

Harry IFERGAN - Rica ETIENNE

MAIS QU'EST-CE QU'IL A DANS LA TÊTE ?

1000 astuces pour mieux comprendre
votre enfant de 0 à 7 ans

Préface d'Edouard Zarifian



MAIS
QU'EST-CE QU'IL A
DANS LA TÊTE ?

Harry Ifergan
Rica Etienne

Mais qu'est-ce qu'il a dans la tête ?

1 000 astuces pour
mieux comprendre votre enfant
de 0 à 7 ans

Préface d'Edouard Zarifian

FRANCE LOISIRS
123, boulevard de Grenelle, Paris

Édition du Club France Loisirs, Paris,
réalisée avec l'autorisation des Éditions Hachette.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les « analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Nouvelle version, revue et amplifiée,
du *Guide des nouveaux parents*, éditions TF1, septembre 1995.

© Hachette Littératures, 1998.

ISBN : 2-7441-2722-1.

Sommaire

PRÉFACE	11
INTRODUCTION	15
UN SACRÉ CARACTÈRE	19
• Pourquoi bébé pleure-t-il ?	20
<i>Les « nourritures affectives »</i>	23
• Bébé pleure toujours à la même heure	25
• Bébé a peur des inconnus	29
• Elle dit non à tout !	32
• Elle a de la personnalité	35
<i>Il pique des colères terribles</i>	39
• Il adore les gros mots	41
<i>Pourquoi les parents ont-ils le droit d'en dire, eux ?</i>	44
• Il est désobéissant	45
<i>Laxisme : le cadeau empoisonné</i>	48
LES CÂLINS	51
• Pouce ou tétine ?	52
<i>Ni pouce, ni tétine, ni doudou !</i>	55
• On a perdu le doudou	56
<i>Le doudou ou les dents de travers ?</i>	58
• Moi, je me marierai avec mon papa	60
• Il est toujours dans mes jupes	63
• On le gâte trop	67
<i>Les jouets stupides</i>	72
• Je veux un chien !	74
L'AUTONOMIE	79
• Quand le mettre sur le pot ?	80
• Range ta chambre !	84
<i>C'est moi qui m'habille</i>	88

• Puis-je le laisser seul à la maison ?	89
• On ne parle pas à un inconnu	92
• L'envoyer seul en vacances ?	96
 LES BÊTISES, LES LIMITES	101
• Attention ! Tu vas... ..	102
• Il fait continuellement des bêtises	105
<i>Peut-on s'effondrer devant son enfant ?</i>	108
• Je me culpabilise de lui avoir donné la fessée	110
<i>Comment éviter de lui donner la fessée</i>	112
• Si tu es sage, tu auras... ..	114
 L'EVEIL A LA SEXUALITÉ	117
• Il ne parle que de « ça »	118
<i>La curiosité sexuelle de l'enfant</i>	121
• Il se caresse devant tout le monde	123
• Avec moi, elle a des gestes trop intimes	127
<i>« J'aimerais retourner dans ton ventre »</i>	130
• Dis, comment on fait les bébés ?	131
<i>Préserver l'intimité conjugale</i>	134
 LES REPAS	137
• Quand et comment le sevrer ?	138
• La soupe à la grimace	142
<i>Je n'aime pas ça</i>	144
• Elle a un appétit de moineau	146
<i>Mais elle se bourre de sucreries</i>	148
• Il a un féroce appétit	150
<i>Cinq bonnes raisons de grossir</i>	154
 LE SOMMEIL	157
• J'ai peur du noir	158
<i>« Raconte-moi une histoire qui fait peur »</i>	163
• Il ne veut pas s'endormir... seul	165
<i>Les rythmes du sommeil</i>	171
• Tous les soirs, elle vient dans notre chambre	172
<i>Son papa dort sur le canapé</i>	176
• Maman, j'ai fait un cauchemar terrible... ..	178
<i>Les terreurs nocturnes</i>	180
• Il fait toujours pipi au lit	182
<i>Gadgets et médicaments « anti-fuites »</i>	187
 LA CRÈCHE, L'ECOLE	189
• La crèche ou la nounou ?	190

