

PLEURS ET CAPRICES DE NOS ENFANTS LA BONNE ATTITUDE À ADOPTER !

Ah les pleurs et cris de nos enfants, parfois qualifiés de “caprices”, on les redoute, on les craint, on ne sait pas comment les gérer. Parfois même, on en a honte. Et le plus blessant c’est d’entendre quelqu’un traiter notre petit de “capricieux”, la dernière des choses que l’on ait envie d’entendre dire de notre progéniture !

Mais un caprice d’enfant, qu’est-ce que c’est au final ? C’est un enfant qui pleure ou qui crie d’une façon qui nous semble disproportionnée par rapport à la situation vécue, aussi frustrante soit-elle.

Utiliser le mot “caprice” sous-entend aussi que l’enfant en rajoute pour nous faire réagir ou nous faire culpabiliser, mais attention à nos fausses croyances ! Car bien souvent, c’est nous, parents, qui interprétons ces pleurs comme une réaction excessive qui a pour but de nous manipuler, alors qu’en réalité ce n’est généralement pas l’intention de notre enfant.

On rencontre souvent au parc des enfants qui se mettent dans tous leurs états parce que, par exemple, leur parent leur prend des mains un jouet qui ne leur appartient pas. Il arrive aussi à Léon de pleurer toutes les larmes de son corps parce qu’on refuse qu’il emporte avec lui ses 5 peluches à la crèche, ou encore parce qu’il veut à tout prix déballer un cadeau qui ne lui est pas destiné...

La plupart du temps, on trouve que notre enfant exagère de se mettre dans un tel état, et on cherche à le raisonner : “Mais c’est normal que je te prenne ce jouet des mains, il appartient à la petite fille et elle quitte le parc pour rentrer chez elle”, “Léon, ce cadeau n’est pas pour toi, tu ne peux pas l’ouvrir !”.

Mais lorsqu’il se met à pleurer ou à faire une crise (un “caprice” diront certains), l’enfant est dans un état d’excitation émotionnelle intense. Petit, il n’a pas encore développé la partie rationnelle de son cerveau, et ses émotions prennent le pas sur la réflexion et la compréhension. Et même si cela nous déplaît, on ne peut pas reprocher à quelqu’un de ressentir des émotions. Si votre meilleure amie se fait quitter par son amoureux, vous ne pouvez pas lui dire “Oh ça va, ne pleure pas, vous n’étiez ensemble que depuis 2 mois de toute façon”. Car même si, à la place de cette amie, vous ne réagiriez pas de la même manière, vous ne pouvez pas lui en vouloir de ressentir telle ou telle émotion. Vous ne pouvez que l’accepter.

De même, un enfant qui pleure parce qu’on a réfréné son désir d’emporter toutes ses peluches avec lui ne le fait pas pour nous faire changer d’avis, mais simplement parce que la frustration ressentie à ce moment-là provoque les larmes. Et à moins que ses parents ne changent d’avis systématiquement à chaque fois qu’il se met à pleurer, il n’est pas question ici pour l’enfant de manipuler son parent. Cette mécanique n’existe pas chez le jeune enfant (à moins, une fois de plus, que cela soit devenu une habitude dans la relation parent-enfant : “Tu pleures/Je cède, même si je ne suis pas d’accord”. Mais c’est un cas particulier, et un écueil à éviter).

Si la règle que l'on a posé nous tient à cœur et que l'on ne souhaite pas céder, ce n'est pas une raison pour rester de marbre devant la détresse de notre enfant. On peut très bien rester ferme sur notre décision tout en le réconfortant. Le contact physique aide beaucoup les petits à gérer leurs émotions. On peut le prendre dans nos bras tout en lui redisant que l'on ne peut pas faire comme il le souhaite et qu'on en est désolé. Cela lui montre qu'on l'aime même si l'on ne peut pas accéder à sa demande, que ce n'est pas incompatible et qu'aimer ne veut pas dire tout accepter.

À l'inverse, lui répéter "Bon allez, ça va, arrête de pleurer !!" ne l'aide pas à gérer ses émotions mais simplement à les enfouir et à les refouler... jusqu'au moment où elles ressortiront et provoqueront inmanquablement crise ou malaise.

Accepter et accueillir sa tristesse ou sa colère lui montre également un bon exemple d'empathie. On l'encourage ainsi à faire de même avec les autres : si on fait de la peine à quelqu'un, au lieu de tourner les talons, on peut le réconforter, le consoler.

Finalement, les "caprices" d'enfant n'existent que dans les yeux des adultes. Pour accueillir les émotions de son enfant, il faut se sortir de la tête que ce petit être cherche à nous manipuler. Il se peut que sa réaction nous paraisse disproportionnée, mais souvenons-nous qu'un enfant ne sait pas encore gérer ses émotions. C'est à nous de lui apprendre, en le calmant. Et pour ce faire, la douceur est beaucoup plus efficace que l'autorité !

Changer de point de vue n'est parfois pas évident, il faut également lutter contre les préjugés de l'entourage ("Non, mais tu ne vois pas qu'il te fait un caprice, là ?"), mais c'est à chacun de nous de trouver la sérénité nécessaire pour gérer ces crises avec empathie.

C'est un vrai travail sur soi difficile à accomplir, cela ne se fera pas en un jour, mais chaque petit pas que nous faisons compte !