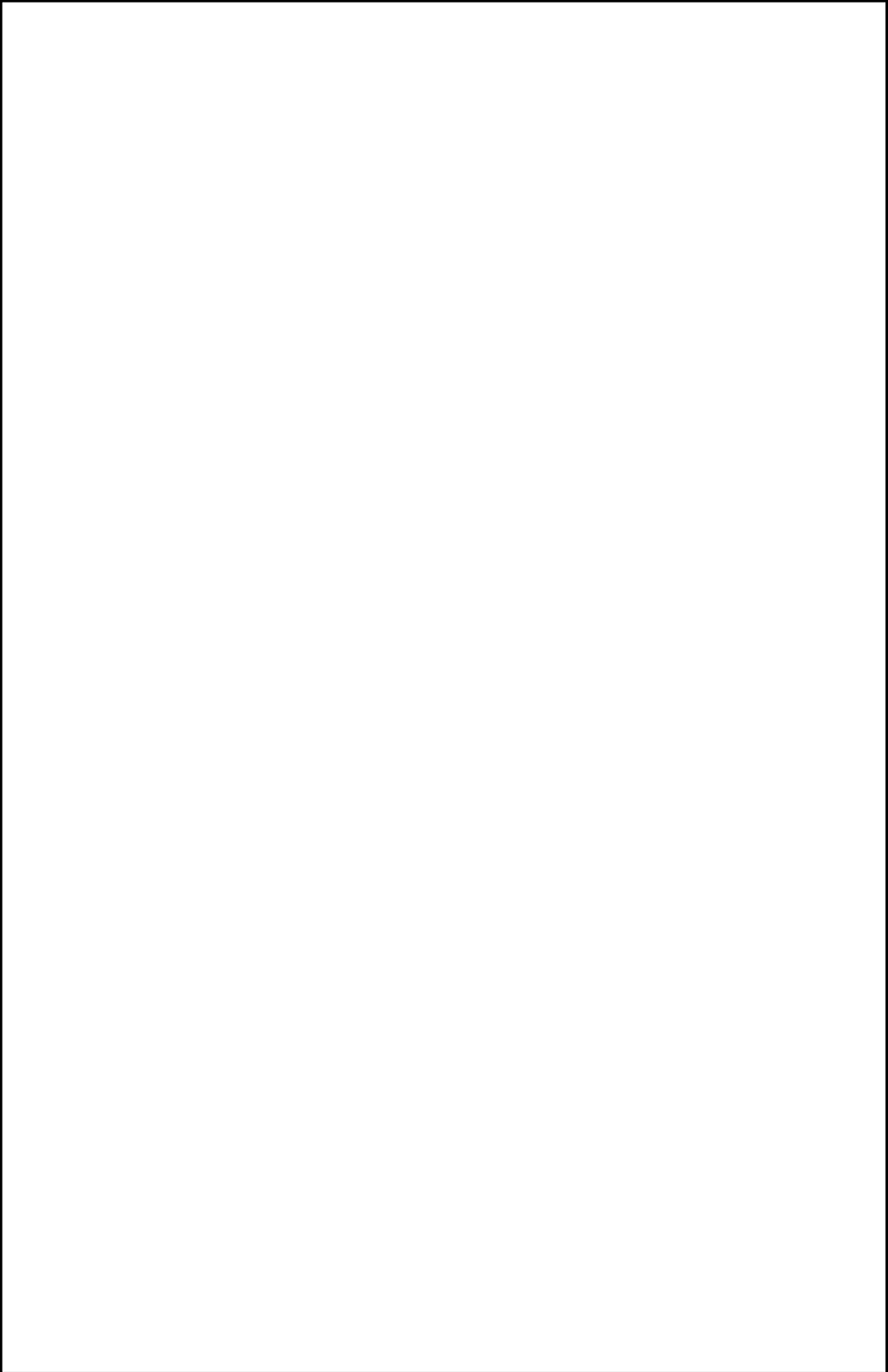
Il y a bien d'autres choses à dire en ce qui concerne la prise en charge des peurs les plus profondes de nos enfants. Si votre enfant se met à avoir un comportement violent au cours du jeu, il vous sera utile de lire ou relire les chapitres "Guérir les enfants de leurs peurs", "Les

pleurs”, et “Approcher votre enfant en colère”. Le point important est que le jeu-écoute peut amener votre enfant à demander de l’aide par un comportement violent. Il vous faudra mettre des limites quand cela se produira. Vous aurez typiquement le choix entre: accompagner votre enfant dans son travail sur ses problèmes plus difficiles, ou arrêter le jeu-écoute dès qu’un comportement “hors limite” apparaît, et sortir le ballon, les sandwichs et le jus d’orange, ou les crayons de couleur. Si vous choisissez d’éviter la demande d’aide de votre enfant, parce que vous ne vous sentez pas encore prêt(e) à faire face à ses peurs, soyez assuré(e) qu’elle n’abandonnera pas. Les enfants ont beaucoup de constance dans leurs tentatives d’obtenir de l’aide pour résoudre leurs problèmes.

## **DÉFIS ET RÉCOMPENSES**

Le jeu-écoute nous apporte beaucoup à nous aussi. Pour pouvoir le faire, il nous faut nous entraîner à être dynamique, à faire un peu le clown. Dans le jeu, nous trouvons un bon antidote aux soucis et responsabilités qui gâchent la vie d’adulte. Les enfants sont des spécialistes dans l’art de relâcher les tensions par le rire. Si vous vous laissez guider par votre enfant, vous aurez un professeur expert qui sera ravi de vous aider à vous souvenir du rire et du jeu.

La plupart des parents apprendront plus facilement cet outil d’écoute en faisant des séances de co-écoute régulières et en participant à un groupe de soutien pour les parents. Ces occasions d’entrer en connexion avec d’autres parents et de se focaliser sur nos relations avec nos enfants peuvent nous aider à transformer le rôle de parent pour qu’au lieu d’être un exploit d’endurance, il devienne un effort largement récompensé comme nous l’espérions au départ.





# LES PLEURS

## QUAND VOTRE ENFANT SE MET À PLEURER

Après avoir écouté des parents pendant des années, j'ai appris une vérité toute simple: Les parents souhaitent une belle vie pour leurs enfants. Nous voulons que nos petits soient heureux, aimés, respectés et compris. Nous voulons aussi, autant que faire se peut, corriger les erreurs commises par nos propres parents. Pour la plupart d'entre nous, ces objectifs sont bien plus difficiles à atteindre que nous ne l'avions imaginé. Nous découvrons qu'aimer un enfant et en prendre soin est un travail complexe qui représente un défi même pour la plus robuste des grandes personnes. L'aide nous fait défaut, alors que nous jonglons avec le travail qui s'accumule, le temps qui file, et les demandes incessantes de nos enfants: "Viens jouer, Papa !", "Regarde, Mama !"

Dès lors, il n'est pas étonnant que nous soyons affectés quand nos enfants se mettent à pleurer. Ces pleurs nous donnent souvent un sentiment d'échec. Le scénario est bien connu: Nous nous traînons toute la journée avec une humeur acceptable, navigant entre les besoins des enfants, nos propres besoins, avec dans la tête cette longue liste de choses à faire. L'un des enfants veut un biscuit. S'il se trouve que la boîte est vide, il se met à pleurer. A ce moment-là, notre estomac se noue. Nous devenons irrités, inquiets, fatigués, exaspérés. Nous essayons de faire cesser les pleurs. Pour cela, nous pouvons employer plusieurs tactiques: calmer l'enfant, essayer de lui proposer un

substitut au biscuit, lui faire remarquer son erreur de vouloir un biscuit juste avant le dîner, ou bien le gronder pour ne pas s'arrêter de pleurer pour quelque chose d'aussi futile. Nous voulons que les pleurs cessent pour qu'ainsi le mal disparaisse.

Mais à y regarder de plus près, nous pouvons remarquer que le mal ne disparaît pas toujours quand les pleurs s'arrêtent. L'enfant peut se calmer, mais souvent il continuera à se sentir mal à l'aise. Il aura un air renfrogné et refusera de regarder qui que ce soit. Ou bien, il pourra devenir hargneux envers les gens qu'il aime. Un incident qui déclenche des pleurs à propos d'un petit rien, comme un camion cassé ou la page d'un cahier déchirée, peut engendrer une longue période de frustration et de contrariété. L'enfant semble ne pas pouvoir "s'en remettre", ni faire à nouveau confiance aux autres. Il n'est pas satisfait, les parents sont fâchés et la vie de famille n'est pas harmonieuse.

Quand nos enfants se mettent à pleurer, un changement tout simple mais décisif dans notre manière de faire peut apporter un soulagement au cœur même de leurs tensions. Si nous écoutons en restant près de lui, un enfant pleurera jusqu'à la résorption complète de sa peine. C'est là le point essentiel: les pleurs guérissent la douleur. Et parce que vous aurez laissé votre enfant prendre en charge cet épanchement de ses sentiments douloureux, il s'en trouvera plus fort et plus sûr de lui. L'écoute est un outil puissant qui peut transformer les crises des enfants en autant d'occasions d'accroître leur confiance en eux-mêmes. L'écoute vous permet de travailler avec votre enfant. C'est lui qui fait le travail d'élimination de ses mauvais sentiments et vous, vous restez auprès de lui, offrant le soutien dont il a besoin pour émerger plein de confiance et d'espoir quand il aura fini. Nous sommes en mesure de jouer un rôle efficace de

guérison quand nous nous arrêtons pour écouter un enfant qui se met à pleurer.

## **LES PLEURS SONT UN PROCESSUS NATUREL DE GUÉRISON**

Une façon de comprendre le besoin de pleurer de nos enfants est de se les représenter comme des funambules sur le fil de la confiance. Sur ce fil, leur joyeux optimisme leur permet d'apprendre rapidement et de nous faire confiance quand nous leur faisons des suggestions ou leur offrons de l'aide. Ils se sentent en sécurité, aimés, et vont d'expérience en expérience. Quand leurs expériences ne réussissent pas, ils essaient simplement de recommencer. (Vous rappelez-vous combien de fois votre bébé est tombé quand il apprenait à marcher ?) Mais ce sens précieux de confiance et d'intimité est facilement perturbé. Quand leurs plus grands efforts aboutissent trop souvent à un échec, ou quand l'entourage semble distant ou désapprobateur, les sentiments des enfants sont blessés et ils tombent de ce fil sur lequel le monde paraît sûr et bon. Déviés de leur "chemin", nos enfants ne peuvent trouver la confiance dont ils ont besoin pour continuer leurs expériences. Ils se sentent tristes, et se mettent à pleurer.

La méthode d'écoute des enfants à des moments comme ceux-là est fondée sur l'intuition que les pleurs font partie d'un processus de guérison. Votre enfant pleure dans le but de se débarrasser de ses sentiments douloureux. Quand vous restez avec lui, il éprouve le sentiment d'être encouragé et objet de soins attentifs au moment même où il se sent le plus mal. De son point de vue, sa vie s'écroule, et c'est alors que vous êtes à ses côtés essayant avec lui la tempête. Une fois qu'il a expulsé ses sentiments de tristesse par le moyen des pleurs, votre enfant retourne à ses occupations tout ragailardi. Sa confiance, son enthousiasme et son intelli-

gence passent à la vitesse supérieure, lui permettant d'apprendre et d'aimer à nouveau. Quand vous écoutez votre enfant qui pleure, vous le rendez capable de tirer parti des rudes défis qu'il rencontre et de se remettre des incidents qui l'ont blessé.

### **DES INCIDENTS MINEURS PEUVENT DONNER NAISSANCE A DES SENTIMENTS TRÈS FORTS**

Le processus de guérison – pleurer jusqu'à la disparition de la blessure – est pour nos enfants une chose naturelle. Ils y ont recours chaque fois qu'ils ont de la peine à se sentir aimés et confiants. Quand un enfant manque de la confiance nécessaire pour s'en tirer dans la demi-heure qui suit, il choisira habituellement un problème anodin comme centre de sa contrariété. Par exemple, après avoir été exclu du jeu par sa sœur, votre plus jeune enfant demande une tartine. Vous lui en donnez une et il éclate aussitôt en sanglots. Vous l'avez coupée en deux et il la voulait entière. Si vous vous mettez simplement à genoux en l'entourant de votre bras, les pleurs peuvent se prolonger longtemps. Il ressent tragiquement cette demi-tartine: c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase, après qu'il ait entendu toute l'après-midi: "Je ne veux pas de toi ici! Va t'en!" Votre enfant n'est pas capricieux ou manipulateur. C'est la façon dont tous les enfants (pas seulement les nourrissons et les bébés) demandent de l'aide à leurs moments difficiles. Nous autres adultes ne sommes d'ailleurs pas si différents. Souvent, par exemple, quand nous avons un fort sentiment d'isolement, nous n'en venons à pleurer qu'au moment où nous nous cognons le pied contre le montant de la porte, ou quand les toilettes débordent. C'est le genre de petits incidents qui ouvrent la porte à des sentiments bien plus importants.

Les petits problèmes qui permettent à votre enfant de pleurer peuvent beaucoup vous irriter tant que vous

perdez de vue qu'ils cachent de plus gros problèmes. Il y aura des moments, à la fin de longs pleurs déclenchés par une tartine malencontreusement coupée ou un biscuit cassé, où votre enfant sera capable de vous dire quel était son vrai problème: "Maman, j'ai vu une émission à la télé quand tu étais partie, et dedans la mère est tombée malade et elle est morte," ou bien, "Papa, je veux que tu m'aimes autant que Rachel." A d'autres moments, votre enfant va pleurer et, quand il aura fini, retournera d'un coup sans rien dire à ses jeux. Nous parents cherchons désespérément les causes d'une telle souffrance chez notre enfant. Mais parfois, il ne peuvent pas mettre de mots sur leurs sentiments. Par bonheur, il suffit que nous soyons à l'écoute. Lorsque nous sommes à leurs côtés, ils peuvent faire l'important travail de guérison, même si nous ne comprenons pas exactement la nature de ce travail.

### **DES MOMENTS HEUREUX FONT SOUVENT RESSURGIR DE VIEUX CHAGRINS**

Comme s'ils voulaient mettre leurs parents encore plus à l'épreuve, les enfants choisissent souvent des moments de bonheur et d'intimité avec vous pour laisser remonter à la surface leurs sentiments de détresse. J'appelle cela le phénomène de la "sortie gâchée". Vous venez de passer une journée heureuse avec vos enfants, peut-être dans le parc ou avec leurs cousins, jouant et participant à des activités qu'ils aiment. Alors que vous prenez le chemin du retour, vos enfants deviennent malheureux et facilement contrariés. Ils pleurent quand il faut s'asseoir à l'arrière de la voiture, ou quand vous demandez que chacun prenne son vêtement ou parce que vous vous êtes arrêté(e) chez McDonald's et pas chez Burger King. A des moments comme ceux-là, l'humeur des parents tend à s'assombrir: "Si c'est comme ça que vous vous conduisez, je ne vous emmènerai plus au parc !"

Le comportement des enfants consiste en fait à tirer parti du supplément de sécurité et d'intimité qu'ils ressentent, accumulé tout au long de la journée. Comme par réaction, les satisfactions de la journée font ressortir les imperfections de la vie, comme des taches de sauce sur une nappe blanche. Parce qu'il a eu une journée heureuse, votre enfant veut déverser la tristesse qu'il porte encore en lui. Pour votre enfant, c'est une façon de vider les détresses emmagasinées en lui. Certes, si vous ne vous y attendez pas, une "sortie gâchée" peut être frustrante ou même exaspérante. Mais si vous vous rendez compte que cela survient de façon mécanique, vous êtes en bien meilleure posture pour écouter votre enfant évacuer ses peines par les pleurs, jusqu'à ce qu'il retrouve sa tranquillité d'esprit. Par exemple, vous pouvez commencer à donner le signal du retour à la maison avant d'avoir épuisé vos réserves d'énergie, sachant que sur le chemin il y aura des catastrophes à gérer positivement.

#### **LIGNE DE CONDUITE POUR LA PERSONNE QUI ÉCOUTE**

Voici les dispositions de base à prendre quand votre enfant a recours à ce processus de guérison profondément efficace.

- **Remédiez à toute situation de douleur physique et éloignez tout danger réel de la scène.**

Cela veut dire retirer les doigts des jouets où ils se sont pincés, enlever la bicyclette tombée sur la jambe de votre enfant, ou tenir à distance frères et sœurs ou camarades qui pourraient être fâchés et vouloir lui faire du mal. Faites ce que votre bon sens vous dicte, aussi calmement que possible.

- **Gardez votre propre contrariété et vos conseils pour vous-mêmes.**

Maintenant que vous êtes là et à l'écoute, votre enfant recherche votre soutien. Ajouter votre contrariété ou vos conseils ne fera que compliquer ses efforts pour comprendre ce qui s'est passé en lui. Par exemple, si votre enfant tombe en courant, contentez-vous de l'écouter en le tenant dans vos bras. Vous serez tenté de le gronder ou de lui faire la leçon à propos des trottoirs mouillés. Ne cédez pas à cette impulsion. Quand il pleure, votre enfant tient éloigné de son esprit la plupart des choses qui l'entourent, pour concentrer toute son attention sur ce qu'il ressent et sur votre présence rassurante. Il a réduit son champ de vision pour accomplir son travail de guérison. Il ne peut accomplir cette tâche qu'en se concentrant pleinement sur elle. Ne le distrayez pas avec un sermon sur la façon dont il aurait pu mieux faire. Tant qu'il pleure, il ne peut assimiler vos conseils, et la colère que vous pourriez exprimer ne ferait qu'ajouter à sa peine.

