

Catherine
DUMONTEIL - KREMER

POSER DES
et le
LIMITES À
respecter
SON ENFANT

JouVence

Introduction	5
------------------------	---

Partie 1 : Qu'est-ce

qu'une limite?	11
---------------------------------	-----------

<i>Poser les limites ou apprendre le monde</i>	12
--------------------------------------------------------------	----

<i>Les différentes catégories de limites et de règles</i>	15
-------------------------------------------------------------------------	----

<i>Quelques prémisses à la pose de limites</i>	19
--------------------------------------------------------------	----

<i>Les racines du consentement . . .</i>	21
------------------------------------------	----

Partie 2 : Quelles limites

pour les 0-2 ans?	26
------------------------------------	-----------

<i>Poser des limites adaptées à la croissance de nos enfants</i>	27
--------------------------------------------------------------------------------	----

<i>Apprendre vos ressources à un tout-petit qui se déplace</i>	30
------------------------------------------------------------------------------	----

<i>Les actions inacceptables pour vous . . .</i>	35
--------------------------------------------------	----

<i>Les conventions, traditions et règles de votre famille au stade bambin</i>	46
-------------------------------------------------------------------------------------------	----

Partie 3 : Quelles limites à partir de l'enfance?	55
<i>Améliorer votre capacité d'écoute</i>	57
<i>Les petits accidents de la vie quotidienne</i>	65
<i>Vous ne parvenez pas à vous faire entendre</i>	67
<i>La résolution de conflits</i>	69
<i>Les actes répétitifs du quotidien</i>	73
<i>Formuler des demandes d'aide</i>	78
<i>Faites une réunion de travail</i>	80
<i>Je veux tout, tout, tout!</i>	85
<i>Vous êtes dans une impasse</i>	96

Partie 4 : Vous vous sentez devenir dangereux pour vos enfants	102
<i>Ce qui peut aider</i>	103
<i>Soyez attentif aux mécanismes déclencheurs de votre colère</i>	104
<i>Enfants tyrans ou adultes indignés?</i>	106
<i>Faire face aux critiques</i>	107
<i>Se forger une autre vision du monde</i>	109

Conclusion : Abandonner le mythe de l'obéissance	113
Ressources	117

Amoureuse de mon premier bébé, j'étais vraiment très loin de me douter que, quelques mois après sa naissance, il allait générer autant d'émotions, de questions, et qu'il allait à lui tout seul réveiller des souffrances enfouies depuis si longtemps. J'aimais tant cette petite fille et pourtant j'aurais voulu, certains jours de grande fatigue, la laisser dans un coin, arrêter de répondre à ses demandes réitérées.

J'étais épuisée par ses pleurs dont je ne comprenais pas souvent l'origine. Certains livres que j'avais lus affirmaient que l'on pouvait reconnaître les pleurs de faim, de douleur, de lassitude ! Moi, je n'avais pas cette capacité. J'éprouvais juste de l'inquiétude et de l'impatience !

Pourtant, je n'aurais laissé ma place de jeune mère pour rien au monde. Pour mon entourage, j'étais inefficace. Ma fille grandissait, elle commençait à s'opposer à des règles de vie que je parvenais très difficilement, et au prix d'une lutte sans merci, à faire respecter.

Pour parents et amis, j'étais laxiste, je me posais à la fois trop et pas assez de questions, je n'étais jamais cette mère qui accompagne son enfant avec son cœur, qui est simplement elle-même, et qui sait faire face aux commentaires que tout un chacun voudrait donner pour « aider » un jeune parent.

Je faisais des choix sans avoir le recul nécessaire, j'expérimentais, et j'étais bien des fois bousculée dans mes convictions qui manquaient d'enracinements.

Bien sûr, j'étais d'accord pour considérer ma fille comme un être humain digne de respect, et je tentais de me mettre à sa place pour la comprendre. Ma formation universitaire et mon expérience professionnelle auprès des enfants m'avaient permis de comprendre et d'accepter pleinement le côté néfaste de la violence éducative, mais ce que j'ignorais avant d'avoir un enfant, c'est que cette violence dormait en moi et qu'elle attendait tranquillement que j'aie à faire face à ma fonction parentale pour resurgir comme un monstre indomptable!

Ma fille a ouvert les portes et j'avais à lutter contre moi-même, plusieurs fois par

jour pour ne pas faire ce que tout mon corps me poussait à accomplir compulsivement ! Il m'est arrivé de la bousculer, alors que j'étais convaincue de la nocivité de la violence éducative. Mais la plupart du temps, je cherchais désespérément des solutions pour qu'elle comprenne enfin que certaines actions n'étaient pas les bienvenues. Ma voix devenait sèche, je la culpabilisais. Curieusement, je ne la punissais pas, mais je pense que je n'ai jamais été punie moi-même et n'ai aucun mérite à cela.

