

LES CAPRICES DE L'ENFANT

LES COMPRENDRE POUR LES ÉLIMINER

Interview d'Isabelle Filliozat

Les réactions « extrêmes » de nos enfants, les crises de colère, les crises de rage, ce que nous appelons les « caprices » de nos enfants arrivent de façon inattendue, parfois à la maison, parfois dans des lieux publics.

Ce sont évidemment des moments difficiles à vivre pour nous parents, d'autant qu'ils peuvent se répéter, parfois quotidiennement, parfois même sur plusieurs années consécutives. Ces situations finissent par nous épuiser, nous user et créent entre nos enfants et nous, parents, des tensions inutiles, des mots durs, parfois même une distance dont nous nous passerions bien.

Dans cette interview-vidéo, j'ai eu le plaisir d'échanger avec Isabelle Filliozat sur les « caprices ».

Vous découvrirez:

- que votre vision actuelle du « caprice » n'est peut-être pas la bonne...
- les questions que vous devez vous poser pour comprendre les réactions parfois violentes de vos enfants
- la clef pour mettre un terme à 80% des « caprices » de vos enfants
- comment réagir lorsqu'une « crise de rage » survient
- comment prévenir les « caprices »

C'est une chance fabuleuse que vous offre Isabelle Filliozat pour vous parents de comprendre « ce qui cloche » et de retrouver des relations sereines et agréables avec vos enfants.

Et si vous ne connaissez pas encore Isabelle Filliozat, cette vidéo est une porte d'entrée pour découvrir son travail pour vous aider dans votre vie quotidienne de parents, que ce soit à travers [les livres qu'elle a écrits](#) ou ceux qu'elle met en lumière comme « Qui veut jouer avec moi » aux Editions JC Lattès dont nous parlons dans cette interview.

C'est ma première interview-vidéo, je vous remercie donc votre indulgence sur la qualité de mon intervention et de mon cadrage... (que voulez-vous on est toujours un peu ému quand c'est une première fois;) mais le message en vaut la peine !

Rendez-vous tout en bas de l'article pour partager cette vidéo et retrouver les liens vers les pages web incontournables d'isabelle Filliozat !

[Pas le temps de regarder cette vidéo ? En voici la retranscription intégrale:](#)

Cecile de LM : Bonjour, je suis en compagnie d'Isabelle Filliozat, je vous remercie Isabelle d'accepter cette interview. Isabelle, vous êtes psychothérapeute, conférencière, auteur de nombreux livres sur les relations parents-enfants, sur les relations entre être humains en général...

Isabelle Filliozat: Oui...

Cecile: Et vous êtes également à l'origine de la traduction en français d'un livre que j'adore personnellement...

Isabelle Filliozat: Moi aussi... c'est pour ça que je l'ai fait traduire, parce que je l'ai lu avec le sourire aux lèvres en permanence, mon mari me disait mais qu'est-ce que tu as à sourire comme ça avec ce livre ? C'est un vrai délice...

Cécile: C'est ça... C'est effectivement le livre « qui veut jouer avec moi » paru aux Éditions Jean-Claude Lattès, un livre écrit par un psychologue américain qui fait de la thérapie par le jeu.

Isabelle Filliozat: C'est ça...

Cecile: Je me suis reconnue dans beaucoup d'exemples dans ce livre et je trouve qu'il y a beaucoup d'exemples pratiques, c'est ce qui m'a beaucoup plu, donc je vous invite vraiment à le lire si vous ne le connaissez pas. Et donc Isabelle, j'aimerais que l'on aborde aujourd'hui un peu plus en détail, parce que je sais que ça touche beaucoup de parents, souvent c'est source de beaucoup de difficultés, de choses difficiles à vivre pour les parents mais certainement également pour les enfants, je veux parler des caprices. La première question que j'ai envie de vous poser, c'est: qu'est-ce qu'un caprice ?

Isabelle Filliozat : Un caprice c'est un comportement de l'enfant que l'adulte ne comprend pas. Et donc un caprice, c'est le jugement, l'interprétation, c'est l'étiquette, qu'un parent ou un adulte met sur le comportement de l'enfant qu'il ne comprend pas. Chaque personne va définir tel ou tel comportement comme un caprice, puisque c'est une interprétation du parent. Un enfant ne fait pas vraiment de caprices, nous pensons qu'il fait un caprice parce que nous ne comprenons pas.