Après qu'il aura pleuré tout son soûl et se sentira à nouveau en sécurité et sûr de lui, il sera avide de tirer la leçon de ce qui lui est arrivé, avec une aide minime de votre part. Vous n'aurez qu'à dire: "Tu as vu où tu es tombé ? C'est mouillé." Du fait que ses pleurs ont dissipé son choc émotionnel, il peut répondre fièrement: "Oh ! J'ai glissé sur la partie mouillée. Maintenant, je vais courir doucement où c'est mouillé, Papa. Regarde !"

**• Rapprochez-vous de votre enfant, en le tenant avec douceur et de façon à ce que vos regards puissent se croiser.**

Le contact physique et un regard aimant sont parmi les plus puissants réconforts que nous puissions donner. Tenez votre enfant de façon qu'il puisse vous voir s'il le désire. Ne le mettez pas sur votre épaule, ne le laissez pas non plus terré dans votre giron trop longtemps. Votre encouragement délicat à vous regarder rappellera à votre

enfant votre amour pour lui. S'il croise votre regard aimant, il se mettra le plus souvent à pleurer plus fort parce qu'il voit combien vous êtes attentif. Cependant, il se peut qu'il ne soit pas du tout capable de vous regarder. Ne vous en faites pas, cela veut dire simplement qu'il se concentre sur ses sentiments de tristesse et qu'il n'en a pas terminé avec eux. Après encore quelques pleurs et votre patient encouragement, il sera capable de se détendre et de vous regarder à nouveau franchement.

Quand votre enfant est en larmes, toutes ses défenses sont anéanties. Alors qu'il est tout concentré sur sa tristesse, votre attitude en réponse a chez lui un profond retentissement. Votre tendre contact, votre caresse sur sa joue, votre façon de le tenir niché dans vos bras, un petit baiser de temps à autre sur ses doigts, voilà autant de gestes qui manifestent une présence attentive et qui vont droit au cœur de votre enfant. Il vous suffit de peu de mots. Votre enfant paraîtra sans doute indifférent à votre affection, mais quand vous verrez combien il est détendu après coup, vous saurez qu'il a absorbé chaque miette de votre amour.

**• Invitez-le avec douceur à vous dire son malaise. N'insistez pas pour obtenir une réponse.**

Les enfants qui se sont mis à pleurer ont toujours une raison, et une bonne raison, à ce qu'ils ressentent. Plus ses sentiments sont profonds, plus il est difficile pour l'enfant d'en parler. Dites-lui que vous voulez comprendre ce qui s'est passé, et acceptez simplement ce qu'il pourra vous dire. Certaines fois, la seule idée d'avoir à parler de son malaise maintiendra longtemps l'enfant dans ses pleurs, jusqu'à ce qu'il puisse émettre une seule parole. Vous ne serez cependant pas complètement ignorant de ce qu'il ressent: le ton de sa voix, l'aspect de son visage, la façon dont il vous regarde (ou tient ses paupières serrées) peuvent vous renseigner beaucoup sur sa détresse. Restez



bien attentif à lui, qu'il vous parle ou non de son problème.

Une enfant de ma connaissance vivait souvent un moment difficile quand l'un de ses parents était parti en voyage d'affaires. Un jour, alors que son père était en déplacement, Amy, âgée de 2 ans, fut particulièrement contrariée lorsque sa mère la laissa à la crèche. Le soir, la puéricultrice raconta qu'elle était restée triste, à l'écart et ombrageuse, la plus grande partie de la journée. Ce soir-là, quand Amy et sa mère furent revenues à la maison, Amy montrait son mécontentement devant tout ce que faisait sa mère. La mère s'approcha d'elle, mit ses bras autour d'elle, et lui dit: "Parlons un peu de ce qui est si difficile pour toi." Amy pleura et cria pendant longtemps dans les bras de sa mère. Elle ne dit rien mais était à l'évidence occupée par un gros chagrin. Sa mère, devinant que son père lui manquait, la rassura de temps en temps sur le fait que son père allait revenir. Quand Amy s'arrêta de pleurer, elle ne parut pas tout à fait en paix. Alors sa mère lui demanda: "Amy, qu'est-ce qui t'inquiète tant?" Amy, qui n'avait rien dit pendant sa longue séance de pleurs, regarda sa mère et dit d'un ton péremptoire: "Le chat que nous avons donné à grand-mère avait une maman, mais sa maman à lui ne revient pas!" Deux semaines auparavant, ils avaient retiré un chaton d'une portée et l'avait apporté à la grand-mère. Il fut alors facile de comprendre comment l'absence de son père avait pu provoquer un tel chagrin. Elle pensait: "Si c'est cela que l'on fait aux petits chats, que va t-il m'arriver à moi?" Enfin renseignée, sa mère put lui expliquer que les mères, les pères et les enfants restent proches toute leur vie, mais pas les chats et les chatons. Amy parut satisfaite, ferma les yeux et dormit pendant quatorze heures. Le jour suivant, elle était beaucoup plus détendue. Amy avait commencé par se débarrasser de son chagrin, puis en avait parlé, et c'est alors qu'elle fut

en mesure d'assimiler les informations dont elle avait besoin. D'abord les pleurs, ensuite les mots et enfin la compréhension de choses nouvelles. C'est souvent ainsi que cela se passe.

• **Si vous voyez votre enfant avoir peur d'une chose précise, rassurez-le sur le fait que vous le protégerez de ce danger particulier.**

Pour un enfant qui est submergé par ses sentiments, vos paroles rassurantes jouent le rôle d'un rappel en douceur à la réalité. Par exemple: "Maman reviendra après les courses. Elle reviendra toujours près de toi." "Rémi ne voulait pas casser ton planeur. Il est désolé lui aussi." "Ton genou va vite guérir. Cela ne te fera pas mal très longtemps." N'attendez pas de votre enfant qu'il s'arrête de pleurer simplement parce que vous dites qu'il n'y a pas de danger. Appliquez-vous à dire les paroles de réconfort dont vous pensez qu'il peut avoir besoin alors qu'il élabore sa propre notion de la sécurité.

• **Ne jugez pas des sentiments de votre enfant.**

Que cela est difficile ! Nous sommes tellement habitués à ne voir le monde que par le bout de notre lorgnette. Si nous ne nous sentons pas tristes, personne d'autre ne doit l'être. Mais les sentiments des enfants, dont les changements d'humeur sont caractéristiques, sont affectés par des forces que souvent vous ne voyez pas. Dire à votre enfant qu'il devrait se sentir heureux quand il est triste est à peu près aussi efficace que d'ordonner à une tempête de s'arrêter. Des phrases telles que: "Je suis désolé que tu sois aussi triste," ou, "Je resterai à côté de toi tout le temps que ce sera difficile," donnent à votre enfant la permission d'aborder ses sentiments négatifs et de travailler dessus. Au contraire, des phrases telles que: "Ne te plains pas, c'est toi qui a commencé la bagarre !" et, "Ce n'est qu'un bout de papier déchiré. Cesse de te

conduire comme un bébé !" ne font que faire honte à un enfant. Elles vont à l'encontre de votre but d'aider votre enfant à recouvrer son sentiment de bien-être.

Ecouter ne veut pas dire nécessairement fermer les yeux sur les sentiments de votre enfant, ni le gêner. C'est au contraire l'aider à guérir. Les enfants ne pleurent que lorsqu'ils sont trop bouleversés pour pouvoir raisonner. Les sentiments douloureux peuvent submerger un enfant et l'amener à faire des choses qui n'ont aucun sens, et c'est là la raison pour laquelle votre enfant cherche à les éliminer par le moyen des pleurs. Il déteste être hors de ses gonds, perdant la maîtrise de lui-même. En l'écoutant, vous résorbez le pouvoir qu'ont ces sentiments. Il retrouvera tout son jugement quand vous l'aurez écouté jusqu'au bout.

Tandis que votre enfant pleure, il se peut que vous entendiez de dures récriminations contre vous ou contre des personnes importantes dans la vie de votre enfant: "Tu ne m'aimes pas, et tu ne m'as jamais aimé !" "Je voudrais que tu ne sois plus ma maman." "Je te déteste, Papa ! Tous les autres papas sont plus gentils que toi." "Je déteste mon frère. Il pue et je ne veux plus jamais le voir !" C'est le genre de choses que les enfants disent quand ils sont occupés à résoudre leurs peines. Pour se débarrasser de leurs sentiments douloureux par les pleurs et retrouver leur bon caractère, les enfants ont besoin de ce qu'un de mes amis appelle "la liberté de la bouche". S'ils peuvent pleurer et vous exprimer toute la laideur de leurs sentiments, leur amertume se dissipera. (Cela aide un enfant qu'on lui fasse savoir: "Quels que soient tes sentiments, je t'aimerai toujours.") Ne prenez pas ces sentiments trop à cœur. Ce qu'un enfant dit lorsqu'il pleure ne constitue pas le jugement définitif qu'il porte sur vous. Cela représente seulement la douleur qu'il est occupé à

évacuer. Il reprendra conscience de votre bonté dès qu'il se sera débarrassé de ses sentiments agressifs.

• **Accordez beaucoup de temps à votre enfant pour pleurer.**

Votre enfant qui se mettra à pleurer d'abord à propos d'un incident qui vient de se produire, peut ensuite continuer à pleurer pour des choses plus importantes, sans vous prévenir qu'il a changé de sujet. Si l'écoute est une pratique adoptée récemment dans votre famille, il est probable que les pleurs des débuts seront longs et poignants. Une demi-heure ou une heure ne serait pas anormal. Il a attendu cette occasion depuis si longtemps ! Plus vous êtes chaleureux(se), plus les pleurs de votre enfant seront longs et intenses, parce ce qu'il est sécurisé de sentir votre soutien et votre attention. Beaucoup d'entre nous se souviennent des larmes qui leur sont venues aux yeux quand quelqu'un a exprimé une sympathie inattendue envers nous à un moment de crise. Pour votre enfant, c'est exactement la même chose. Plus il est en sécurité, plus il pourra vous exprimer sans retenue ses sentiments et plus son soulagement et son bien-être seront profonds une fois les pleurs terminés.

Devant cette question du temps, nous autres parents levons les bras au ciel de découragement. Comment pouvons-nous passer ces demi-heures assis à écouter nos enfants ? Qui s'occupera du déjeuner ? Qui va arbitrer les disputes que les autres enfants ne vont pas manquer d'avoir ? Le temps est un bien précieux dans la vie de parent, et la plupart d'entre nous se rebiffent à l'idée de passer davantage de temps ou d'en faire encore plus.

Il n'y a pas de réponse facile au problème de manque de temps. Cependant, beaucoup de parents trouvent que quand on considère les pleurs comme un processus de guérison, il s'ensuit une libération de certaines obligations

désagréables. Les réprimandes, les tracas et les tentatives incessantes pour calmer votre enfant quand il est agité, cela n'est plus nécessaire. Maintenant, quand rien ne satisfait votre enfant grognon, vous pouvez simplement vous asseoir quelques instants en le tenant dans vos bras et le laisser pleurer tout son soûl, sachant que son tour est venu de travailler sur sa tristesse et le vôtre de vous détendre, d'écouter, et de laisser votre amour couler à nouveau dans son cœur.

**• Les pleurs prolongés d'un enfant peuvent se terminer par le sommeil.**

Le sommeil peut jouer un rôle dans ce processus de guérison, et ce de deux manières. Après avoir pleuré tout son soûl, il arrive qu'un enfant se mette à bâiller plusieurs fois, se niche dans vos bras et tombe sans tarder dans un sommeil profond. Ce sommeil est important. Il donne à l'enfant le temps et la paix nécessaires pour se forger un point de vue plus rationnel que ce que lui avaient permis ses sentiments douloureux. Il se réveillera le plus souvent détendu et prêt à vivre pleinement sa vie.

A d'autres moments, le sommeil servira plutôt de pause que d'achèvement du processus de guérison. Aux prises avec un ensemble de sentiments pénibles et profonds, un enfant peut chercher le sommeil de manière désordonnée, continuant à pleurer de temps à autre jusqu'à sombrer. Il se réveille malheureux, mais avec une énergie renouvelée pour en finir avec cette grosse détresse à laquelle il s'était attaqué. Quand un enfant est assez pris par les pleurs pour que ce genre de pause soit nécessaire, il est probable que vous verrez un changement significatif dans son comportement. Il est en train d'enlever un fardeau particulièrement lourd qui pesait sur son esprit et sur son cœur.

• **Après avoir écouté ses pleurs jusqu'au bout, soyez attentif(ve) aux signes de changement dans les jeux de votre enfant, son intelligence, sa proximité et sa créativité.**

Après un bonne séance de pleurs avec le soutien d'un adulte, les enfants se sentent détendus, aimés et pleins d'espoir. De façon ténue mais significative, il nous font savoir qu'ils ressentent maintenant les choses différemment. Un enfant peut tendrement écarter les cheveux de votre visage après des pleurs et des mots amers, s'aventurer à jouer avec les enfants dont il avait peur, inventer de petits chants joyeux ou finir le devoir de maths qu'il ne pouvait affronter. Restez toutes antennes déployées pour saisir son génie à vivre et à aimer. Vous ne voulez pas perdre une miette du regain d'affection qu'il aura pour vous, ni des manifestations de sa confiance grandissante. Ce sont là les récompenses d'une bonne écoute. Vous les avez bien méritées !

Une mère de ma connaissance vivait toujours un moment déchirant quand elle laissait sa fille à la maternelle. L'enfant se cramponnait, gémissait et pleurait chaque matin au moment où sa mère la quittait, s'arrêtant de pleurer peu de temps après, et passait alors sa journée timide et à l'écart. Finalement, la mère décida de venir à l'école de bonne heure, de commencer à dire au revoir et de rester avec sa fille pendant que celle-ci pleurerait sa douleur. Chacun des trois premiers jours, la mère écouta pendant près d'une heure le profond chagrin de sa fille dans la voiture. Quand elle s'arrêtait de pleurer, elle lui disait: "C'est l'heure de rentrer dans l'école. Es-tu prête à y aller avec moi ?" Et de nouveau, sa fille sanglotait et se cramponnait. Chaque matin, après ce qui semblait une séance de pleurs interminables, sa fille s'arrêtait enfin, regardait autour d'elle un moment, jetait un coup d'œil sur sa boîte de casse-croûte ou jouait avec le volant, puis consentait à aller à l'école.

Le quatrième jour, sa fille pleura plus fort que jamais pendant quinze minutes, puis décida sans tarder qu'elle voulait entrer. Le cinquième jour, il n'y eut pas de pleurs. La petite fille donna à sa mère une grosse et longue étreinte et lui dit qu'elle voulait remonter toute seule l'allée de l'école. Après un instant, sa mère la suivit pour l'inscrire sur le registre du jour et constata que sa fille avait déjà rangé ses affaires et était occupée à jouer. Les institutrices signalèrent qu'un changement marquant s'était produit dans la confiance de sa fille au cours de cette semaine-là, un changement qui parut évident à la mère dès le cinquième jour.

Autre exemple: un petit garçon de 22 mois souffrait d'une infection aux yeux qui devait être soignée par des gouttes. Comme sa mère lui parlait du médicament et de la façon dont elle allait le lui mettre dans l'œil, il se mit à pleurer très fort. Voulant savoir ce qui arriverait si elle l'écoutait sans le forcer, elle tint la bouteille de façon à ce qu'il puisse la voir, le maintint bien serré contre elle et écouta ses pleurs. Il commença à se calmer au bout de quarante-cinq minutes environ, et elle lui demanda alors s'il voulait qu'elle ouvre la bouteille pour qu'il puisse voir le compte-gouttes. A cette idée, il se remit à pleurer encore dix minutes. Quand elle posa de nouveau la question, il répondit oui. Elle ouvrit la bouteille et montra comment on pouvait faire sortir les gouttes, ce qui déclencha de nouveaux pleurs puissants. Elle lui expliqua ensuite qu'elle devait lui mettre des gouttes, mais que d'abord, s'il le voulait, il pouvait essayer lui-même de faire tomber des gouttes. Il toucha l'objet puis se rejeta en arrière pour pleurer à nouveau. Après un moment, il se releva et commença à faire tomber des gouttes de médicament avec précaution dans la bouteille. Sa mère le laissa faire un moment, puis lui rappela qu'elle devait lui mettre le médicament dans les yeux. Il pleura encore un court instant seulement. Alors il demanda s'il pouvait le

faire lui-même. Elle lui répondit qu'il pouvait essayer. Il s'étendit sur le dos, elle mit la quantité voulue de médicament dans le compte-gouttes, et il plaça tranquillement deux gouttes dans chaque œil, n'en laissant tomber qu'une seule à côté sur son nez. Elle était stupéfaite. Par la suite, il garda tout son calme lors des séances de gouttes et choisit souvent de les mettre lui-même.