Dans ma quête d'information et de soutien, la recherche de moi-même, de mon histoire, j'ai pris de plus en plus conscience que la question des limites est centrale dans la parentalité.

J'ai trouvé bien des éléments de réponses dans les ouvrages d'Alice Miller¹. Plus que tout, je me suis sentie comprise en tant qu'enfant par son propos. La vie de nos petits peut véritablement devenir un enfer, sans que

1. Écrivain et psychothérapeute, auteure de nombreux ouvrages évoquant les conséquences des traumatismes de l'enfance.

nous en ayons conscience. Ne plus taper, c'est une étape qui je crois nous met face à notre colère, à ce besoin de sortir cette violence que nous avons en nous depuis l'enfance. Nous combattons contre le monstre qui se transmet de génération en génération, et il n'y a pas pire lutte et profond désespoir que celui généré par l'ambiguïté parentale. Plus que tout, nous voulons le meilleur pour nos enfants : j'ai acquis avec le temps la conviction qu'aucun parent ne souhaite faire mal à sa descendance.

Nos enfants nous aiment inconditionnellement et ne sont nullement responsables de nos détresses passées ; ils nous offrent une chance inestimable : celle de pouvoir les repérer et les travailler à notre façon.

Après les coups, ce sont les punitions qui sont passées à la trappe, et leurs corollaires directs : les récompenses. Même si le terme est fort, il me semble qu'il ne s'agit là que de manipulations. C'est toujours avec les meilleures intentions du monde que nous punissons un comportement dans l'espoir qu'il disparaisse, et que nous en récompensons un autre afin de favoriser son développement. Ce sont des moyens que nous connaissons

bien, ils ont été à la base de notre éducation. Ils entraînent pourtant des conduites d'évitement pour ce qui est des perspectives de punitions. Une peur constante habite l'enfant qui cherche désespérément « le bon » comportement pour ne pas contrarier ses parents. Il recherche aussi la récompense, les félicitations, il devient prisonnier du regard de l'autre, de son jugement.

La peur va entraîner avec elle le mensonge, l'absence de relation de confiance avec ses parents. Masquer les réalités indésirables va préoccuper les enfants, puis les adolescents qui ont été punis, à moins qu'ils ne baissent les bras et ne se soumettent définitivement à toutes les formes d'autorité, sans pouvoir les remettre en question.

De nombreux ouvrages traitent de l'impact des coups et des punitions. Vous en trouverez une liste non exhaustive à la fin de cet ouvrage.

Une fois que l'on a conscience de cet impact profond et durable, nous pouvons nous sentir tout simplement démunis. Comment agir sans coups, ni punitions ?

Comment accompagner nos enfants sans les intimider, les contraindre verbalement, sans les culpabiliser? C'est le seul objet de ce livre, et j'espère que vous y trouverez les ressources que vous cherchez.



Partie 1

**Qu'est-ce
qu'une limite ?**

Poser les limites ou apprendre le monde

Quand nous avons fait ce travail de remise en question de notre éducation, et que nous voulons avec détermination respecter nos enfants, nous avons parfois un peu de mal à entendre les termes « limites » et « cadres ».

Qui voudrait vivre une vie limitée à l'intérieur d'un cadre rigide? Notre perception de ces concepts peut évoluer. Un cadre peut être souple et disparaître à certains moments. Les limites sont négociables ou non ; tout dépend de nombreux facteurs complexes. Nous connaissons très bien le système du oui et du non. Pourtant, entre oui et non, il y a mille nuances possibles, qui sont à mettre en relation avec l'immense intelligence de l'être humain. Pourquoi le cantonner dans un système binaire, alors qu'il est capable d'appréhender la subtilité, la variété avec beaucoup de créativité. Il peut tout apprendre lorsqu'il vit dans un milieu confiant et optimiste à son égard.

Poser les limites, c'est aussi apprendre le monde et les sentiments des personnes qui nous entourent, c'est faire en sorte que nos petits bénéficient d'une information complète à propos de l'environnement, ou des ressources des adultes qui les accompagnent. C'est aussi laisser les enfants exprimer leur positionnement, savoir dire non avec conviction. Et se sentir respectés dans leur refus va les amener à se protéger en tenant compte de leurs perceptions et de leur expérience.