Et puis on nous a tellement dit que c'était des caprices, et qu'il fallait se méfier des caprices des enfants, donc on a entendu tout ça, donc on se dit ben c'est vrai, on voit l'enfant qui se roule par terre ou on voit l'enfant qui exige quelque chose, on voit l'enfant qui s'oppose, et du coup on se dit « Ah, ça doit être ça un caprice », on dit c'est un caprice et on cherche à dire « Ah non, tu ne dois pas faire de caprice! » parce qu'en général, face à un caprice on conseille aux parents de poser des limites, de s'affirmer, etc.

C'est sûr que si on pense que l'enfant a une intention négative, a une intention presque perverse de nous manipuler, parce qu'un caprice c'est ça l'idée « il me manipule », il cherche à me dominer, donc du coup si on croit ça, évidemment on s'oppose. L'ennui c'est que du coup, ça fait des sacrés bagarres... et c'est pas vraiment utile.

Un enfant ne peut pas, lorsque nous lui opposons une fermeture ou qu'on lui pose des limites, il ne peut pas se sentir tranquillisé, donc ça augmente son caprice quasi obligatoirement et donc on est dans une escalade jusqu'à se retrouver à crier, hurler, frapper quelquefois.

Et donc cette idée des caprices est vraiment une idée qui n'aide pas les parents.

Les enfants ont réellement des comportements qui nous désarçonnent, ils ont réellement des comportements que nous ne comprenons pas, c'est pour ça que nous avons vraiment besoin d'outils différents et d'arriver à comprendre, mais qu'est-ce qu'il se passe dans sa petite tête...?

Cecile : C'est ça, donc la première question qu'on doit se poser, c'est pourquoi il réagit comme ça, qu'est-ce qu'il se passe, quelle est l'origine du problème et à ce moment là, on va essayer de revenir à la source et trouver une solution à ce qui déclenche ce qu'on appelle des « caprices »...

Isabelle Filliozat : Tout à fait. Si notre mari nous disait « arrête tes caprices » au moment où on lui dit « dis-donc tu n'as encore pas sorti la poubelle, j'en ai vraiment assez! », ça ne nous plairait pas, parce que nous avons réellement un besoin, nous avons envie que notre conjoint s'intéresse à la motivation de notre colère et non pas qu'il nous renvoie dans notre chambre en disant que c'est un caprice.

Cecile : Donc on doit chercher à comprendre pourquoi il fait ce qu'on appelle des caprices...

Isabelle Filliozat : Et on ne comprend pas toujours, parce qu'il y a quand même toutes sortes de choses qui nous échappent. Mais si on ne comprend pas, ce que l'on peut quand même faire c'est accompagner l'enfant dans son besoin.

Cecile : Donc comment le jeu peut nous aider, puisqu'on parle de jeu avec ce merveilleux livre, soit à prévenir, soit à désamorcer, parce que quand on le vit, c'est toujours un peu difficile pour les parents, surtout quand le schéma se répète pratiquement tous les jours pour certains parents, je compatis complètement...

Isabelle Filliozat : Tout à fait, et c'est la preuve... si ça se reproduit tous les jours, c'est que la source du problème n'est pas éradiquée. Et c'est pour cela que mettre des limites, poser des interdits, s'affirmer, s'affronter face à un enfant ne sert à rien, on le voit bien, l'enfant recommence, recommence, recommence. A partir du moment où l'enfant refait la même chose, c'est qu'il a de bonnes raisons de le faire, j'ai tout intérêt à dégoupiller ces bonnes raisons pour que ça ne se reproduise pas, sinon c'est l'enfer à la maison, parfois on se retrouve à faire comme une guerre de tranchée...

Et donc l'avantage du jeu, c'est que ça permet déjà de tourner les choses en rire, en attachement, en contact.

Le jeu, c'est une pure merveille.

D'abord, on va l'utiliser pour, comme vous disiez, avant. On va l'utiliser pour nourrir suffisamment le réservoir d'attachement de l'enfant pour baisser les comportements.