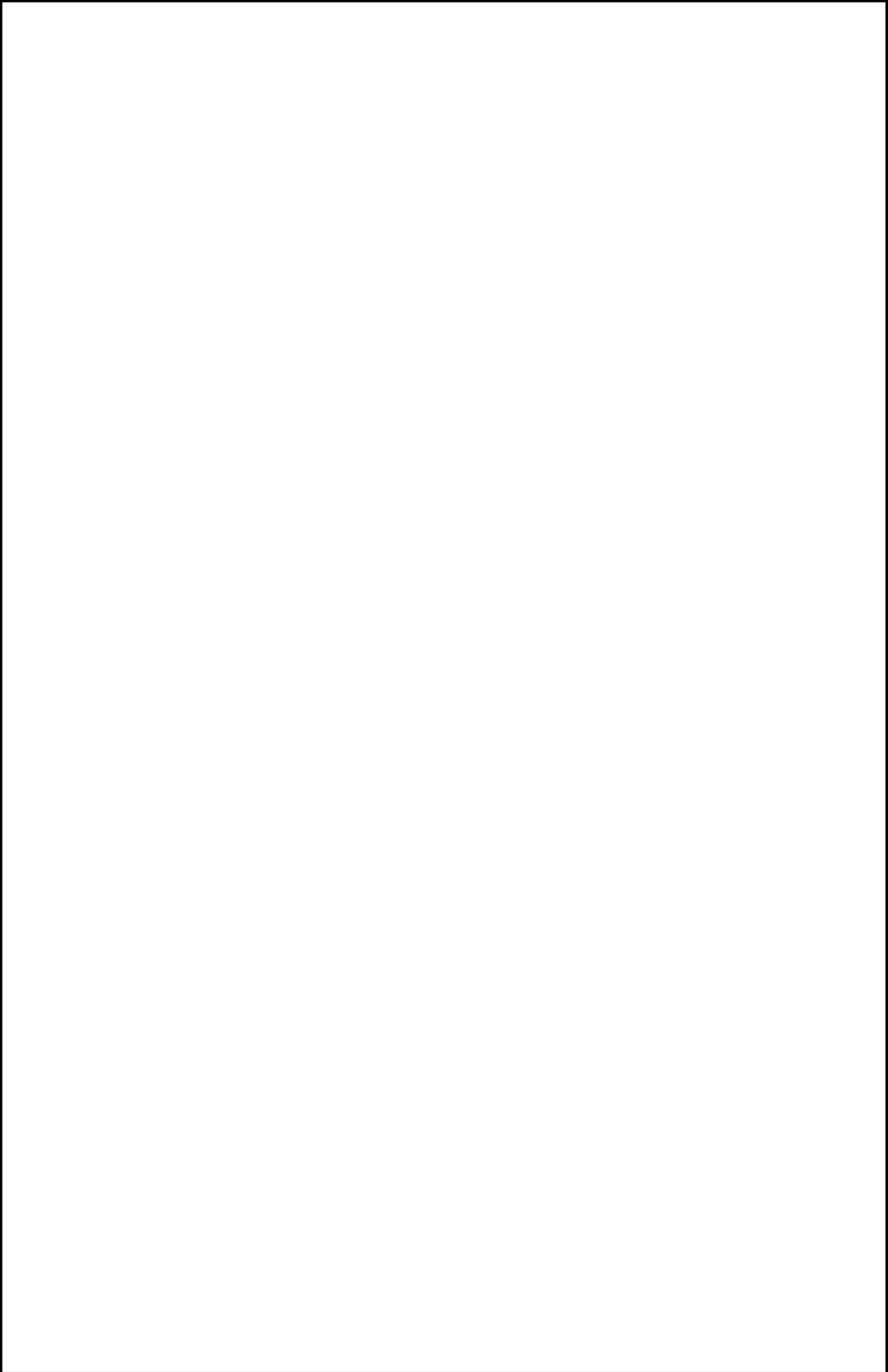
Les enfants qui, comme dans ces exemples, sont encouragés à pleurer sans retenue à l'occasion des épreuves qu'ils rencontrent, peuvent se révéler capables d'une confiance surprenante en leurs propres capacités. Se débarrasser d'une douleur peut demander de nombreuses "séances", pendant lesquelles votre enfant se sentira complètement désarmé. Mais l'enfant que vous retrouverez après chaque séance se sentira moins désarmé et agira de façon plus confiante qu'auparavant.

### **ÊTRE À L'ÉCOUTE DES ENFANTS N'EST PAS CHOSE FACILE POUR LES PARENTS**

Ecouter un enfant qui pleure est une chose toute simple, tout à fait bénéfique pour l'enfant, mais qui n'est pas facile. Pour pouvoir être entièrement présents à nos enfants quand ils guérissent de leurs sentiments douloureux, nous autres parents avons aussi besoin de temps pour faire entendre nos pensées et nos sentiments. Les émotions fortes de nos enfants ravivent les nôtres. Nous avons tant à dire: combien il est difficile d'être parent, combien nous aimons nos enfants, les choses qu'ils font et qui nous irritent, nos inquiétudes, nos déceptions, nos espoirs pour eux. C'est ici que les séances régulières de co-écoute peuvent apporter une aide précieuse. A mesure que nous déchargeons les détresses de notre enfance, nous devenons de meilleurs écoutants, plus confiants dans le fait qu'une bonne séance de pleurs est bénéfique pour un enfant. Quand nous nous laissons aller à dire à



quelqu'un qui nous écoute combien nous sommes tristes et fatigués, nous nous débarrassons des automatismes d'inquiétude, d'impatience et de désapprobation que nos parents nous ont transmis sans le savoir. Nous brisons le cycle d'oppression qui gâche la vie des jeunes personnes, et dans le même temps, nous récupérons davantage notre intelligence bienveillante.



# CRISES DE RAGE ET INDIGNATION

## DE NOUVELLES HYPOTHÈSES

La plupart d'entre nous parents mesurons notre compétence d'une manière très directe. Quand nos enfants sont heureux, coopératifs, aimants et polis, nous pouvons nous sentir fiers de nous en tant que parents, et aussi fiers d'eux. Quand nos enfants sont malheureux ou déraisonnables, soit nous nous en blâmons nous-mêmes, soit nous les en blâmons eux. Nous avons tendance à partir du principe largement répandu que les difficultés des enfants sont "mauvaises". Par la persuasion insistante ou par la force, nous exerçons une pression sur nos enfants pour qu'ils redeviennent "bons", parce que nous ne voulons pas nous sentir "mauvais" parents de "mauvais" enfants.

Pourtant, il existe une nouvelle approche qui libère les mères et les pères du travail déplaisant et difficile d'essayer de rendre les enfants "bons". Elle est basée sur la Réévaluation par la Co-écoute, qui fait les hypothèses suivantes, généreuses et cependant bien fondées:

- **Les enfants sont naturellement faciles, aimants, coopératifs, et désireux d'apprendre.**
- **La bonne nature des enfants peut être masquée par de mauvais sentiments.**

Quand les enfants sont tristes, effrayés, frustrés, embarrassés, ou quand ils se sentent seuls ou pas appréciés, cela peut masquer leur bonne nature. De telles tensions font "dérailler" le comportement de l'enfant, l'éloignant de la confiance, la coopération, l'enthousiasme.

**• Des sentiments de souffrance enferment l'enfant dans un comportement non aimant, craintif, ou inflexible, qui est clairement un appel à l'aide.**

**• Un enfant qui est soucieux ou inflexible récupérera de ses sentiments de souffrance si un adulte attentionné se rapproche de lui chaleureusement et écoute tandis qu'il exprime son problème.**

Les parents qui adoptent cette nouvelle approche lors des moments difficiles découvrent rapidement que la difficulté de l'enfant, qui semblait à un moment indiquer un grave problème, ne signale en fait qu'un besoin d'être écouté. L'attention gentille d'un parent encourage l'enfant à ressentir complètement la difficulté. Avec une grande énergie, il va pleurer, faire une crise de rage, trembler ou rire jusqu'à ce qu'il ait libéré les sentiments qui ont empêché son bon jugement. Les débordements émotionnels des enfants sont un processus naturel de guérison qui rétablit leur capacité à se détendre, à aimer et à apprendre. Nous avons découvert que les enfants dont les sentiments profonds sont écoutés prennent confiance dans leur propre force et intelligence, et confiance dans l'amour de leurs parents. L'espoir et l'affection jaillissent dans le cœur de l'enfant lorsque ses sentiments pénibles ont été évacués bruyamment et vigoureusement.

En particulier, la frustration est un problème fréquent qui touche tous ceux qui essaient avidement d'acquérir de nouvelles capacités. Les enfants possèdent une

approche de l'apprentissage du type "Bien sûr que je peux le faire !" et un réel désir passionné de réussite. Ils ont de grandes idées sur ce qu'ils veulent faire, et pourtant leurs capacités n'augmentent que par le processus incertain des approximations successives. Des sentiments de frustration constituent un accroc quotidien dans le processus d'apprentissage, un résultat naturel du décalage entre les attentes des enfants et ce qu'ils sont capables de faire.

### **LA FRUSTRATION ENTRAVE LE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE**

La frustration est un ennemi déroutant pour ceux qui apprennent, quel que soit leur âge. Nous savons tous comment cela se passe: l'enfant ne peut pas faire aller les choses comme il veut et, ce qui est tout à son honneur, il n'abandonnera pas. Finalement, il épuise sa capacité à trouver de nouvelles approches. Il veut réussir, mais n'arrive pas à trouver comment. Il se sent hors de lui. Les suggestions d'un adulte bien intentionné ne peuvent pas l'aider, parce que ses sentiments ont dominé sa capacité de réflexion. A ce stade, si les crises de rage sont interdites, l'enfant doit abandonner ses tentatives d'apprentissage. La frustration va se hérissier comme un porc-épic chaque fois que l'enfant se trouvera face à une situation ou à une tâche d'apprentissage similaire.

### **COMMENT LES ENFANTS SE REMETTENT DES FRUSTRATIONS**

Quand un enfant frustré se sent en sécurité, il commence une crise de rage, le processus de guérison qui élimine la frustration. Se dépensant avec force bruits et gesticulations, son corps devient chaud; des larmes et de la transpiration peuvent aussi apparaître. Souvent, l'enfant se jette à terre, battant des bras et des jambes, ou se presse contre un obstacle inamovible, et continue à

pousser inutilement. Les crises de rage ne sont en général dirigées contre personne en particulier. Elles ne sont pas empreintes de méchanceté ou de malveillance. Le déchaînement de l'enfant correspond à un relâchement animé de tensions qui s'enflamment instantanément.

Les crises de rage ne sont pas une perspective agréable pour la plupart des parents, mais vous en viendrez à les apprécier quand vous verrez combien elles soulagent profondément votre enfant. La plupart d'entre nous n'avons jamais vu une crise de rage rétablir la capacité d'un enfant à penser et à apprendre, parce que nous sommes entourés de gens qui se mettent en colère ou qui menacent quand les enfants montrent leurs sentiments. On nous a appris que les enfants ne doivent pas faire de crises de rage, bien que tous les enfants sains essaient encore et encore de soulager leur frustration de cette manière.

Une crise de rage ne signifie pas forcément qu'il y ait quoi que ce soit d'anormal chez vous, dans la situation, ou chez l'enfant. Toutefois, des crises de rage répétées dans des situations similaires peuvent signifier que le comportement de votre enfant est l'objet d'attentes ou de limitations inappropriées. Par exemple, attendre d'un enfant qu'il fasse les magasins sans toucher à rien ne peut amener que de la frustration. De jeunes enfants ne peuvent pas réprimer leur désir instinctif d'apprendre, et ils apprennent en touchant. Même quand nos attentes correspondent bien à nos enfants, ils sont nécessairement frustrés par moments. Leurs espoirs et leurs idées dépassent leurs capacités. Les crises de rage sont le moyen par lequel les enfants font face à la frustration, s'en débarrassent et reviennent à une vie satisfaisante.

Quand nous permettons à sa crise de rage de suivre librement son cours, l'enfant est libéré de la tension qui entrave son processus d'apprentissage. Un enfant frustré

fait les mêmes erreurs encore et encore. Il ne peut accepter l'aide de personne. Après une saine crise de rage, l'enfant admet ce qu'il ne peut pas faire, et retourne aux joies de l'apprentissage et de la coopération. Les crises de rage jouent un rôle important pour garder les enfants optimistes quant à leur intelligence. S'ils ont cet exutoire, ils n'ont pas à refuser le défi chaque fois que le processus d'apprentissage devient difficile.

### **À L'ÉCOUTE DES CRISES DE RAGE DE VOTRE ENFANT**

Vous avez probablement à l'esprit plusieurs situations qui frustreront régulièrement votre enfant. Quelquefois c'est un événement qui déclenche l'incident, comme d'attacher sa ceinture dans la voiture, ou que le petit frère vienne mettre les pieds dans un jeu, ou un dessin à remettre pour l'école. Quelquefois les crises de rage semblent plutôt connectées à un certain moment de la journée qu'à un type particulier d'activité. Par exemple, rentrer à la maison après une journée de garderie ou quitter la maison le matin peuvent être des moments délicats pour les enfants, parce qu'ils n'ont pas vraiment leur mot à dire sur ce qui se passe à ces moments-là. Après que vous ayez identifié ces périodes ou ces activités, préparez-vous. Plutôt que d'espérer que ce problème persistant ait disparu pendant la nuit, décidez qu'il va probablement resurgir, comme d'habitude. Quand votre enfant devient crispé, rapprochez-vous. S'il est près d'abandonner lors d'un effort frustrant, soutenez-le gentiment en restant près de lui. Calmement, doucement, aidez-le à faire face à ses sentiments pénibles.

La première étape dans l'écoute d'une crise de rage d'un enfant consiste quelquefois à décider de ne pas apaiser votre enfant énervé. Si votre enfant a choisi un vêtement pour l'école, mais commence une crise de rage

quand vous essayez de le lui enfiler, vous pouvez lui demander quel autre vêtement il veut mettre. S'il commence à faire des histoires pour le second vêtement choisi, vous pouvez être sûr(e) qu'il recherche le soulagement d'une crise de rage. Tout ce que vous avez à faire pour aider votre enfant à guérir c'est de cesser de lui chercher un vêtement. Dites doucement: "Je pense que tu vas devoir choisir un des vêtements que tu as déjà sortis." Cela lui donne la permission de commencer.

Etre à l'écoute des crises de rage de votre enfant n'est pas fondamentalement différent de l'assister dans une bonne crise de pleurs, une fois que vous en avez pris l'habitude (Voir le chapitre "Les pleurs"). C'est simplement le côté éclairs et tonnerre du système météo interne de votre enfant. Voici quelques règles générales.

**• Restez proche de votre enfant, mais n'essayez pas de le consoler.**

Une crise de rage comporte beaucoup de bruit et de gesticulation. Votre enfant va avoir très chaud et peut se mettre à transpirer abondamment. Il a besoin de se tordre, de trépigner et de se jeter par terre, pour évacuer sa frustration. Vous pouvez être responsable de sa sécurité, en vous assurant qu'il ne se cogne pas pendant qu'il poursuit sa crise. Tous ces trépignements, tout ce bruit et toute cette lutte contre des forces invisibles l'aident à récupérer de l'insulte de n'être pas capable de mettre ses idées en œuvre (vous savez ce que c'est!). Laissez-le gesticuler.

La plupart des crises de rage sont relativement courtes. Vous pouvez vous attendre à devoir écouter de cinq à quinze minutes. Une fois qu'on l'a écoutée, une crise de rage disparaît vite, peut-être avec quelques rires et marques d'affection chaleureuses entre l'enfant et l'écoutante. Cette transformation de votre enfant effondré en une personne douce et raisonnable est l'un des



véritables prodiges résultant de l'écoute. Il va souvent y gagner une bonne réserve de patience que vous allez apprécier pendant les heures ou les jours suivants.

**• Si vous êtes dans un lieu public, vous pouvez désirer transporter votre enfant avec précaution jusqu'à votre voiture ou un autre endroit mieux protégé pour laisser passer l'orage.**

Les enfants semblent souvent choisir des endroits publics pour commencer des crises de rage. Il se peut qu'ils se sentent plus en sécurité pour exploser quand il y a beaucoup de gens autour d'eux, ou peut-être la contrainte d'être dans un environnement d'adultes finit-elle par saturer leur tolérance vis-à-vis de la frustration.

Souvent, cela vaut la peine de transporter votre enfant gigotant jusqu'à un endroit moins public, pour que vous vous sentiez plus libre de prendre les choses en main avec toute votre attention. Si vous n'avez pas de voiture aux alentours, la zone de livraison du supermarché, le rayon moins fréquenté des sous-vêtements et chaussettes du grand magasin, ou les marches à l'entrée de l'église ou du temple, peuvent servir de refuge de fortune pendant que votre enfant remet les choses en place. Demandez de l'aide si vous en avez besoin: "Pouvez-vous mettre mon chariot de côté, s'il vous plaît? Je reviens dans quelques minutes." Si vous y arrivez, un peu d'humour peut aider: "Il semble que nous ayons des difficultés techniques! J'ai l'intention d'acheter ces draps; je reviens dès que mon ami ici présent ira mieux." La plupart des spectateurs seront heureux que vous ayez l'air de savoir ce que vous faites. En fait, la plupart des spectateurs ont eu à faire face à un moment ou à un autre à la même situation que vous. Ne vous en faites pas trop pour eux.