<i>Le congé parental, une chance pour tout le monde</i>	196
• Il refuse d'aller à l'école	197
<i>Elle pleure quand on la quitte</i>	201
• « Les grands m'attaquent à la récré »	203
• On me conseille de le montrer à un psy	207
• Mieux le comprendre par ses dessins	211
• Le passage anticipé en CP ?	215
<i>La maternelle à deux ans ?</i>	218
 LES JEUX, LES LOISIRS	219
• Il ne prête pas ses jouets	220
• Il réclame un Batman et elle une Barbie	224
<i>Il joue à la poupée, elle monte aux arbres</i>	227
• Il est collé devant la télévision	228
 LES FRÈRES, LES SŒURS	233
• Bientôt une petite sœur... ..	234
<i>Ses premiers mois avec bébé</i>	238
• Leur donner à chacun la même chose ?	240
<i>Et les jumeaux ?</i>	245
• Faut-il intervenir dans leurs disputes ?	247
• Papa, qui préfères-tu ?	254
 EST-CE NORMAL ?	261
• Il ne tient pas en place	263
<i>Il est maladroit</i>	265
• Elle a des tics	267
<i>Il bégaye</i>	270
• J'ai peur des araignées	271
• Des petites manies qui en disent long	275
 LA FAMILLE DANS TOUS SES ETATS	281
• Papa et maman se disputent	282
<i>Divorce, qui se sent le plus coupable ?</i>	286
• Leur père n'est jamais là	287
• Entre mes enfants et les siens	293
<i>Vrais frères et demi-sœurs</i>	297
• Sa mamie lui passe tous ses caprices	299
 LE TEMPS DES QUESTIONS	305
• Faut-il vraiment <i>tout</i> lui dire ?	306
• Mamie est montée au ciel	311
• Dis, pourquoi le monsieur est tout noir ?	315
• Le père Noël existe-t-il ?	318

POSTFACE	321
Deux ou trois choses à savoir si vous décidez de l'emmener chez un psychologue	321
La première fois	322
<i>Les adresses utiles</i>	325
<i>Bibliographie</i>	328
<i>Index</i>	331

Préface

On se dit parfois que ce n'est pas facile d'être des parents. Certains, et je pense à des avis très autorisés, sont allés jusqu'à prétendre que quoi que l'on fasse, ce sera mal. Pourtant, c'est bien dans la relation entre parents et enfants que se tisse, très tôt, le futur de la vie des adultes.

Les parents sont à la fois le modèle à imiter, parfois hors d'atteinte, surtout si la barre est placée trop haut, et celui dont il faut se démarquer pour avoir une chance d'être soi-même. Imitation et opposition, acceptation et refus sont des attitudes légitimes de l'enfant. Encore faut-il que les parents en comprennent les raisons et en mesurent les conséquences. Les bonnes intentions, le désir de protéger, l'apprentissage des usages de la vie, même assorti de beaucoup d'amour, ne suffisent pas pour permettre à un enfant de devenir lui-même et d'assumer son identité.

En revanche, il est des erreurs qu'il ne faut pas commettre, comme celle qui consiste à désirer à la place de son enfant ce que sera son avenir. Comment être soi-même si l'on accomplit le désir de ses parents ? Seule l'opposition permet d'exister.

Désirer avoir un enfant est la concrétisation de l'amour que se portent deux personnes. Ce désir ne doit pas se prolonger et devenir désir à la place de l'enfant l'obligeant à se conformer aux vœux de ses parents au regard de ses comportements, de sa vie affective, sociale ou professionnelle. Mettre un enfant au monde, c'est créer un être humain qui doit vous échapper et vivre sa propre existence. L'amour qu'on lui porte ne doit pas être égoïste et doit respecter sa liberté et même ses erreurs.

C'est vraiment aimer son enfant que de l'aimer pour lui-même et pas pour ce qu'on voudrait qu'il devienne.

Cette continuelle interaction entre l'enfant et ses parents se déroule dans un contexte particulier que l'on appelle la famille. C'est le lieu de rencontre de nombreuses autres interactions entre les parents eux-mêmes et entre les enfants d'une même fratrie. Avec un seul enfant, déjà, rien n'est simple, avec plusieurs, tout se complique !

Les auteurs représentent une mère et un père, qu'ils sont dans la réalité, et ils parlent d'expérience. Mais ce sont aussi des professionnels de la psychologie, de la pédagogie et de la communication. Tout paraît simple avec eux parce que tout part du concret, des situations quotidiennes, avec les mots de chacun. Ils nous permettent de mettre du sens là où l'on ne vivait que des conflits ou des impasses. Ils nous apportent les clés pour comprendre et pour sortir du drame. Ils réalisent surtout cette remarquable alliance entre les positions respectives de l'enfant, de ses parents et eux-mêmes.

Dès lors, non seulement les conflits s'apaisent, les vérités se dévoilent, mais l'harmonie s'installe. Nous attendons avec impatience la suite de leur ouvrage.

Edouard ZARIFIAN*

* Professeur de psychiatrie et de psychologie médicale au CHU de Caen.

A mon père.

R. E.

*Avoir été aimé durant son enfance
permet d'aimer et d'être aimé, une fois adulte.
Merci à mes parents, à ma femme et à mes enfants.*

H. I.

Introduction

Cet ouvrage s'adresse aux parents qui rencontrent des difficultés avec leurs enfants dans la vie de tous les jours. Interrogations, soucis et problèmes sont abordés à partir de situations prises sur le vif : « Bébé pleure toujours à la même heure », « On a perdu le doudou », « Les grands m'attaquent à la récré », « Il ne tient pas en place », etc.