En fait, je dirais près de 80% des comportements des enfants qui nous désarçonnent, sont des comportements qui sont liés à un stress dans leur cerveau, à une réaction, ils ne sont pas bien à l'intérieur, et ils peuvent avoir besoin de carburant... de carburant, c'est sentir qu'ils ont suffisamment de calme à l'intérieur d'eux pour gérer les petits incidents de la vie quotidienne.

Si par exemple, je lui refuse un petit gâteau, s'il a suffisamment de calme, de stabilité, il va accepter. mais s'il a eu une super dure journée, si ça été compliqué à l'école, il va craquer et se mettre à hurler.

Cecile : Donc dans ce cas là, qu'est-ce qu'on fait justement?

Isabelle Filliozat : Prévenir, d'abord prévenir...

Cecile : Mais je pense aux parents qui vivent ça aujourd'hui, comment les aider?

Isabelle Filliozat : Déjà, première chose, c'est important de savoir que, quand un enfant se met à hurler parce qu'il n'a pas le bout de gâteau, il n'est pas en train de hurler parce qu'il n'a pas de bout de gâteau.

C'est seulement le déclencheur. c'est le petit truc qui met le feu aux poudres, parce que les poudres étaient déjà bien excitées à l'intérieur.

Cecile : Donc il y a autre chose, une autre raison...

Isabelle Filliozat : Voilà. Nous aussi, ça nous arrive. Nous aussi on fait des « caprices ». Nous aussi les adultes, un jour on tolère tout à fait un comportement, un autre jour on est particulièrement énervés: « Ah non pas aujourd'hui! » et ça part et on se met en colère, en fureur et on se dit « il y est pour rien si je me suis fait engueuler au bureau... » Mais en réalité, c'est comme ça que ça se passe: le stress augmente à l'intérieur de nous, on est tout chargés d'émotions et la moindre petite frustration, la moindre chose qui ne va pas, on éclate. Nos enfants comme nous.

Sauf que nos enfants, ils n'ont pas les capacités que nous nous avons, de gestion de toutes ces émotions.

Cecile : C'est ça, ils n'ont pas les mots pour le dire

Isabelle Filliozat : Ils n'ont même pas le cerveau qui leur permet de gérer suffisamment. C'est à dire que c'est important de mesurer qu'un enfant, c'est pas un adulte en miniature. Il n'a pas juste le même cerveau que nous en plus petit. Il n'a pas encore toutes les mêmes capacités.

Et son cerveau frontal, cette partie pré-frontale juste au dessus des yeux, qui nous permet d'anticiper, de comprendre et de réguler nos émotions, est en construction chez l'enfant. Donc quand un enfant se met à hurler dans tous les sens, il a absolument besoin du cerveau pré-frontal de sa maman, de son papa parce que lui tout seul, il ne peut pas arriver à se contenir.

Donc quand ça arrive, si c'est un petit: Hop, je le prends dans les bras.

Cecile : Le contact physique...

Isabelle Filliozat : Oui parce que le contact physique va décharger de l'ocytocine et va lui permettre de se calmer à l'intérieur suffisamment pour pouvoir faire ensuite ce qu'il a besoin de faire.

Cecile : D'accord

Isabelle Filliozat : C'est important de mesurer que l'amour n'est pas une récompense. L'amour c'est un carburant.

Cecile : Oui donc c'est du quotidien. C'est du temps qu'on consacre à ses enfants...

Isabelle Filliozat : Et le jeu ça permet de nourrir le bol d'attachement.

Cecile : Parce que c'est le langage des enfants, en fait.

Isabelle Filliozat : Tout à fait. Plus je joue avec l'enfant, plus je lui montre qu'il est intéressant, que je m'intéresse à lui, que je rentre dans son monde avec son langage, ça n'est pas un langage tellement verbal, parce que nous, surtout les mamans, on est là: « Explique-moi... », on veut lui parler, on lui raconte que si jamais il fait ceci cela, il n'aura jamais son bac etc. On fait des grands discours, on attend qu'il comprenne ces grands discours, et on attend que eux aussi nous disent: « Alors, parle moi de ce qui s'est passé à l'école et comment ça s'est passé... ». Ils ne sont pas vraiment capables de parler. Quand un enfant revient de chez le médecin, et on lui a fait un vaccin, il arrive et tout de suite, il trouve quelque chose et il nous fait à nous une piqûre. C'est son moyen de se réparer du sentiment d'impuissance qu'il a reçu. Si je refuse qu'il me fasse la piqûre, que je lui dis « non »... il va garder son sentiment de mal-être, d'impuissance et du coup ça va ressortir à un autre moment dans la journée.