Un parent que je connais, confronté à une bonne crise de rage dans un magasin de jouets surpeuplé du centre ville, n'ayant pas trouvé d'endroit satisfaisant où aller,

marcha dans la rue, portant son enfant qui se tortillait et glapissait pendant les 10 minutes nécessaires. Sa femme, embarrassée par le remue-ménage, marchait plusieurs mètres derrière. Quand ce fut fini, ils s'attendaient à ce que leur enfant de deux ans soit fatigué et à cran, comme c'était son habitude en début d'après-midi. Ils osèrent quand même entrer dans un café pour déjeuner, et là leur fils charma la serveuse et resta paisiblement assis, content et alerte, pendant tout le repas.

## INDIGNATION

Une autre émotion pour laquelle beaucoup de parents ont peu de tolérance est l'indignation. Il est quelquefois difficile pour nous de distinguer entre frustration et indignation, parce que les deux sont bruyantes et les deux sont au-delà des limites des bonnes manières et du contrôle de soi, telles qu'elles ont été définies pour la plupart d'entre nous. L'indignation est une réponse saine et spontanée à l'injustice. C'est l'une de ces expressions culturellement interdites qui, quand elles sont comprises et écoutées, vont rendre service à la fois à votre enfant et à votre famille.

Quelquefois, nos enfants ont de bonnes raisons d'être indignés par les traitements qu'ils reçoivent de notre part, de la part des autres adultes et de leurs pairs. Le non respect des jeunes est largement répandu dans notre société. Quand on fait du tort à des enfants confiants, ils protestent avec véhémence. Leur réponse est immédiate, spontanée, forte, et n'a pour but de blesser personne. Leur objectif est d'être entendus et de remettre les choses à leur place. Un enfant indigné vous dira (à vous ou à quelqu'un d'autre) en termes précis ce qu'il a trouvé irrespectueux ou injuste: "Ne parle pas comme ça à mon frère ! Tu es méchante avec lui. Calme-toi !" "Tu ne peux pas me dire que je suis stupide parce que j'ai perdu mes devoirs ! Je ne suis pas stupide ! Ne dis pas ça !" "Tu

penses que tous les enfants qui sont coiffés à la mode punk sont des délinquants ! Tu te trompes complètement ! Je veux que tu arrêtes d'insulter mes amis ! Je ne supporte pas ça !" Ces exemples montrent comment un enfant défendra ce qu'il pense être juste. Les bébés et les jeunes enfants aussi insisteront pour être traités respectueusement, sans employer les mots mais avec une intention tout aussi sérieuse. Il semble que les êtres humains viennent au monde avec une attente innée d'amour et de respect. Seuls la maladie ou de mauvais traitements répétés peuvent venir à bout de la volonté d'une personne de se battre pour ce qui est juste.

Quand nous, les parents, sommes au bord de l'épuisement, cela peut être un soulagement que nos enfants nous interrompent lorsque nous sommes durs ou injustes. En fin de compte, nous voulons que nos enfants gardent leur sens aigu de la justice, et insistent pour obtenir le respect qu'ils méritent, même si c'est notre comportement qu'il mettent au défi. Ils ont raison de se défendre, quand nous sommes fatigués, irrationnels ou préoccupés, contre nos paroles et nos actes injustes.

### **À L'ÉCOUTE DE L'INDIGNATION**

Quand un enfant pense qu'on a fait du tort, soit à lui, soit à quelqu'un qui compte pour lui, et qu'il s'en indigne, le mieux que nous ayons à faire est de l'écouter. Que dit-il ? A t-il raison ? Que peut-on y faire ? Quand une personne indignée rencontre une bonne écoute et de vraies solutions, l'incident est vite clos et le problème résolu. Des excuses, un revirement, ou la promesse d'une discussion approfondie de la question sont le genre de solutions que nous pouvons offrir. Si vous écoutez puis travaillez avec votre enfant à rétablir les choses, il sera satisfait et content de lui et de vous.

Par exemple, quand mes deux fils se lançaient dans leurs inévitables disputes, il m'est arrivé d'écouter et

d'être persuadée que l'un d'eux était dans son tort. J'entrais alors dans la bagarre avec colère, blâmant l'un et défendant l'autre. Souvent, le fils que je défendais se tournait vers moi et criait: "Sors de là, maman! Tu lui donnes tort et tu ne sais rien de ce qui se passe! Tu te ligues contre lui et tu aggraves les choses. C'est notre dispute!" Je partais en tapant des pieds, vexée bien sûr et surprise. Ils retournaient à leur bagarre, furieux l'un contre l'autre de nouveau, mais sans avoir en plus mon problème à gérer. Etaient-ils "sympa" envers moi? Non, ils étaient épris de justice. Se défendaient-ils pour une bonne raison? Oui, ils se battaient pour trouver une solution et mon intervention accusatrice ne faisait que compliquer le problème. Est-ce qu'ils crient sur moi chaque fois que je dis quelque chose au milieu d'une bagarre? Non, si je suis judicieuse et que je pose des questions pertinentes plutôt que de leur asséner un blâme, ils vont souvent utiliser mon aide. L'indignation de nos enfants peut nous préserver de la négligence dans la manière dont nous les traitons, eux et les autres. Leur sens de la justice finement aiguisé peut être un véritable cadeau pour nous.

### **CETTE APPROCHE PAR L'ÉCOUTE EST-ELLE TROP PERMISSIVE ?**

Si j'écoute les crises de rage et l'indignation, est-ce que mes enfants vont redevenir sages un jour? Telle est la question. Il nous semble que se produisent trop souvent des incidents désordonnés. Si nous écoutons chaque fois, est-ce que notre vie ne va devenir un vrai vacarme? Est-ce que nous ne renforçons pas une manque de contrôle? Comment allons-nous pouvoir supporter un tel comportement?

Permettre aux crises de rage d'un enfant de suivre leur cours, ou permettre à l'indignation d'être entendue, peut vraiment faire dresser les cheveux à un parent les toutes

premières fois. Cela peut alimenter notre peur du chaos, et cela nous met souvent en colère de voir de tels sentiments à l'état brut. Nous prenons les sentiments de l'enfant de façon personnelle, comme si nos enfants nous mettaient une mauvaise note dans notre rôle de parent. Notre interprétation des crises de rage et de l'indignation sont fortement négatives, et nous avons vraiment besoin d'une stratégie pour lutter contre ce qui se passe en nous.

Des relations réciproques d'écoute entre parents (qui n'ont pas besoin d'être apparentés) sont un excellent moyen de progresser dans le rôle difficile d'écouter. Dans une relation réciproque d'écoute, deux parents prennent le temps, loin des enfants, de se pencher sur le travail de parent. Chacun prend un tour de parole pour exprimer ce qui va bien et ce qui est difficile dans le fait d'être parent. C'est un temps que nous pouvons utiliser pour aborder nos propres sentiments d'avoir un enfant frustré ou indigné. Ayant la possibilité de nous pencher sur les situations qui rongent notre patience, nous pouvons patauger au cœur de l'action avec la tête plus froide et une approche plus intentionnelle.

De nombreux parents qui ont osé écouter les crises de rage et l'indignation de leurs enfants ont constaté que leurs enfants ont hâte de relâcher ces tensions. Au début, vous pouvez être confronté(e) à de tels débordements animés plusieurs fois par jour, si votre enfant est exaspéré. Mais alors que l'accumulation de ses sentiments de frustration s'évacue, vous allez voir émerger un enfant beaucoup plus heureux et hardi. Il va certainement s'exposer à de nouvelles situations qui le frustreront, parce qu'il est avide d'apprendre. Mais une fois que l'accumulation a été écoutée, il ne va plus se hérissier de tensions à chaque occasion de défi. Les enfants adorent être en bon contact avec les autres. Ils adorent être assez sûrs d'eux-mêmes pour passer sans problème d'une aventure à une autre. Ils n'ont des crises de rage que

quand ils ont besoin de guérir d'une aventure qui a sapé leur confiance.

Une mère que je connais se lamentait de l'entrée de son fils dans sa "terrible" troisième année. Il avait été grognon et têtu pendant une semaine ou deux, voulant que chaque détail de sa vie soit exactement comme il le décidait, sans interférence des adultes. Quand elle s'approcha et écouta, il eut plusieurs crises de rage sur une période de trois ou quatre jours, puis revint à ses manières faciles et habituelles. Son "changement de personnalité" était simplement le besoin de libérer son cœur de quelques problèmes, avant qu'il puisse retrouver son plaisir en lui-même et en les adultes.

Les enfants ne choisissent pas les meilleurs moments et les meilleurs endroits pour leurs crises de rage et d'indignation, aussi ne vous attendez pas à ce que votre bonne écoute résulte en un enfant parfaitement poli. Tant qu'il est petit, votre enfant fera des crises de rage chaque fois qu'il en aura besoin. Les enfants qui ont été écoutés de cette manière par leurs parents, une fois entrés dans l'adolescence, ne s'effondrent pas à chaque petite frustration. Ils ont tiré parti de cet exutoire pendant l'enfance, et ont accumulé beaucoup de flexibilité et de confiance dans le processus.

En utilisant cette approche, vous pouvez vous attendre à ce que votre enfant soit de plus en plus capable de relever des défis importants. Il va persister dans son apprentissage même quand il a des difficultés, et il va défendre son intégrité face à l'irrationnel. Tout au long de sa vie, ces points forts le mettront en bien meilleure position qu'une stricte adhésion aux règles du savoir-vivre. Libéré de ses tensions, il va pouvoir être vraiment content des gens la plupart du temps. S'il est écouté aux moments difficiles, il acquerra une véritable empathie, parce que ce sera ainsi que vous l'aurez traité.

# GUÉRIR LES ENFANTS DE LEURS PEURS

## D'OÙ VIENNENT LES PEURS DES ENFANTS ?

Les enfants viennent au monde en sachant très peu de choses, et s'attendant à de l'amour, de la gentillesse et de la compréhension. Bien que les parents donnent autant d'amour et d'attention qu'ils le peuvent, un ou deux adultes ne sont pas toujours suffisants pour donner toute l'attention et la tendresse qu'une jeune enfant attend. Quand il arrive des choses que les enfants ne comprennent pas, ou quand ils sont trop laissés seuls, ils peuvent facilement avoir peur. Beaucoup d'expériences qui semblent anodines et allant de soi pour des adultes peuvent faire peur à une enfant, qui est beaucoup plus sensible à des tensions que nous considérons comme banales. En particulier, nos enfants ne sont pas préparés à des événements brusques, douloureux, ou bien dans lesquels ils ne sont pas respectés. Une séparation précoce d'avec la mère ou le père, des changements soudains et inexplicables dans les personnes qui s'occupent d'elle, des conversations tendues dans la famille, des taquineries par des proches agressifs, ou une exposition à la violence télévisuelle sont le genre de choses qui peuvent faire peur à une enfant, bien que rien de physiquement douloureux ne se soit produit.

De plus, certains enfants sont confrontés à des traumatismes physiques directs très tôt dans leur vie. Une

naissance longue ou difficile, ou prématurée, le traitement contre la jaunisse, ou même la circoncision peuvent effrayer un bébé et diminuer les sentiments de paix et de béatitude des premiers mois de la vie. Certains enfants, à cause de traumatismes graves, mènent une vie tendue en permanence à cause d'une peur sous-jacente.

Quand un enfant a peur, elle a du mal à rester en contact intime avec ceux qu'elle aime. Elle ne peut pas soutenir longtemps votre regard; soit elle va mettre longtemps avant de tenter des expériences et faire confiance aux gens, soit elle va être "constamment sur la brèche", incapable de ralentir et de prendre un plaisir détendu à votre présence. La peur rend aussi les enfants nerveux et difficiles à satisfaire: les choses doivent être "comme ça", ou l'enfant effrayée s'emporte avec impatience et colère. Pour la jeune enfant qui a peur, la vie n'est pas une partie de plaisir où l'on passe d'un divertissement merveilleux à un autre.

Quelquefois, votre enfant fera appel à vous pour l'aider à se remettre de sa peur juste après sa frayeur. Par exemple, un chien qui bondissait vient juste d'être entraîné loin de votre enfant, qui n'a pas été touchée mais qui reste terrifiée et qui hurle. Plus fréquemment, votre enfant viendra à vous avec une peur qu'elle ressent depuis un certain temps déjà. Rien de réel ne la menace, mais la peur l'étreint exactement de la même manière. L'enfant qui a eu peur une fois d'un chien bondissant est saisie par la même peur quand à l'école on l'invite à toucher un lapin somnolent. Une enfant qui a toujours eu peur de rencontrer de nouvelles personnes est prise de panique une fois de plus le premier jour de maternelle.

### **COMMENT LES ENFANTS SE REMETTENT DE LEURS PEURS**

Nous pouvons, nous les parents, aider nos enfants à se remettre complètement de leurs peurs. Peu d'entre nous



ont été témoins plus d'un instant du processus de guérison que nos enfants essayent d'utiliser. Il est difficile à supporter pour les parents, parce que quand les enfants se débarrassent de leurs peurs, ils se sentent profondément effrayés. Les enfants évacuent leurs peurs en tremblant, en pleurant bruyamment sans larmes, en transpirant et en faisant pipi. Les enfants ont besoin que nous soyons proches et que nous écoutions leurs peurs, exactement comme ils ont besoin que nous soyons proches et que nous écoutions leurs pleurs. Pendant que les enfants se soignent de leurs peines, ils se sentent totalement tristes, comme si le chagrin ne devait jamais finir. De la même manière, quand vous vous rapprochez de votre enfant effrayée, ses peurs deviennent plus intenses. Elle peut se débattre tandis qu'elle tremble et transpire. Si désordonné et bruyant qu'il puisse paraître, ce procédé est très efficace. Au fil du temps, une enfant difficile, timide ou belliqueuse transformera complètement son comportement et son approche de la vie si on lui donne la possibilité de se débarrasser des peurs qu'elle porte en elle. En écoutant la panique et les peurs frénétiques, vous pouvez débarrasser la vie de votre enfant d'importants obstacles. Vous pouvez l'aider à récupérer la confiance que ses peurs lui ont volée.

Votre enfant a probablement fait des tentatives répétées pour utiliser ce processus de guérison et se débarrasser de ses peurs. Les bébés effrayés vont essayer de guérir en criant bruyamment, les yeux fermés et leur petit menton tremblant. Ils remuent vigoureusement, transpirent et tremblent tout en criant, et souvent poussent avec les jambes ou se tirent les oreilles. Après la petite enfance, les enfants poussent des cris aigus et courent se cramponner à un adulte dans lequel ils ont confiance au moment où quelque chose les effraie. Si on le leur permet, ils vont trembler, se débattre, transpirer et crier tandis que l'adulte les tient contre lui et demande patiemment ce qui s'est passé.

Voir un enfant ressentir la peur pendant ce processus de rétablissement est troublant pour la plupart des parents: le processus de guérison nous fait peur, aussi nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour l'arrêter. Nous apaisons, nous distrayons, nous grondons. Nous arrêtons le processus de guérison parce que nous assimilons le fait d'arrêter l'expression de la peur à l'élimination de la peur. Rien ne peut être plus éloigné de la vérité. L'enfant s'arrête, et conserve sa peur. Si elle ne peut pas continuer à pleurer et trembler jusqu'à éliminer sa peur, elle ne peut pas émerger pour faire face à ce dont elle avait si peur et comprendre qu'elle a survécu. Son comportement sera gouverné par cette peur non résolue à des moments qui ne semblent pas toujours avoir un rapport avec l'incident effrayant. Elle peut se réveiller régulièrement avec des cauchemars ou éviter certaines activités qui la terrorisent. Quand l'un de mes fils commença à avoir peur de me quitter à l'âge de treize mois, il ne voulut plus marcher avec moi jusqu'au parc. Il insistait pour être porté. Si je le posais et lui demandais de marcher, il criait, transpirait et plongeait de peur dans mes bras. Je ne comprenais pas à l'époque qu'il avait besoin de ressentir la peur et de l'évacuer de manière à pouvoir continuer sa quête d'indépendance. Les tentatives des enfants pour travailler sur la peur sont très troublantes: qui devinerait que les laisser être anéantis par la peur dans vos bras peut leur tailler un chemin direct vers la confiance ?

### **LES ENFANTS MONTRENT SOUVENT LEURS PEURS DE FAÇON INDIRECTE**

Quelquefois, les enfants ne peuvent pas entamer ce processus de guérison de manière directe. Ils ne peuvent pas crier et courir pour obtenir de l'aide, parce qu'ils ont appris à avoir peur du fait d'avoir peur. A la place, ils demandent de l'aide en "dépassant les bornes" à dessein.

Soit ils insistent pour éviter certaines activités, personnes ou endroits, soit ils agissent agressivement dans des situations qui leur font peur. Il est aussi fréquent que les peurs des enfants fassent surface indirectement sous forme de colère. (Voir le chapitre "Approcher votre enfant en colère".)

Ce qui suit contient quelques principes pour aider une enfant à se remettre de la peur. Ils vous donneront les informations de base dont vous avez besoin au moment où votre enfant crie de peur et où vous vous présentez pour l'aider. Après que les bases du processus de guérison aient été esquissées, suivront des informations pour aider les enfants qui montrent des peurs indirectement, par l'esquive ou l'agression.