Un navire qui sait où il va

Il vous est peut-être arrivé de naviguer dans votre vie : quand on est sur le même bateau, on a une destination, une manière de vivre que l'on partage. On ne laisse pas la barre aux enfants dès qu'ils savent marcher, mais on peut leur apprendre à utiliser un compas. Ils vont aussi participer aux nombreuses tâches à effectuer chaque jour sur l'embarcation familiale.

Quand le vent est fort, les enfants ne se promènent pas sur le pont, même s'ils désirent en faire l'expérience. Mais, peu à peu, ils vont acquérir des compétences qui leur permettront

...

...

de défier la mer. La manière de naviguer de la famille va évoluer au fil du temps et du travail personnel de chacun de ses membres, mais en général les parents protègent les petits qu'ils ont mis au monde et les accompagnent vers une indépendance pleine d'amour et de sécurité.

Avant de commencer à évoquer les règles du jeu, je pose un préalable : vous êtes un adulte qui accompagne des enfants et, à ce titre, vous prendrez des décisions pour votre famille et pour vous-même. C'est bien vous qui tenez la barre. Vous faites énormément pour vivre en famille ; vous vous préoccupez des ressources matérielles, mais aussi affectives et le soutien que vous apportez chaque jour à vos petits est inestimable. Il y a des moments de votre vie où vous aurez le sentiment de prendre des décisions arbitraires pour vous préserver. Il est toujours possible de l'expliquer et de le vivre sans culpabilité. Pensez à vous ressourcer est aussi de votre responsabilité. Vous donnez beaucoup et vous aurez besoin de recevoir beaucoup. Mais, si le fait de tenir la barre vous appartient, les enfants ne sont pas là pour vous

restituer le soutien que vous leur avez apporté. Ils seront sûrement, en revanche, des parents aimants et créatifs grâce à vous.

Les différentes catégories de limites et de règles

Au fil du temps, j'ai classé les limites en trois catégories. Cela n'a que peu d'importance et vous pourrez trouver une autre forme de classement plus inventive et stimulante, mais en attendant voilà ce que je vous propose.

Les limites souples et négociables

Ce sont des règles à géométrie variable. Elles dépendent de plusieurs paramètres : votre humeur, celle de votre partenaire, de vos enfants. Elles sont fonction du stade de développement de votre enfant, de ses besoins, mais aussi de l'environnement, de votre emploi du temps, et sont adaptables à vos ressources du moment.

Voici un exemple. Lundi soir, je rentre d'une journée de travail épuisante et ma fille aînée a décidé d'écouter un disque qu'elle adore à un niveau sonore que je vais trouver

insupportable à ce moment-là. Mon seuil de tolérance est atteint, j'ai besoin de tranquillité. Ma semaine s'annonce chargée, je me sentirai vite dépassée. Résultat : étant donné que nous vivons dans un petit espace, quand je suis fatiguée, je demanderai à mon enfant de faire moins de bruit.

La même scène peut se dérouler un vendredi soir, veille de week-end : j'ai la vie devant moi, du temps pour me reposer et pour jouer. Non seulement je suis capable d'accepter le niveau sonore, mais il peut aussi arriver que je danse avec elle !

Si Claire, 6 ans, veut aller faire du vélo cet après-midi dans notre quartier, je n'y vois aucun inconvénient : il n'y a pas beaucoup de circulation, nous vivons dans une impasse. Si elle a le même désir chez ses grands-parents, qui habitent une grande ville, il nous faudra trouver une autre solution ou bien refuser sa demande.

La négociation est donc toujours possible avec les limites. Ma fille aînée peut trouver une solution à son problème en décidant d'aller chez une amie écouter de la musique. Claire pourra demander que nous la conduisions dans un parc. Dans cette catégorie de limites

tout est possible. Les enfants apprendront à vous connaître mieux, à devenir créatifs en ce qui concerne la recherche de solutions.

Les règles

Elles sont immuables, très complexes à déplacer. En tant que parents, nous avons tout intérêt à les définir, car elles seront non négociables. Chez nous, le fait de blesser des êtres vivants et de dégrader le matériel des autres était les seules règles non négociables. Tout le reste était accepté, ou discuté!

Les conventions et traditions familiales, nos valeurs

Parfois, il est essentiel de remettre en question ce que nous demandons à nos enfants: cela a-t-il vraiment du sens? Quelles sont les conséquences du non-respect de certaines règles? Sont-elles de simples reproductions des règles de nos propres parents? Sont-elles vraiment indispensables? Alléger les contraintes, se focaliser sur la qualité du lien d'attachement, cela peut vraiment changer l'ambiance dans la famille!

Il n'y a rien d'obligatoire en ce qui concerne les conventions familiales.