Cecile : Il évacue par ce biais là...

Isabelle Filliozat : C'est ça.

Cecile : Et donc on peut peut-être par contre revenir par la suite, peut-être quand la « crise » est passée, par le jeu, dans ce qui lui a posé problème. Moi c'est ce que je fais par exemple avec ma fille en lui racontant une histoire avec des personnages inventés le soir, on va revenir sur un sujet qui lui a posé problème ou alors elle va me raconter sa journée, alors qu'elle ne l'aurait pas fait spontanément, donc c'est par le jeu, par trouver un moyen détourné...

Isabelle Filliozat : Alors là c'est une histoire que vous racontez à votre petite fille, les petites filles sont assez verbales, donc ça peut aller assez bien, certains petits garçons sont aussi à l'aise avec le verbal, d'autres moins, et quand les choses sont un peu difficiles sur le plan verbal, même si leur raconter des histoires peut toujours être utile, le jeu les aide à davantage s'approprier les situations. Ils font émerger toutes sortes de choses.

Parce que si c'est encore nous qui racontons, l'inconvénient c'est que ce soit nous qui placions des mots sur leur vécu et finalement, on n'est pas tout à fait sûrs que c'est ça qu'ils ont vécu.

Chaque personne est différente, et chaque personne a un vécu différent, même si face au danger nous éprouvons tous de la peur, face à un deuil nous éprouvons tous de la tristesse, face à différentes situations comme ça, humaines, nous avons le même genre d'émotions, mais ça n'empêche que nous avons toute une gamme de ressentis, et c'est important que l'enfant puisse, lui, mettre les mots sur son ressenti, sur ce qu'il a voulu faire, sur ses actes et donc pouvoir rejouer. C'est une chose de dire par exemple : « Oulala, tu as eu une piqûre chez le docteur, ça t'a fait mal » ou « t'as pas aimé cette piqûre... » , bon les mots sont déjà importants, mais le fait pour elle de pouvoir rejouer la piqûre, ça change tout.

Cecile : C'est l'enfant qui s'exprime

Isabelle Filliozat : Et c'est ça qui est magique dans le jeu. C'est pour ça que dans le jeu, c'est important que nous prenions la position basse.

Nous permettons à l'enfant d'être celui qui est le puissant, qui est le docteur, la maîtresse, la maman, le papa... pour pouvoir justement lui permettre de prendre l'autre

rôle et de se sentir un petit peu plus au pouvoir. Ça nourrit son sentiment de pouvoir personnel...

Cecile : Sa confiance...

Isabelle Filliozat : Oui en même temps que ça nourrit son sentiment d'attachement puisqu'on est avec lui et qu'on lui donne de l'attention.

Cecile : Oui donc les bénéfices sont vraiment multiples, et puis on lui laisse prendre l'initiative donc ça change du tout au tout les choses.

Merci beaucoup Isabelle, je suis vraiment ravie que vous m'accordiez cette interview parce qu'encore une fois, ce livre est fantastique, si vous ne le connaissez pas, vraiment, je vous invite à le lire.

Isabelle Filliozat : C'est une mine d'idées, c'est vraiment très très aidant je trouve pour les parents aussi qui n'aiment pas jouer, qui ne savent pas jouer parce que c'est très fréquent tout de même les parents ont beaucoup de mal à jouer. Nos parents n'ont pas toujours joué avec nous, du coup nous ne savons pas jouer ou bien nous pensons que nous avons toutes sortes d'autres choses à faire.

Et ce livre m'a beaucoup touchée parce qu'il permet de comprendre d'une part, à quoi sert le jeu, comment l'utiliser et puis comment oser jouer quand on n'ose pas jouer, quand certains jeux on ne les aime pas, que faire, comment faire, et donc c'est vrai, c'est un livre qui soutient beaucoup les parents.

Cecile : Tout à fait d'autant qu'on a parlé des caprices, mais le jeu s'applique à énormément de situations, à toutes nos situations quotidiennes, donc c'est assez fantastique. Donc merci beaucoup et je vous dis à très bientôt.