**• Tenez votre enfant près de vous, et assurez-vous qu'elle peut vous voir quand elle le décide.**

Une enfant terrifiée a besoin que vous soyez près d'elle. Elle a besoin de sentir votre corps tout contre le sien et elle a besoin de voir votre visage calme, attentif chaque fois qu'elle ouvre les yeux. Elle est en train de revivre un moment effrayant, et quand elle porte son attention sur vous elle vérifie que vous n'êtes pas vous aussi complètement anéanti(e) par sa peur. Faites ce que vous pouvez pour montrer votre confiance dans le fait que tout va bien. Elle a besoin que vous soyez le solide contrepoids à la panique qu'elle essaye d'évacuer. Pendant qu'elle travaille sur sa peur, une enfant que vous tenez dans vos bras va quelquefois crier et arquer le dos, rejeter la tête en arrière les yeux hermétiquement clos. Attirez-la doucement mais fermement vers vous et encouragez-la à vous regarder. Dites-lui que vous resterez près d'elle, et qu'elle peut vous regarder chaque fois qu'elle s'y sent prête.

• **Restez proche, même si votre enfant se débat pour vous repousser.**

La peur de votre enfant doit se focaliser sur un sujet pour que le processus de guérison fonctionne. Vous constituerez en général le point d'attention le plus sûr et le plus fiable alentour. C'est pourquoi, alors que vous vous rapprochez pour l'aider, il se peut que votre enfant commence à vous repousser, transférant ses sentiments de peur sur vous. Elle va soudain ressentir votre proximité comme une chose terrifiante, et que vous la mettez en danger mortel en restant avec elle. Sa peur, acquise au cours d'un incident effrayant du passé, s'attache à vous parce que votre enfant ne peut pas livrer bataille aux fantômes abstraits du passé. Elle livre bataille contre *vous*. Vous êtes suffisamment proche, suffisamment sans danger, suffisamment dévoué(e) pour rester à ses côtés pendant qu'elle combat cette force qui l'a un jour effrayée jusqu'à la soumission. Si vous lui permettez de se débattre, de pleurer et de trembler, sans répondre avec colère, vous accélerez sa guérison de cette terreur.

C'est une situation très délicate à gérer. D'une part, nous ne devons pas dominer ou manipuler nos enfants. Quand nous les forçons de manière unilatérale à faire notre volonté en usant de notre supériorité en taille et en force, nous leur causons un tort réel. D'autre part, une enfant ne guérit pas de sa peur si un adulte sûr, conscient, ne reste pas suffisamment près pour permettre à l'enfant de sentir sa peur tandis qu'elle transpire, pleure et tremble pour l'évacuer. Tant que nous apprenons à écouter la peur, il vaut mieux procéder par petits pas. Quand votre enfant commence à avoir peur, approchez-vous doucement pour la prendre dans vos bras. Si elle crie et s'enfuit, approchez-vous de nouveau, lentement et de manière rassurante. A un certain point, elle va com-

mencer à crier, trembler et peut-être vous agresser. Contrairement aux apparences, à ce moment-là vous pouvez être satisfait(e). Le processus de guérison a commencé. Vous n'avez pas besoin de vous précipiter: vous avez atteint un bon équilibre entre offrir la proximité et écouter ses peurs.

**• Expliquez à votre enfant pourquoi vous restez près d'elle.**

Votre enfant souhaiterait ardemment ne pas avoir à ressentir ses peurs. Pour lui montrer que vous êtes réellement en train de vous occuper d'elle, et non de lui rendre simplement la vie plus difficile, vous devrez lui expliquer encore et encore pourquoi vous restez près d'elle. Plus vous pourrez expliciter votre pensée, plus elle pourra vous faire confiance. Alors, pourquoi restez-vous près d'elle ? Vous restez près d'elle parce que vous voulez être vraiment avec elle quand elle a peur. Vous restez parce que vous savez qu'elle ne court aucun danger. Vous restez parce que vous voulez être avec elle lorsqu'il semble que les pires choses lui arrivent. Vous l'aimez et vous ne la laisserez pas avoir peur toute seule. Vous trouverez vos propres raisons en apprenant à faire confiance à ce processus de guérison de la peur. Vos explications n'empêcheront pas votre enfant de ressentir la peur. Elles commenceront à prendre un sens pour elle après qu'elle aura déchargé suffisamment de peur pour réaliser qu'elle est en sécurité dans vos bras.

**• Si votre enfant se débat contre vous, protégez-vous pour ne pas avoir mal.**

Pendant que votre enfant se débat avec des sentiments d'impuissance et de terreur, ne vous attendez pas à ce qu'elle soit "polie" ou "gentille". Elle ne peut pas. Elle a besoin de vous pour comprendre qu'elle combat ses peurs, qu'elle ne vous insulte pas intentionnellement.

Dans sa peur, une enfant va se battre vigoureusement; si vous restez attentif(ve), elle va trembler, transpirer et se débattre pendant un certain temps. Essayez de trouver des moyens de vous approcher et de la prendre dans vos bras, tout en vous protégeant de ses mouvements frénétiques. Si elle veut frapper, opposez une main protectrice à ses bras, ou tournez-vous pour que ses poings frappent votre dos ou vos épaules, là où vous n'aurez pas mal. Si elle donne des coups de pieds, vous pouvez la prendre doucement sur vos genoux et lui enlever ses chaussures, pour que ses pieds tapent sur le tapis et pas sur vous. En rendant cette lutte possible, vous permettez à votre enfant de vaincre avec puissance ses sentiments d'impuissance. Et en vous protégeant, vous vous assurez qu'elle ne va pas se sentir coupable de cette lutte nécessaire. Vous lui donnez une chance de se battre en sécurité pour trouver son chemin à travers un événement effrayant, plutôt que de pleurnicher, se sentir victime ou se retirer dans la passivité.

Une enfant qui a fait face à des situations terrifiantes va se battre avec ce qui semble une farouche détermination à blesser la personne sûre qui l'aide. Il est possible de développer sa capacité à écouter et à être tendre tout en se protégeant soi-même rapidement et fermement. Si une enfant essaye de tirer les cheveux ou de griffer, vous devrez lui tenir les mains doucement mais fermement hors de portée de votre visage, en lui faisant savoir que vous ne tiendrez ses mains qu'aussi longtemps qu'elle essaiera de vous faire mal. Elle peut continuer à travailler sur ses peurs, luttant en sécurité contre toutes les contraintes souples qu'elle rend nécessaires.

**• Rassurez votre enfant sur le fait que le présent est sans danger.**

Pendant qu'ils se débarrassent de leur peur, les enfants revivent souvent des fragments de l'incident qui les a

terrifiés. Les enfants qui ont eu des difficultés à respirer à la naissance ont souvent l'impression qu'ils ne peuvent à nouveau plus respirer; de fait, ils peuvent commencer à tousser et être congestionnés pendant un moment. Les enfants qui ont souffert d'une blessure ou d'une opération précoce peuvent ressentir le fait que vous les touchiez comme une douleur insupportable; les enfants qui ont été menacés par un adulte, ou par un frère ou une sœur vont être persuadés que vous êtes furieux(se) contre eux et prêt(e) à les blesser. Vos paroles constamment rassurantes sont une aide pour l'enfant qui travaille sur sa peur. Par exemple, peut-être votre enfant a-t-elle peur de ne pas pouvoir respirer, et plus tard, peur parce que son corps est si chaud. (Dans ce processus de guérison, les enfants évacuent de grandes quantités de chaleur corporelle.) Vous pouvez dire d'une voix ferme: "Je suis là juste à coté de toi. Tu arrives très bien à respirer. Je surveille chaque respiration, et je vais m'assurer que tu ne t'arrêtes pas de respirer. Je ne vais pas te laisser te battre contre ça toute seule. Je surveille tout le temps pour être sûr(e) que tu vas bien. C'est juste moi qui te tiens. Tu as chaud, mais tu vas bien. Tu te refroidiras plus tard. Je vais mettre ma main sur ta tête pour t'aider à te refroidir. Quoi que ce soit qui t'ait fait peur, c'est fini maintenant. Rien ne peut te blesser avec moi ici à coté de toi." Votre ton de voix est important. Vos mots sont une force apaisante, mais un ton calme, confiant, rassure beaucoup plus que les mots eux-mêmes.

Ne vous attendez pas à ce que vos mots rassurants calment votre enfant. Une fois qu'elle a plongé dans le travail sur ses peurs, vos mots et votre ton signalent à votre enfant que vous n'avez pas peur. Cela la fera se sentir en sécurité pour continuer à travailler. Plus vous paraissez confiant, plus elle peut se sentir paniquée. Si vos mots pour la rassurer adressent de manière appropriée l'incident sur lequel l'enfant travaille, elle va

pleurer et trembler intensément. Par exemple, un enfant de deux ans que je connais avait trébuché sur un jouet. Quand sa mère vint à ses côtés, il commença à se battre contre elle avec des pleurs bruyants, les yeux fermés. Elle lui dit qu'elle resterait avec lui, et lui parla de manière rassurante. Il devint plus apeuré, agité et bruyant. Il commença à donner des coups de pieds et à crier: "Porte-moi ! Porte-moi !" Sa mère le prit et le mit sur ses genoux. Il continua à crier pour qu'elle le porte, transpirant et battant des jambes les yeux fermés sur ses genoux. Ses sentiments le rendaient fou. Au bout de cinq à dix minutes, il est venu à l'esprit de la mère que six mois plus tôt il s'était coupé au visage pendant une chute, et bien qu'elle ait été avec lui quand le docteur lui faisait les points de suture, il avait été sanglé pendant l'opération. Elle lui dit: "Je suis désolée de n'avoir pas pu te porter quand tu étais à l'hôpital. Je voulais te porter. Je te tiens maintenant, et tu es en sécurité. Je suis désolée, chéri." Ses yeux se sont ouverts brusquement, et il l'a regardée directement, puis s'est accroché à elle, tremblant et sanglotant intensément pendant qu'elle répétait ses excuses pendant encore un quart d'heure. Ses mots rassurants et appropriés lui avaient permis de travailler en profondeur pour effacer sa peur.

**• Continuez à vous rapprocher pour prendre l'enfant dans vos bras.**

Votre enfant aura besoin que vous vous rapprochiez de manière graduelle et attentionnée jusqu'à la tenir complètement dans vos bras. Vous n'avez besoin de vous rapprocher qu'un petit peu à la fois, en disant ce que vous allez faire avant de le faire: "Je vais poser la main sur ton front, ma chérie. Je sais que tu as peur, mais c'est seulement ma main." Quelquefois, alors que vous dites ce que vous allez faire, l'enfant va avoir une peur intense du simple mouvement que vous proposez. Quand la seule



pensée que vous vous rapprochiez la fait se débattre et transpirer, continuez à lui dire ce que vous voulez faire mais faites-le extrêmement graduellement. Vous pouvez prendre dix minutes pour toucher réellement son front, en gardant votre main visible pendant qu'elle tremble et pleure comme si c'était une terrible menace. Il est très utile pour l'enfant d'avoir ce genre de prétexte sans danger pour focaliser ses peurs.

Plus votre enfant se débat, tremble, pleure et transpire longtemps, plus il devient clair qu'elle élimine des peurs anciennes. Elle ne vous dira pas: "Oh, maintenant je comprends! Je suis en sécurité dans tes bras et je me rappelle quand je suis née et que je n'arrivais pas à respirer au début!" Mais son attention tandis qu'elle se débat contre vous va passer graduellement de la peur de vous aux sentiments qu'elle avait lors de l'incident sur lequel elle travaille. Elle va changer de ton, depuis: "Tu es méchante et je veux que tu te pousses de là", pour arriver à: "Je ne peux pas respirer, Maman (Papa) je n'ai pas assez d'air! Aide-moi! Je ne respire plus du tout!" (Pendant ce temps, elle prend de profondes inspirations.) ou encore: "Je ne peux pas prendre mon souffle! Aide moi! Oh, j'ai peur!" Pendant qu'elle se rappelle ce moment effrayant, elle aura besoin de vous auprès d'elle, corps contre corps.

Souvent, à la fin d'un travail important sur la peur, l'enfant va passer du sentiment de peur au sentiment de soulagement et d'intimité avec vous. Elle va se détendre dans vos bras et sangloter tandis qu'elle réalise que vous avez traversé ses pires sentiments avec elle. Tenez-la tendrement. Elle se sent proche de vous, soulagée et profondément comprise. C'est un moment important dans sa relation avec vous.

Après avoir travaillé les peurs, les enfants ont besoin de temps pour réadapter leur perception du monde. Ils le

voient et le ressentent comme un endroit différent maintenant qu'il y a moins à craindre. Vous allez voir votre enfant observer, écouter et toucher tranquillement avec une conscience nouvelle. Elle peut vouloir seulement vous regarder et toucher votre visage quelques minutes, ou elle peut tomber dans un profond sommeil dans vos bras après des pleurs détendus et quelques bâillements.

**• Si à un moment quelconque vous commencez à ressentir peur ou colère, n'essayez plus d'aider votre enfant.**

Il est important que nous essayions d'aider nos enfants à vaincre leurs peurs seulement quand nous sommes nous-mêmes raisonnables. Si nous commençons à ressentir peur ou colère, il vaut mieux s'arrêter et dire: "Je ne peux plus t'aider pour ça. Restons-en là tous les deux – je ne peux pas t'écouter plus longtemps." Il est très important de conserver la confiance de notre enfant en ne prétendant pas les aider quand nous sommes bouleversés ou en colère. Soyez cependant prévenu(e) qu'une fois qu'un enfant a commencé à travailler sur ses peurs, il lui est difficile de s'arrêter au milieu du gué. Si vous devez vous écarter abruptement, cela peut lui prendre un certain temps pour revenir à son état normal. Elle peut continuer à trouver des raisons d'être contrariée, en colère ou effrayée, espérant que vous allez revenir l'aider à terminer le travail qu'elle avait commencé.

Parce que nous nous sentons tellement concernés par les peurs de l'enfant, et parce que nous avons tendance à nous mettre facilement en colère quand il y a lutte déclarée contre nous, il faut beaucoup de temps et de pratique pour apprendre le rôle qui consiste à écouter les peurs de l'enfant. Il se peut que vous remarquiez que vous pouvez donner votre soutien jusqu'à ce qu'elle vous insulte dans votre manière d'être parent, ce qui vous met en colère, ou jusqu'à ce qu'elle vous regarde avec

panique, ce qui vous panique à votre tour. Faire des séances régulières de co-écoute sur ce qui déclenche vos peurs ou votre colère vous aidera à naviguer toujours plus loin sur ce territoire inexploré. Pour écouter les peurs d'une enfant, il faut que les parents s'attaquent à des sentiments forts, à la fois ceux de leur enfant et les leurs.

### **QUAND LES ENFANTS ÉVITENT CE DONT ILS ONT PEUR**

Quand votre enfant accourt vers vous et essaye de se cacher d'une situation terrifiante, votre rôle pour démarrer le processus de guérison est simple. D'abord, assurez sa sécurité. Supprimez toute menace réelle. Puis encouragez-la à faire face à la situation qui l'effraie. Lui demander de regarder la personne ou la chose qui lui fait peur, ou de se rapprocher un petit peu, peut être un bon premier pas. Si l'enfant est raide de peur, il vous faudra reculer à une distance de plus grande sécurité avant de lui demander de regarder. Vous pourrez avoir à insister un peu, relevant son visage de vos genoux ou vous glissant tous les deux quelques centimètres plus près. Vous essayez d'arriver à un équilibre délicat: attention aimante et sécurité, plus une touche de ce qui apparaît à l'enfant comme un danger. Si vous ne montrez pas assez de chaleur et de tolérance ("Allez maintenant, marche vers ce toutou. Allons-y !") l'enfant se sent forcée à agir, et ne peut pas se débarrasser librement de ses peurs. Si vous montrez trop de sympathie ("Viens-là, mon cœur. C'est un gros toutou très effrayant. Allons là où il n'y a pas de toutou") l'enfant n'a pas le soutien dont elle a besoin pour faire face aux sentiments de peur qui doivent monter à la surface pour que la guérison puisse avoir lieu.

A la garderie dont je m'occupe, une enfant commença à avoir peur tous les jours au moment du déjeuner. Elle ne voulait pas s'asseoir pour manger, et était très contrariée quand on lui offrait une autre nourriture que du lait et

des céréales. Elle restait tranquille et se retirait à l'autre bout de la pièce lorsque c'était l'heure d'un repas chaud. Pour démarrer le processus de guérison de ses peurs, il a suffi qu'une puéricultrice en qui elle avait confiance vienne vers elle, passe doucement un bras autour d'elle, et suggère (sans obliger) qu'elle vienne déjeuner. Tandis qu'elle ressentait la légère poussée vers la table, elle commença à crier, protester et transpirer. Quand elle s'arrêta pour regarder autour d'elle après quelques minutes de panique, la puéricultrice lui dit: "Pouvons-nous aller à table maintenant?" et la poussa de nouveau dans cette direction. Elle se focalisa de nouveau sur ses peurs. Quelquefois, nous devons la porter à table contre sa volonté, parce que les autres enfants avaient besoin de la puéricultrice. Elle avait toute latitude pour trembler et pleurer sur les genoux de la puéricultrice pendant le déroulement du déjeuner des autres enfants. Après beaucoup de paniques pendant tout le déjeuner, elle a commencé à pouvoir rire en essayant de toucher sa nourriture, et enfin, elle a commencé à choisir volontairement et manger des plats qu'elle n'avait pas été capable de regarder auparavant. Nous n'avons jamais su comment sa peur de la nourriture avait commencé, mais nous avons effectivement réussi à l'aider à l'éliminer.

### **LE RIRE AIDE LES ENFANTS À ÉLIMINER LES PEURS**

Si la peur de votre enfant n'est pas trop envahissante, vous pouvez commencer à aider à la dissiper en encourageant le rire, qui relâche les tensions plus légères causées par la peur. Votre enfant va rire si vous vous montrez comiquement effrayé(e) par ce dont elle a peur, à un moment où elle ne se sent pas menacée. Quand vous simulez la peur d'une manière fofolle, joueuse, votre enfant va pouvoir rire de bon cœur encore et encore, et va probablement participer au jeu dans un rôle puissant: "Je te dis quoi faire et tu dois le faire !" Ce nouvel équilibre

du pouvoir – la grande personne terrorisée et impuissante, la petite personne intrépide et dominatrice – est un tel soulagement par rapport à l'expérience quotidienne d'une enfant que le rire éclate pleinement tandis que les tensions se relâchent.

Un enfant de six ans que je connais avait peur d'appeler au téléphone. Tous ses amis se servaient facilement du téléphone, mais il demandait toujours à sa mère d'appeler pour lui, d'une voix gémissante et avec un regard de chien battu. Un jour où sa mère et lui étaient seuls ensemble à la maison, elle déposa le téléphone sur le sol là où il jouait et dit avec un manque d'assurance exagéré: "Je dois appeler Mary, mais je ne crois pas que je puisse le faire ! Oh mon Dieu ! Si seulement je n'avais pas à le faire !" Elle commença à faire le numéro, mais jeta le combiné par terre avec panique. "Je ne peux pas le FAIRE !" A ce moment, son fils paraissait curieux et amusé, mais ne riait pas encore. Elle continua. "Oh ! Comment vais-je faire ? Je ne saurai pas quoi dire !" Elle recommença à faire le numéro, poussa des cris perçants et rejeta le combiné comme si c'était une pomme de terre brûlante. A ce moment, il rit de bon cœur. La mère continua son monologue de froussarde, s'assurant de rejeter le combiné souvent, puisque cela semblait être la clé pour le faire éclater de rire. Après un moment, il commença à lui donner des instructions: "Décroche le téléphone, Maman. Allez, tu *dois* l'appeler, *maintenant* !" Finalement, elle tapa sept chiffres, fit semblant de commencer une conversation, puis raccrocha avec panique. Rires plus forts. Son fils commença à se moquer d'elle: "Maman, tu es si bête ! Est-ce que tu ne peux même pas parler au téléphone ?" Il lui tendait le téléphone, et elle le jetait par terre avec peur. Il s'ensuivit beaucoup de rires et un peu de chahut, tandis que la maman essayait d'échapper à son devoir et que son fils la tirait en riant vers le téléphone malgré ses protestations pitoyables.

Après environ vingt minutes de jeu animé, la maman dit qu'elle devait retourner à son travail et arrêta le jeu. A deux autres reprises la semaine suivante, elle trouva le temps de jouer au "jeu du téléphone", observant les moments qui faisaient rire son fils et brochant sur ces thèmes. Elle ne lui dit rien de sérieux ou d'instructif sur le fait de téléphoner lui-même. Quelques jours après sa troisième "séance de téléphone", son fils lui demanda le numéro de son meilleur ami. Elle lui demanda s'il voulait de l'aide pour appeler. Il répondit que non, qu'il voulait qu'elle aille dans l'autre pièce pendant qu'il le faisait lui-même. Elle y alla, et écouta de loin pendant qu'il donnait son premier coup de téléphone de façon indépendante.

Ce jeu maternel illustre un point général: les enfants peuvent regagner plus de confiance grâce au rire. Les enfants adorent jouer à des jeux dans lesquels elles tiennent le rôle de celle qui est rapide, brave, sûre d'elle, et l'adulte de celui qui est lent, timide, emberlificoté. Le rire et la permission de se dépenser librement permettent d'avoir un aperçu de pouvoir et de relâcher la tension accumulée en tant qu'habitants d'un monde vaste, bruyant, surprenant, et où les adultes imposent leur rythme.

Ce genre de jeu donne souvent à votre enfant un moyen d'étaler et de travailler ses peurs les plus profondément enracinées. Par exemple, votre fille a peut-être sauté sur vous pour essayer de "faire du cheval", riant gaiement tandis que vous la secouez doucement pour la faire tomber et essayez faiblement de vous enfuir. Le jeu a continué une vingtaine de minutes. Elle se cogne un peu le genou sur le tapis – manifestement, sans se faire très mal. Mais elle vous regarde avec dans les yeux souffrance et reproche, se tait et roule loin de vous. Elle reste étendue là, éloignée et immobile. Tandis que vous la tenez doucement et l'encouragez à vous regarder, elle

commence à crier et à donner des coups de pied comme si vous lui faisiez mal. Elle a utilisé la sécurité du jeu merveilleux auquel vous avez joué comme un tremplin vers la guérison de ses peurs les plus pénibles. Ce passage du rire aux sentiments profonds de peur est presque toujours soudain. Cela dérouté les parents, qui essaient d'écourter le jeu avant qu'il n'arrive à ce stade productif mais difficile. Nous avons des enfants qui sont avides de faire le travail de guérison de leurs peurs, et qui sentent une opportunité de premier choix quand nous jouons avec eux librement et en les respectant.

### LES PEURS NOCTURNES

Beaucoup d'enfants ont du mal à aller se coucher le soir, ou se réveillent apeurés avant le matin. Un bon moyen de commencer à guérir les peurs du coucher est de beaucoup jouer activement, avec rires et chahut (pas de chatouilles) permettant à l'enfant d'avoir le dessus, avant la coucher. Cela vous met en contact physique étroit avec votre enfant, ce qui est un moyen primordial pour rassurer les enfants. Cela donne aussi à votre enfant le sentiment d'être comprise: les enfants se sentent très proches des adultes quand le temps qu'ils passent ensemble est rempli de jeux et de rires. Quand il sera l'heure d'aller au lit, votre enfant aura accès bien plus facilement à ses peurs et autres sentiments qui interfèrent avec son sentiment de sécurité. Elle peut commencer par protester contre la coucher, ou par refuser de se laver les dents, ou par insister que lui soit lue histoire après histoire. Soyez simplement content(e), confiant(e), et continuez à aller dans la direction du coucher. "Je sais que tu n'aimes pas ça, Célia, mais c'est l'heure d'aller au lit maintenant." "Tourne-toi vers la salle-de-bains, où se trouve ta petite brosse à dents bleue!" "J'ai lu trois histoires. Il va falloir garder celle-ci pour demain." Une fois de plus vous voulez lui donner de la sécurité par votre chaleur, en

même temps qu'une petite poussée en direction de ce que craint votre enfant.

A un certain moment, votre enfant pourra se laisser aller à la lutte, la transpiration et les pleurs effrayés. Quel que soit le point de déclenchement, insistez légèrement dessus: si votre enfant pleure et se débat pour ne pas aller à la salle-de-bains se brosser les dents, tenez-la et rappelez-lui de temps en temps: "C'est toujours l'heure d'aller à la salle-de-bains et de te préparer à te coucher, Célia." Si elle crie et s'agrippe à vous quand vous bougez le bras pour partir après lui avoir fait un câlin dans le lit, écartez un peu votre bras, pour qu'elle puisse sentir la séparation imminente (en même temps que la sécurité de votre autre bras autour d'elle). Si vous vous focalisez sur "le résultat final", lui faire se brosser les dents ou en terminer avec la séparation pénible, ces moments de travail sur la peur vont beaucoup vous irriter. Pour aider à guérir les peurs d'une enfant, nous les adultes devons assouplir notre emploi du temps immédiat. Le travail prend du temps et des efforts, mais il libère finalement vous et votre enfant de la dépendance de longs rituels de coucher, qui ne masquent que temporairement les peurs sous-jacentes d'une enfant. Le travail sur les peurs du coucher semble aussi améliorer le sentiment global de sécurité de l'enfant dans le monde.

Un couple, après avoir passé deux heures chaque soir pendant des mois à essayer d'endormir leur fille de 3 ans, décida de l'aider à s'attaquer à ses peurs. Ils la câlinèrent, lui dirent qu'ils allaient se lever et aller dans l'autre pièce, et s'écartèrent juste assez pour qu'elle commence à pleurer. S'ils la tenaient de trop près, les pleurs et la lutte s'arrêtaient, aussi ils la tinrent doucement à une trentaine de centimètres d'eux pour qu'elle puisse les voir. Elle se débattit, pleura et transpira abondamment pendant environ deux heures. Ils étaient épuisés. Enfin, son regard



apeuré s'éclaircit, elle demanda à chacun de l'embrasser, puis dit qu'elle voulait se coucher. Ils la bordèrent et restèrent à l'entrée de sa chambre un moment pendant qu'elle s'endormait. Ils avaient très peur de lui avoir causé du mal. Quand sa mère la récupéra à la garderie le lendemain après-midi, la puéricultrice, qui ne savait pas ce qui s'était passé la nuit précédente, vint vers la mère et lui dit: "Cora a été extraordinaire aujourd'hui. Elle était si amicale, si ouverte, si prévenante avec les autres enfants. Nous ne l'avions jamais vue aussi sûre d'elle !" Elle eut quelques autres courtes périodes de pleurs au coucher pendant les quelques semaines suivantes, mais pouvait se détendre et se coucher beaucoup plus rapidement qu'auparavant.

Quand votre enfant se réveille terrorisée la nuit, vous pouvez l'aider à faire des progrès significatifs pour éliminer les peurs qui s'emparent d'elle. Le plus grand problème avec les terreurs nocturnes, c'est que nous les parents ne sommes pas à notre meilleur niveau d'attention aux petites heures de la nuit. Votre enfant est prête à se débattre, transpirer et pleurer pour éliminer ses peurs, et elle a seulement besoin de votre présence pour encourager le processus. Il est souvent positif d'allumer la lumière, ou de l'emmener dans une pièce éclairée, pour que quand elle revient à l'état conscient elle sache où elle se trouve. Ne vous préoccupez pas trop de la réveiller de son rêve. Elle se réveillera quand elle aura pu combattre ses peurs suffisamment longtemps. D'une certaine manière, le rêve lui est utile. Il donne accès aux sentiments de peur, qui montent à la surface puis se dissolvent par les tremblements et la transpiration.

Donner de l'attention aux peurs de votre enfant pendant la journée, avec des jeux où l'on rit et avec la permission de trembler et de pleurer, aidera à résoudre certaines de ses peurs nocturnes. Cependant, il semble

que les enfants n'abordent certaines de leurs peurs que pendant le sommeil, quand leur garde consciente se relâche. Vous pouvez aussi trouver, si vous dormez avec votre enfant, que quelquefois elle transpire ou tremble notablement pendant la nuit. C'est le processus de guérison au travail – sans beaucoup d'aide de votre part, pour une fois.

### **QUAND LA PEUR PROVOQUE L'AGRESSION**

Quelquefois les enfants masquent leurs peurs. Ils se sentent inconfortablement distants et seuls mais n'arrivent pas à trouver le moyen de s'en sortir. Dans cet état, ils se conduisent normalement aussi longtemps qu'ils le peuvent, puis brusquement ils frappent un autre enfant, tirent les cheveux de la petite sœur, ou commencent à vous agresser. Ces moments d'agressivité sont une plaie pour les parents. Ils sont facilement mal interprétés comme des actes intentionnels de méchanceté et ils provoquent une montée d'irritation entre parent et enfant. Nous pensons: "Pourquoi n'arrive-t-elle pas encore à se contrôler ? Elle a déjà \_\_ ans !"

Quel que soit le nombre d'années que les gens ont vécu, quand ils ont peur ils ne peuvent pas penser. Quand les enfants ont trop peur pour penser, ils imitent les événements qui les ont blessés. Ainsi si votre enfant a été poussée dans la cour de récréation, elle aura tendance à pousser quelqu'un quand elle est tendue ou qu'elle a peur. Des enfants qui ont été injuriés ou qui en ont vu d'autres souffrir d'être injuriés vont, quand ils se sentent tendus ou seuls, dire ces injures, qu'ils comprennent les mots qu'ils utilisent ou non. Les incidents effrayants s'impriment dans le comportement d'une enfant de manière très littérale.

Pour aider une enfant à travailler sur des peurs qui lui font agresser les autres, un parent doit anticiper le

problème, être là avant que le mal ne soit fait, et s'interposer pour l'empêcher. Si vous intervenez après qu'un enfant ait fait mal à un autre, l'agresseuse se sent en général si coupable qu'elle ne peut montrer aucun sentiment. Elle ne se sent pas assez en sécurité pour pleurer efficacement ou pour trembler de manière à évacuer ses émotions.

Tous les enfants donnent des signaux d'alarme indiquant que leurs peurs prennent le dessus sur eux. Cela va demander un certain travail d'investigation de repérer ces signaux d'alarme. Regardez et écoutez soigneusement. Ce qui suit est un certain nombre de signaux dont je me souviens, venant de certains enfants que j'ai connus. "Quand Maman passe la soirée hors de la maison, Louis va mordre un autre enfant à la garderie le lendemain matin." "Quand d'autres enfants restent assis près de Carole plus d'une minute ou deux, elle va les frapper ou leur donner un coup de pied." "Quand Bobby revient à la maison après l'école et claque la porte derrière lui sans regarder personne, il va commencer à insulter sa petite sœur avant dix minutes." "Quand la petite Jenny est laissée en présence d'un bébé, elle peut être tendre pendant une demi-minute environ, puis elle commence à le pousser et le piquer." "Quand Nathan arrive tard à la maternelle, il commence immédiatement à injurier les autres enfants."

Une fois que vous connaissez les signaux d'alarme, dissiper la peur de l'enfant consiste simplement à être là pour apporter votre chaleur et votre attention à la situation qui dérape. Vous voulez permettre aux peurs de l'enfant de monter à la surface, où elles peuvent être ressenties et éliminées. C'est pourquoi vous restez chaleureux(se) et proche, peut-être juste à côté de l'enfant dont vous pensez qu'elle va agresser un autre. En même temps, vous êtes en alerte pour protéger les autres de

l'agression. Quand finalement elle se penche pour mordre, ou allonge la main pour tirer les cheveux, ou commence à donner des coups de pieds, vous arrêtez l'action doucement mais fermement. Prenez-la sur vos genoux, ou attrapez sa main dans son mouvement vers les cheveux du petit frère, ou tenez-lui la jambe pour qu'elle ne puisse pas donner des coups de pied, avant que quiconque ne soit touché. Vous n'avez pas besoin de dire grand chose. Peut-être direz-vous: "Je ne peux pas te laisser faire mal à Antoine." "Il semble que tu veuilles mordre. Viens sur mes genoux un moment." "Je vais tenir cette jambe pour qu'elle ne puisse pas faire mal à Audrey." Si votre voix est ferme et naturelle, une enfant ne sera pas effrayée par vos sentiments et pourra se concentrer sur les siens. Quand elle sent le besoin de faire mal à quelqu'un mais qu'on l'empêche de le faire sans blâme ou émotion excessive, votre enfant va être capable de sentir et travailler sur les peurs qui la poussent à donner des coups. Elle va essayer de se débattre pour vous échapper, ou va simplement laisser éclater ses émotions. Si elle reste raide et distante, encouragez-la chaudement à vous regarder et à vous dire ce qui l'ennuie.

Un jeune enfant à la garderie dont je m'occupe mordait systématiquement un autre enfant quand il n'avait pas vu sa mère la nuit précédente. Comme elle assistait régulièrement à des cours, nous savions exactement quels matins nous attendre à ce qu'il soit suffisamment effrayé pour mordre. Il entrait dans la pièce un peu trop tranquille et discret ces jours-là, mais il disait au-revoir sans se coller et commençait à jouer. Nous avons appris à avoir une puéricultrice qui l'accueillait chaleureusement, puis restait à peu de distance de lui, pour que quand il s'élançait vers le bras d'un enfant elle ait une bonne chance de l'arrêter avant qu'il ne l'ait atteint. Elle passait un bras autour de sa taille pour qu'il ne puisse pas aller

plus loin, et le prenait sur ses genoux. Il se tortillait et regardait ailleurs. Si elle lui parlait doucement, disant: "Louis, je suis désolée que tu ne te sentes pas bien aujourd'hui. Je ne peux pas te laisser mordre Annie. Dis-moi ce qui t'a ennuyé", il pleurait et se débattait pour s'échapper, transpirant et travaillant sur ses peurs. Si la puéricultrice devait le quitter en cours de route pour s'occuper d'un autre enfant il restait assis par terre l'air désespéré. Quand elle revenait avec des mots chaleureux et son étreinte rassurante, il se débattait et pleurait encore. Nous avons découvert que s'il pouvait travailler de cette manière sur ses peurs et sa tristesse pendant un quart d'heure environ, il en sortait plus gai et était généralement capable de passer la matinée sans mordre. Si nous ne pouvions pas lui donner assez de temps pour travailler, ou si nous étions si énervées qu'il ne pouvait pas trouver assez de sécurité pour pleurer, la tendance à mordre refaisait surface encore et encore. Au long des nombreux mois où il eut de courtes occasions de travailler ses peurs, il devint plus doux, nous fit plus confiance et fut plus facilement capable de simplement pleurer quand il était contrarié plutôt que d'emmagasiner la tension jusqu'à ce qu'il ait besoin de frapper.

### **ÉCOUTER LES PEURS D'UNE ENFANT, C'EST COMME FAIRE DE LA CORDE RAIDE**

Pratiquement aucun parent n'a jamais vu un autre adulte écouter une enfant travailler sur ses peurs profondes. Ce que nous avons vu est de la rudesse, de l'humiliation ou du rejet adressés à des enfants submergés par leurs peurs. "Arrête tout de suite tes histoires, ou je vais te tanner la peau !" "Allez, ne fais pas le bébé. Tu vas dans la classe maintenant ou je dis à la maîtresse que tu veux rester à la maison dans les jupes de maman !" "Chaque fois que tu frappes ta sœur, je vais te mettre dans ta chambre et fermer la porte. Ca t'apprendra !"

Cela prend du temps, de la pratique et beaucoup de soutien de sortir de nos habitudes de punir les enfants quand ils agissent par peur. Nous cherchons à acquérir la capacité à les aider à se débarrasser de leurs peurs, à déterrer la racine de leurs timidités et de leurs agressions. Comme des funambules, nous devons contre-balancer précautionneusement l'attraction exercée par les anciennes habitudes. Nous avançons peu à peu avec une confiance toute neuve dans le pouvoir récupérateur de nos enfants: quand ils sont lovés dans nos bras, se sentant profondément effrayés, nous écoutons. Nous restons avec eux à travers les sentiments, les tenant doucement jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur sentiment de sécurité. Alors, enfin de l'autre côté du fil, nous les regardons apprécier de nouveau leur monde, moins effrayés et plus puissants qu'avant.

Pour la plupart des parents, apprendre ce type d'écoute requiert des efforts conscients et répétés. Nous avons trouvé au cours des années que les parents qui veulent améliorer leur capacité à écouter progressent mieux lorsqu'ils sont eux-mêmes écoutés. Les séances de co-écoute et des groupes de soutien pour les parents qui se rencontrent régulièrement constituent deux sources efficaces de soutien. Ils donnent une chance aux parents de réfléchir, de rire ensemble des difficultés communes et de voir combien chacun de nous se soucie profondément de ses enfants.

# APPROCHER VOTRE ENFANT EN COLÈRE

## LE DÉFI

Quand nos enfants sont en colère, c'est un véritable défi pour nous les parents. L'intensité de leurs sentiments est grande, et nos sentiments en réponse sont forts. Nous essayons souvent en premier lieu de "faire entendre raison à l'enfant". Les raisonner résout rarement le problème pourtant, parce que les enfants sont piégés par leurs sentiments de colère. Leur intelligence et leur bon sens usuels se retrouvent temporairement, mais totalement, hors d'usage. Ils ne peuvent ni écouter ni comprendre ce que nous disons. Notre propre frustration gagne du terrain à mesure qu'ils s'enferment dans leur position "impossible". Nous tombons souvent nous aussi sous le coup de la colère quand nos enfants se mettent en colère.

Comment transformer des moments de colère en moments constructifs ? Comment réduire la distance que crée la colère ? Ce dont nous avons besoin, c'est d'un moyen de rétablir une bonne communication entre nos enfants en colère et nous. Nous voulons leur faire savoir qu'ils sont aimés, même si les choses ne vont pas toujours comme ils le veulent. Si nous tendons la main à une enfant en colère, offrant attention et amour, elle aura une chance de se frayer un chemin à travers son ressentiment

et de l'éliminer. L'alternative est de punir ou d'isoler l'enfant, qui met alors sa colère en réserve à l'intérieur d'elle-même, où elle tend à s'accroître et à s'assombrir.

Gérer la colère des enfants est l'une des tâches parentales les plus difficiles, et également l'une des plus universelles. Les informations et les techniques présentées ici sont basées sur l'observation montrant que lorsque les enfants se sentent bouleversés ou hors contact, ils vont retrouver leur sentiment de bien-être s'il leur est permis de décharger: pleurer, trembler et transpirer, faire une crise de rage, ou rire. La décharge expulse la souffrance, et si le parent reste proche, permet à l'enfant de se sentir à nouveau capable et aimée.

NOTE: Avant de poursuivre, veuillez lire les cinq autres chapitres: "Le temps particulier", "Le jeu-écoute", "Les pleurs", "Cris de rage et indignation", et "Guérir les enfants de leurs peurs".

Pour avoir de bonnes bases pour progresser pendant les moments de colère, nous les parents pouvons bien préparer le terrain en instaurant des "moments particuliers" avec notre enfant. Les "moments particuliers" jouent le rôle d'antidote aux temps de crise qui nous posent problème. Ils permettent à nos enfants de communiquer avec nous en *leurs* termes et à *leur* manière. Tandis que nous leur donnons de l'attention, trouvant des moyens de les faire rire et d'explorer, ils développent leur confiance dans le fait que nous sommes de leur côté. Ils peuvent voir que nous les aimons exactement tels qu'ils sont.

Quand, enfants, nous étions en colère, la plupart d'entre nous étions traités sans ménagement. Avec de la chance, nous étions envoyés nous calmer ailleurs sans mauvais traitement physique ou verbal. Beaucoup d'entre nous n'ont pas eu cette chance. Nos parents ne pouvaient pas supporter notre colère; ils étaient trop bouleversés



pour nous aider à traverser nos périodes difficiles. Parce que nous avons hérité de cette intolérance vis-à-vis de la colère, un aperçu général de ce qu'est la colère peut être utile.

## **LA COLÈRE RECOUVRE DES BLESSURES PLUS PROFONDES**

**Une enfant en colère est en fait vraiment effrayée et triste sous ses dehors durs.** Même si l'incident semble de peu d'importance, elle ressent que quelque chose de vital pour elle est menacé, et elle n'a pas d'autre choix que de se battre. Elle se sent aussi très seule. Pour autant qu'elle puisse en juger, personne ne la comprend, personne ne va venir à son secours, tout le monde veut la blesser. Les enfants ont un penchant naturel pour l'affection et la camaraderie. Quand vous voyez une enfant attaquer furieusement ceux qu'elle aime, vous pouvez supposer qu'elle a sur le cœur des sentiments extrêmement douloureux. Elle lève sa garde, nous défiant de prêter attention au fait qu'elle est blessée et qu'elle a besoin d'aide.

Quand les enfants se sentent tristes, ils peuvent éliminer leur souffrance en pleurant. Quand ils ont peur, ils évacuent leur peur en pleurant, tremblant et transpirant. Quand ils sont frustrés, ils retrouvent le chemin de la satisfaction de vivre par des crises de rage. On peut se fier à ces processus de guérison pour restituer à une enfant sa capacité d'aimer, de raisonner et d'apprendre. Cependant, il n'y a pas de processus spécifique pour guérir les sentiments de colère. La colère est le fil barbelé au travers duquel nous parents devons ramper pour atteindre une enfant qui est effrayée et remplie de chagrin. Dès que nous apprenons à nous frayer un chemin vers nos enfants pendant qu'ils sont en colère, nous pouvons les aider à se débarrasser du chagrin et de la peur qui constituent le nœud du problème.

## LA COLÈRE D'UNE ENFANT SOUS-TEND TOUJOURS UNE EXPÉRIENCE DE PEUR

Quand les enfants se sentent en danger, qu'ils sont trop laissés seuls, ou quand ils sont les témoins des souffrances d'autrui, de fortes peurs les empoignent. Pendant ces périodes blessantes, ils sont presque toujours trop effrayés ou écrasés pour se défendre. Un combat à outrance serait une réaction saine face au danger, mais si la peur est écrasante, elle rend les enfants passifs. Ils battent en retraite ou se figent, et essaient discrètement de survivre. Ces moments effrayants font une forte impression. Les enfants restent effrayés longtemps après avoir retrouvé la sécurité. **Ils gardent en mémoire la peur à la fois de la difficulté particulière rencontrée et de la passivité qui les a envahis.**

Pour donner une image de ces sentiments de peur, essayez de vous souvenir des pires cauchemars que vous ayez eus. La plupart d'entre nous avons eu des rêves où il fallait échapper à un sort terrible et où il était impossible de bouger, où nous voulions appeler à l'aide mais nous n'avions plus de voix. Cette combinaison effrayante de danger et d'impuissance ressemble aux peurs que portent beaucoup d'enfants.

Des incidents insignifiants peuvent raviver la peur d'une crise ancienne mais réelle de votre enfant. Elle se sent toute aussi seule et effrayée qu'au temps de cette difficulté réelle, mais maintenant que la menace *présente* est mineure, elle se défend enfin. Elle se met en colère. Par exemple, si votre enfant d'un an est assise et qu'une autre enfant vient s'asseoir trop près d'elle, il se peut qu'elle tende la main pour lui tirer les cheveux. Ou, s'il s'agit d'une enfant plus grande et qu'un ami la taquine un peu, elle peut répondre par des coups de poings. Bien sûr, la réaction de l'enfant n'a plus de raison d'être – la crise réelle est passée. L'enfant en colère combat un adversaire invisible. Ses peurs la hantent encore, transformant des

incidents sans danger en rééditions de cette ancienne crise. Comme vous l'avez sûrement découvert, lui dire qu'elle n'a pas besoin de se mettre en colère est sans effet sur ce qu'elle ressent. Mais vous pouvez l'aider à *surmonter* sa peur et sa tristesse en restant près d'elle quand sa colère monte.

### **UNE ENFANT EN COLÈRE NE PEUT PAS VOUS DIRE LA SOURCE RÉELLE DE SA PEUR**

Une enfant ne peut pas vous dire: "J'avais peur pour ma vie exactement comme quand je suis restée coincée trois heures dans le col de l'utérus à ma naissance." Elle va simplement se montrer paniquée ou indignée chaque fois qu'une autre enfant se presse trop près d'elle. Elle ne dira pas: "Je suis terrorisée, de la même manière que quand je me suis coupée à la tête l'année dernière." Mais quand vous essayez de vous occuper de son genou écorché, elle va vous donner un coup de pied et exiger que vous la laissiez seule. Les vraies crises affectent profondément une enfant et sont enregistrées en détail dans son cerveau; mais elles ne sont pas toujours accessibles en tant que souvenirs conscients. Il est généralement impossible à une enfant de faire référence directement à une crise. Au lieu de cela, les sentiments résiduels blessent votre enfant dans son expérience de tous les jours comme des épines dans la chair, l'amenant à réagir avec colère, même à des moments chaleureux et intimes. Il se peut que vous n'appreniez jamais ce qui a effrayé votre enfant à l'origine. Par chance, les enfants n'ont pas besoin que nous comprenions complètement leur fonctionnement interne. Ils ont simplement besoin de notre attention pendant qu'ils expulsent les sentiments qui les mettent "hors d'eux".

### **VOUS SEREZ PRIS(E) POUR "CIBLE"**

Quand vous essayerez de dépasser la colère de votre enfant pour lui offrir votre soutien, vous verrez et

entendrez les manifestations d'une solitude longtemps ressassée. Soit votre enfant n'a pas pu obtenir l'aide dont elle avait besoin au moment de la crise, soit elle était si effrayée qu'elle ne pouvait pas sentir l'aide qui était là. Dans les deux cas, l'enfant effrayée se sent seule contre le monde entier, et terriblement déçue par *vous*. C'est injuste et irrationnel, mais il semble que lorsque les enfants se sont sentis en danger et impuissants, ils dirigent leur réaction – généralement de colère et de défiance – contre les personnes les plus proches d'eux.

Bien sûr, vous ne méritez pas d'être la cible de toute cette amertume. Vous avez fait le maximum d'efforts pour être aimant(e), gentil(le), loyal(e) et généreux(se). Votre enfant hurle que vous ne vous êtes jamais occupé(e) d'elle, que vous avez été méchant(e) et que vous n'avez pensé qu'à vous. Essayer d'aider une enfant en colère n'est pas une partie de plaisir. Mais si vous êtes occupé(e) à vous défendre et à rectifier "la vérité", vous ne vous concentrerez pas sur votre enfant effrayée. Elle a besoin de vous dire combien elle se sent loin de vous avant de pouvoir vous laisser l'aider contre ses peurs. Ecouter une amertume passionnément ressentie tout en contribuant à offrir votre attention semble être la voie la plus rapide et la plus efficace à travers l'enchevêtrement. Souvenez-vous qu'au fond d'elle même votre enfant est effrayée et triste, et qu'elle veut trouver un moyen d'avoir de nouveau confiance en vous, afin de pouvoir finalement sangloter dans vos bras et sentir votre protection, votre amour pour elle.

### **VOTRE OBJECTIF AU-DELÀ DE LA COLÈRE**

**Votre objectif est de rester près de votre enfant avec amour malgré sa colère, son intense désir d'être seule, et sa défiance envers vous.** Une enfant en colère déploie beaucoup d'efforts pour expulser une souffrance profonde, mais elle ne se sent pas assez aimée pour le

faire. Vous ne pouvez pas la **faire** se sentir aimée, mais vous **pouvez** offrir votre attention avec persistance jusqu'à ce qu'elle se soit débarrassée de cette souffrance. Après avoir crié, tremblé, transpiré et pleuré, votre enfant sera surprise et encouragée de découvrir que vous avez été de son côté pendant tout le temps de sa colère contre vous.

## **VOUS AUREZ BESOIN D'AIDE**

Dans son soutien à une enfant en colère, un parent a besoin de présence esprit, de beaucoup de temps, et d'avoir foi dans le fait qu'un cœur tendre se trouve à l'intérieur de cette jeune personne furieuse. Cela requiert aussi des talents que vous ne pourrez obtenir que par la pratique. Personne n'a ces ressources sous la main chaque fois que la colère de son enfant jaillit, et peu d'entre nous ont beaucoup d'expérience dans ce domaine. Gérer la colère est comme apprendre à jongler avec des torches enflammées: il vaut mieux jongler d'abord avec des objets faciles, puis essayer les torches éteintes, enfin ajouter les flammes. Commencez par écouter quand votre enfant pleure et qu'il n'y a pas de manifestation de colère. Vous avez besoin de ressentir ce que c'est que de l'aider à traverser son chagrin, et elle a besoin d'apprendre à vous faire confiance dans les moments difficiles. Puis, essayez de rester calmement près d'elle pendant ses crises de rage et d'écouter ses peurs, afin d'acquérir également une compréhension de ces processus de rétablissement. Vous aurez besoin de voir qu'une enfant charmante et raisonnable peut émerger d'un état de crispation, d'excitation qui semble hors de contrôle. A ce moment, vous avez peut-être créé suffisamment de confiance entre vous pour ajouter les flammes: vous pouvez commencer à vous attaquer à la colère.

On peut comprendre que les adultes dans notre société soient assez médiocres pour aider une enfant en colère.

La plupart d'entre nous avons été menacés ou agressés physiquement pour un comportement coléreux. Nous perdons notre calme quand il s'agit de colère, parce que c'est la manière dont nos parents réagissaient. Nous qui nous battons contre les moments de tension et de colère de nos enfants méritons une aide véritable pour démêler nos émotions des leurs. **Obtenir de l'aide pour nous-mêmes est une étape clé pour approcher nos enfants en colère.**

Nos propres réponses de colère, comme celles de nos enfants, ferment la porte aux sentiments de tristesse et de peur. Nous sommes effrayés par la vivacité de notre propre colère, la peur d'avoir échoué, la peur que nos enfants échouent, ou la peur que nous ne survivions pas au stress du rôle de parent. Recherchez un ami qui puisse vous donner une écoute attentionnée. Parlez de vous, de votre enfant, de vos espoirs et de vos déceptions. Avec le temps, tandis que votre ami écoute et vous donne son attention, vous trouverez peut-être assez de sécurité pour vous laisser pleurer ou trembler tout en faisant face à l'amoncellement de difficultés. Parler et vous libérer de vos propres émotions vous donnera plus de latitude pour écouter votre enfant et plus d'endurance quand vous essayerez de venir à son aide quand elle est en colère.

### **RÈGLES POUR APPROCHER VOTRE ENFANT EN COLÈRE**

Voici quelques règles qui peuvent vous aider à dépasser la colère de votre enfant et à aller vers la guérison de la peur et du chagrin sous-jacents.

- **Quand votre enfant paraît en colère, restez avec elle et essayez d'apprendre tout ce que vous pouvez sur la nature du problème.**

"Tu as pris mon dernier morceau de poisson, et je n'avais même pas encore fini !" Votre première tâche

dans une situation de colère est d'écouter et de comprendre ce qui se passe. L'indignation vive et la crise de rage sont l'une et l'autre bruyantes, mais très différentes de la colère qui a tendance à être violente, menaçante et empreinte de méchanceté. Il vous faudra peut-être quelques minutes pour comprendre si votre enfant est en train de rectifier une injustice avec indignation, de commencer une saine crise de rage, ou de dresser un bouclier de colère. (Quelquefois, une enfant commencera par de l'indignation, et se retrouvera piégée dans une colère noire après quelques instants.)

Restez proche et encouragez votre enfant à vous en dire plus: "Qu'est-ce qui s'est passé?", "Raconte moi", "Qu'est-ce que tu veux?" Si vous constatez de l'amertume, un ton de voix tendu, méfiant, ou un désir de blesser, vous ou quelqu'un d'autre, votre enfant est en train de lever sa garde. Si cependant, elle est en colère mais est déjà en train de pleurer, transpirer ou trembler, alors le processus de rétablissement qui va la guérir de ses peurs et de ses chagrins sous-jacents a commencé. Elle est déjà en train d'utiliser votre assistance pour progresser.

**• Vérifiez votre propre état d'esprit. Etes-vous assez d'aplomb pour tenter d'aller vers elle à cet instant ?**

Quand votre enfant se met en colère, il est bon de tester votre réserve de patience et de compréhension. Avez-vous du temps? Pouvez-vous décider de ne pas être contrarié(e) par sa colère? Etes-vous prêt(e) à passer le cap d'un moment difficile dans le but de l'aider? Si oui, allez-y.

Si vous vous sentez attaqué(e) ou furieux(se), votre attention se porte sur vos propres sentiments et non sur les besoins de votre enfant. Pour le moment, vous ne pouvez pas l'aider. C'est sans doute une bonne idée d'essayer de

briser l'étreinte de votre propre colère. Appelez un ami ou trouvez un endroit – peut-être votre chambre, les toilettes ou le garage – où vous pouvez crier, taper des pieds, et bourrer de coups quelque chose qui ne casse pas. Le bruit et le mouvement vous aideront à regagner quelque capacité à penser de manière constructive. Si vous pouvez pleurer et trembler, un peu de votre propre tension va s'évacuer. Une mère que je connais avait l'habitude de s'enfermer dans la salle-de-bains quand elle était vraiment furieuse. Elle se regardait dans le miroir, tapait sur le lavabo et se criait à elle-même qu'elle était une bonne mère qui ne méritait pas tous ces problèmes. Elle pleurait intensément pendant cinq à dix minutes sur les difficultés de son existence et en sortait fortement soulagée, prête à s'occuper de son enfant en colère. Nous ne devons pas prétendre approcher notre enfant quand nous sommes intérieurement en effervescence. Et il vaut mieux que nous exprimions nos désordres émotionnels de manière inoffensive quand nous devenons trop emportés pour nous contrôler.

Pendant que nous essayons d'aider un enfant en colère, nous devons nous promettre d'interrompre le processus dès que nous-mêmes nous sentons en colère. Quand nous commençons à être hargneux nous aussi ou à argumenter, il est temps de faire une pause ou d'arrêter. Dites simplement: "Je ne peux pas t'aider maintenant. Je ne veux pas me battre avec toi. Je reviendrai quand je serai plus calme." Quand votre colère s'emballe rapidement, il vous est possible de simplement vous lever et quitter la pièce. Expliquez-vous plus tard après avoir tapé du pied pendant un moment dans l'autre pièce. Nos enfants peuvent apprendre à se débrouiller pendant que nous passons notre propre colère ailleurs. Ces procédures d'urgence feront en sorte que les erreurs que vous faites en apprenant ne durent pas.



- **Offrez à votre enfant chaleur et proximité. Ne l'imposez pas, mais persistez à l'offrir.**

Essayez de "vous accrocher". Une enfant en colère a besoin de découvrir qu'elle ne perdra pas votre amour. Vous essayez de vous rapprocher d'elle en dépit de ses attaques en montrant que vous voulez être avec elle et qu'elle compte pour vous. La guérison du chagrin et de la peur peut commencer quand elle comprend qu'elle ne peut pas se débarrasser de votre amour, quoiqu'elle dise ou fasse. Vous devez écouter pleinement ses sentiments mais ne pas vous éloigner d'elle à cause d'eux. Pendant que vous tendez les bras vers elle ou l'approchez pour la toucher doucement, elle sera absolument certaine que vous êtes la dernière personne sur terre avec qui elle ait envie d'être à ce moment-là. Elle va vous combattre au moins verbalement, vous exprimant les sentiments affreux qu'elle a envers vous. "Je te déteste !" "Tu me fais toujours me sentir mal !" "Tu ne m'écoutes jamais, et tu ne m'écoutes pas maintenant !" "Tu me rends encore plus en colère ! Va-t'en !" voilà le genre de paroles que vous pouvez entendre tandis qu'elle se bat pour masquer la blessure sous-jacente à sa colère.

- **Restez avec votre enfant, et continuez à écouter.**

Votre enfant peut essayer de s'enfuir et de s'isoler. Elle va vous dire que c'est ce dont elle a besoin, et que vous la mettez encore plus en colère en la suivant. Vous serez alors sur un terrain glissant, parce qu'aucun(e) de nous n'est expert(e) à rester attentif(ve) pendant que quelqu'un se comporte comme si nous étions l'ennemi. De plus, il y a eu des moments où vous ne l'avez pas écoutée et elle va certainement s'en souvenir maintenant. Votre tâche est de rester assez proche pour que votre enfant puisse sentir que vous essayez de l'aider, et de montrer en même temps que vous prenez vraiment en considération ce

qu'elle dit. Cela peut se traduire, si elle vous ordonne "Va-t'en !", par la réponse: "D'accord, je vais m'éloigner un peu maintenant, mais ce que je souhaite réellement c'est de venir m'asseoir près de toi sur le lit."

La situation est paradoxale. Nos enfants sont piégés par de profonds sentiments de souffrance, et ne se sentent pas assez en sécurité pour nous faire directement confiance. Que ce soit juste ou injuste, ils nous reprochent leurs difficultés, et ne peuvent pas supporter notre présence. Pourtant, en dépit de nos insuffisances, nous sommes à ce moment la personne la plus sûre, la plus dévouée, qu'ils puissent trouver. Nous sommes aussi les seules personnes assez intelligentes pour leur tendre la main en période de difficulté. D'une certaine façon, quand nos enfants dirigent leur colère contre nous, ils nous mettent au défi de venir les rechercher. S'ils avaient désespéré de notre amour, ils seraient résignés, abandonneraient et ne s'engageraient pas dans une chaude bataille. Une enfant en colère fait votre éloge de manière détournée: sur votre médaille il est inscrit "Personne assez sûre pour être la cible de notre colère".

**• Expliquez à votre enfant pourquoi vous avez l'intention de rester.**

Votre enfant a besoin d'entendre pourquoi vous avez l'intention de rester avec elle après qu'elle vous ait supplié(e) de la laisser seule. Vous devez être bref(ve), mais donner des informations. Soyez conscient(e) du fait que les raisons que vous invoquez ne seront comprises qu'après que sa colère soit passée. Pour une enfant en pleine colère, *rien* n'a de sens.

Pourquoi restez-vous près d'elle ? Vous restez parce que quand vous êtes parti(e) en d'autres occasions cela ne l'a pas aidée à en finir avec sa colère, aussi vous avez décidé de rester avec elle cette fois-ci. Vous restez parce

qu'elle ne devrait pas avoir à être seule quand elle se sent aussi mal. Vous restez, même si cela lui semble horrible, parce que si vous partiez elle pourrait penser que vous ne vous souciez pas vraiment d'elle. Vous restez parce que vous l'aimez et que vous voulez rester proche dans les moments les plus difficiles. L'important est que vous lui disiez, d'une manière ou d'une autre, que vous faites de votre mieux pour essayer de bien l'aimer.

• **Si votre enfant lutte contre vous, protégez-vous autant que nécessaire. Si vous le pouvez, restez avec elle et laissez-la continuer à lutter.**

Quand vous vous approchez graduellement, avec attention, d'une enfant en colère, elle va souvent essayer de se battre, de la manière dont il aurait fallu qu'elle se batte face à un véritable problème dans le passé. Il semble qu'il ne soit pas possible qu'une enfant qui a été terrifiée pleure calmement sur la période où elle s'est sentie profondément menacée. Elle ne veut en aucun cas redevenir passive dans la peur, et parce que vous vous "obstinez" à être là comme une cible sûre, tangible, elle peut vous attribuer le rôle de la menace à laquelle elle a fait face un jour. Cela *aide* votre enfant de se battre contre ces sentiments de victime mal aimée. C'est généralement le point crucial dans cet effort d'approche de votre enfant: l'attention que vous lui donnez pendant qu'elle se bat libre presque toujours les larmes et tremblements qui vont la ramener proche de vous.

• **Ne permettez pas à votre enfant de détruire des objets de valeur ni de blesser quelqu'un dans sa colère.**

Les enfants qui essaient de se débarrasser de leurs émotions ne veulent pas blesser qui que ce soit. Ils ne *veulent* pas qu'on leur permette d'abîmer les choses. Une boîte de mouchoirs écrasée ou un magazine déchiré ne méritent pas qu'on s'en soucie, mais ne permettez pas à

une enfant d'abîmer des objets qui ont de la valeur pour vous ou pour d'autres. Elle ne pourra que se sentir coupable ultérieurement. Vous devez intervenir et, sans blesser ni agresser votre enfant, empêcher que le mal ne soit fait. Mettez une enfant qui donne des coups de pied hors de portée de sa sœur, maintenez fermement le jouet qu'elle s'apprête à lancer, ou tenez-la sur vos genoux pour l'empêcher d'arracher les feuilles de la plante qu'elle veut détruire. Laissez votre enfant montrer combien elle est bouleversée, et laissez-la utiliser sa force tant qu'elle lutte, mais intervenez pour l'empêcher de faire des dégâts.

• **Résistez à la tentation de sermonner, gronder ou critiquer.**

Votre enfant ne peut pas raisonner sous le coup de la colère. Tout ce que vous faites pour essayer de montrer que vous avez "raison" et qu'elle a "tort" ne fera que lui prouver que personne ne se soucie d'elle. Si elle s'est mise en colère à la suite d'une position raisonnable que vous avez prise ("Tu dois porter ton casque quand tu es à mobylette", ou, "Je ne te laisserai pas regarder cette émission de télévision."), ce n'est pas le moment de vous étendre sur vos raisons. Maintenez simplement votre position, aimez votre enfant, offrez votre attention, restez près d'elle, et laissez-la se frayer un chemin à travers cet orage d'irrationalité. Si vous pouvez faire preuve de chaleur et de douceur, elle va finalement trembler, pleurer et se détendre assez pour se souvenir du fait que vous l'aimez. Une fois qu'elle aura repris contact avec vous, son jugement va s'améliorer, et vous pourrez discuter les choses intelligemment. A ce moment-là, il est plus que probable que votre sermon ne sera plus nécessaire. L'attention que vous lui portez aura fait son œuvre, et l'importance de l'incident aura repris des proportions réalistes.

Voici un exemple décrivant l'approche d'un enfant en colère. Dans cette famille, il y a deux fils, de 12 et 14 ans, et une mère seule. Le plus jeune fils se sent souvent en compétition avec son frère aîné. Leurs anniversaires sont à trois semaines d'écart et la période des anniversaires est toujours un peu délicate, parce que celui de l'aîné a lieu en premier, donnant au plus jeune le sentiment d'être négligé. Cette année-là, la maman se rappela la sensibilité du plus jeune, aussi le jour de l'anniversaire de l'aîné elle demanda au plus jeune de dire exactement ce qu'il voudrait pour le sien. Elle écrivit tout soigneusement, y compris une demande pour une chaise de bureau comme celle qu'elle avait offerte à l'aîné ce jour-là.

Quand l'anniversaire du plus jeune garçon arriva, elle lui offrit comme plus beau cadeau la même chaise de bureau, d'une couleur différente. Il était furieux. "Pourquoi est-ce que tu me donnes ça – je n'en voulais pas ! Est-ce que j'ai demandé une chaise de bureau ? Hein ? Maman, tu es vraiment dégueulasse ! Tu ne penses pas du tout à moi ! Tu ne penses qu'à Randy, et tu me donnes ce qu'il voulait. Tu ne te soucies même pas assez de moi pour me donner quelque chose pour *moi* ! C'est le pire anniversaire que j'aie jamais eu !" La tirade dura un bon moment. Son fils quitta brusquement la salle, passa dans une autre pièce, puis une autre, et essaya alors de projeter la chaise de bureau. Sa maman qui le suivait de pièce en pièce maintenait la chaise pour qu'il ne la casse pas. Elle lui dit une première fois, calmement, qu'il lui avait demandé une chaise de bureau. Elle lui fit des excuses, disant à plusieurs reprises: "Je suis désolée qu'elle ne te plaise pas." "Je voulais te donner quelque chose de vraiment bien. C'est ton anniversaire, et tu comptes beaucoup pour moi." "Je t'aime beaucoup, et je ne veux pour rien au monde te faire de la peine, si je peux l'éviter." "Je suis désolée si je me suis trompée." Elle se rapprocha de lui

petit à petit, et il s'assit sur son lit. Elle s'assit sur le sol près de lui, et posa les bras sur sa jambe. Dans cette position, calcula t-elle, il verrait au moins en vision périphérique qu'elle le regardait dans les yeux.

Il se mit finalement à pleurer lorsqu'elle dit: "Pete, tu as compté beaucoup pour moi depuis le jour où tu es né. J'étais si heureuse de te voir ce jour-là, je me sentais des ailes. Je t'ai trouvé très beau ce jour-là, et je te trouve tout simplement parfait maintenant." Il tendit la main et la posa sur son épaule; elle se leva, s'assit près de lui et le serra contre elle. Il pleura plus fort. Au bout d'un moment, elle demanda: "Veux-tu que je te dise encore combien je t'aimais quand tu étais bébé?" Il acquiesça de la tête et ils s'étendirent ensemble, son visage tourné vers le mur, et il pleura par intermittence tandis qu'elle le tenait et lui racontait d'autres souvenirs heureux de leur vie commune. Après une demi-heure de pleurs et de câlins, il se leva et alla grignoter un morceau. Un peu plus tard, il vint vers sa mère et lui dit qu'il aimait bien la chaise après tout, et qu'il était content qu'elle en ait choisie une bleue, parce que cette couleur allait bien avec celle de sa chambre.

Cette maman avait compris que les sentiments sous-tendus par la colère de son fils étaient d'anciens sentiments – des sentiments qu'elle avait prévus. Elle avait fait tout ce qui était en son pouvoir pour que les choses soient justes. Elle essaya de ne pas se sentir trop mal d'avoir choisi un "mauvais" cadeau, se rendant compte que c'était un problème qui, bizarrement, pouvait être constructif. Si Pete pouvait pleurer sur le fait d'être négligé, alors elle aurait une chance de l'aider à corriger une perception erronée qui lui posait souvent problème. Elle calcula que, si d'ici le lendemain il ne voulait toujours pas de son cadeau, elle et Pete pourraient toujours aller arranger ça. Pour le moment, elle se concentra sur son

écoute, son rapprochement avec lui, et petit à petit, sur les moyens de faire passer son amour. Elle maintient son attention sur le point important, son amour pour lui, et ne se laisse pas trop distraire par ses mouvements de colère, ses insultes et sa déception.

## LA QUESTION DE LA VIOLENCE

Aller au-delà de la colère d'une enfant pour l'aider dans ses peurs signifie souvent se trouver avec une enfant qui lutte ou se débat. Beaucoup de gens pensent que lorsqu'une enfant commence à se battre, on devrait se tenir en retrait et lui ordonner d'arrêter: on ne devrait pas permettre à une enfant d'être violente. C'est presque vrai. L'enfant a *vraiment besoin* qu'on l'empêche de faire du mal aux autres. Mais l'enfant, débordée par ses sentiments, n'est pas en mesure d'obéir à des ordres qui ne font que mettre de l'huile sur le feu. L'intervention décidée (mais non brutale) d'un adulte est beaucoup plus efficace. L'adulte maintient le livre qui est sur le point d'être projeté, passe un bras autour de la taille de l'enfant qui lance ses jambes, démêle les doigts des cheveux d'un frère. Après limitation des dégâts, l'enfant tirera grand bénéfice du fait que l'adulte lui permette de continuer à se battre contre ses peurs, afin qu'elle puisse pleurer, trembler, et transpirer jusqu'à ce qu'elle se soit débarrassée de la blessure.

Tous les enfants savent au départ que la violence n'est pas une manière de résoudre les problèmes. Quand dans leur colère, ils essayent de blesser leurs amis, frères et sœurs, ou vous-même, il est clair qu'ils supplient pour qu'on intervienne et qu'on les aide. Une enfant en colère qui blesse quelqu'un veut qu'un adulte intervienne et fournisse suffisamment de résistance pour qu'elle puisse se battre sans être réprimée ou humiliée. Elle essaye de terminer une bataille importante qu'elle a perdue autre-

fois. Elle veut vaincre la peur et la haine d'elle-même qui la poussent à frapper.

### **VOUS AVEZ DU TEMPS DEVANT VOUS POUR FAIRE DES ERREURS ET APPRENDRE**

Ne vous en veuillez pas si vous faites beaucoup d'erreurs tandis que vous essayez de gérer la colère de votre enfant avec cette nouvelle approche. L'idée est simple, mais les émotions négatives de nos enfants nous prennent à rebrousse-poil. Il est si tentant de répondre à l'insulte par l'insulte, ou de prouver le bien-fondé de nos positions.

N'oubliez pas d'examiner vos sentiments et vos expériences dans des séances de co-écoute qui vous permettront de réfléchir, de planifier, et de vider votre sac en préparation du prochain épisode de colère. Cela aidera à alléger un peu la solitude que ressentent les parents pendant les moments difficiles. Avec une aide fiable, il deviendra plus facile d'approcher votre enfant en colère. Lentement, mais sûrement, vous développerez votre capacité à affronter puissamment toute critique et toute lutte afin de rétablir le sentiment d'amour entre vous et votre enfant.