Chaque question soulevée est abordée selon trois points de vue : celui des parents, celui de l'enfant et celui du psy ; des réponses sont ensuite proposées : conseils pratiques, attitudes à adopter, pièges à éviter.

Ces éléments sont autant de clés proposées aux parents désorientés pour désamorcer les conflits au plus vite, surmonter les difficultés et mieux comprendre le point de vue de l'enfant.

D'une façon plus marquée que chez les adultes, l'enfant est en effet en perpétuelle transformation. Ses attitudes et ses comportements se modifient à vue d'œil. Il est donc assez difficile pour les parents de suivre l'évolution de son caractère – et des conséquences qui en découlent – sans un minimum de repères et d'indices. Ce sont précisément ces derniers que nous aborderons pas à pas, suivant la chronologie des stades d'évolution, de la toute petite enfance jusqu'à l'« âge de raison ».

Avant même la fin de la première année, le bébé réalise qu'il est un être bien distinct de sa mère. Durant quelques semaines, il se met à avoir peur dès qu'elle n'est plus là et qu'il est en présence de personnes qu'il ne connaît pas. Là, il comprend

combien il est vulnérable et dépendant. C'est ce que l'on appelle l'« angoisse du huitième mois ».

À partir de dix-huit mois, l'enfant s'oppose pour s'affirmer et exister par lui-même. C'est la « période du non » si redoutée des parents.

Vers trois ans, une partie de la vie affective de l'enfant est bouleversée par le fameux complexe d'Œdipe : la petite fille témoigne d'une attirance extrême pour son papa et écarte au passage sa maman « rivale » ; le petit garçon, lui, découvre la jalousie à l'égard de son père, qu'il admire cependant.

Parallèlement à cette période, qui va durer trois ou quatre ans, se superposent d'autres étapes, parfois plus légères, où l'enfant acquiert davantage d'autonomie, au prix de certaines craintes.

Pour évoluer et s'épanouir psychologiquement, il devra faire des efforts, surmonter quelques crises et affronter ses parents, qui ne le comprennent pas toujours, car il exprime encore difficilement ses émotions.

Lorsqu'il estime certains caps de son évolution trop délicats à franchir, l'enfant préfère régresser, c'est-à-dire revenir à une phase qu'il connaît déjà. Ainsi, il peut refaire pipi au lit, se remettre à parler comme un bébé ou réclamer la lumière pour s'endormir. Ces « marches arrière » le rassurent et lui servent de tremplin pour s'engager plus avant dans son développement. La vie d'un enfant est ainsi faite d'avancées fulgurantes et de retours nécessaires.

Ces étapes naturelles, mais difficiles à négocier, rendent parfois l'enfant moins disponible, moins docile et moins réceptif. De leur côté, les parents ont du mal à suivre son rythme fluctuant, d'où des incompréhensions mutuelles, qui débouchent sur des crises. Par ailleurs, les parents aussi traversent des périodes d'indisponibilité (stress, problèmes de couple, excès ou manque de travail, problèmes de santé) qui les rendent inaccessibles aux soucis de leur enfant. Tous les beaux principes éducatifs s'envolent alors. La fessée ou la réflexion fusent plus facilement. Eh bien, tant pis ! Du moins a-t-on essayé de le comprendre quand tout allait bien. Comme disait le psychanalyste Bruno Bettelheim, l'objectif n'est pas d'être

des parents parfaits, mais plus modestement des « parents acceptables ».

Cet ouvrage devrait permettre de traduire le sentiment de l'enfant et de le faire parvenir au cœur des parents.

Harry Ifergan et Rica Etienne

Un sacré caractère

Un enfant qui a du caractère est un enfant audacieux, plein d'assurance, bourré de détermination et d'énergie ; c'est un gamin tenace, volontaire et résolu. Il force l'admiration de ses parents, qui pensent : « Au moins, il ira loin dans la vie et il saura défendre avec force ses convictions. »

Mais toute médaille a son revers : le caractère peut aussi s'exprimer par des crises de colère répétées, une opposition systématique, des bêtises à la pelle ou une originalité désarmante. Le casse-cou frôle en permanence les limites du danger, l'opposant suscite les rappels à l'ordre, l'individualiste forcené ne respecte pas les autres, l'original vit sur une autre planète.

D'où le dilemme des parents. Jusqu'où peuvent-ils laisser leur enfant aller « trop loin » ? Doivent-ils le freiner dans son élan spontané et, peut-être, « casser sa personnalité » ou le couper de sa vraie nature ? Doivent-ils, au contraire, tempérer son caractère et le socialiser davantage ?

De son côté, l'enfant se construit en choisissant dans les modèles éducatifs proposés par son entourage. C'est pourquoi, dans une même famille, avec des parents identiques et une éducation aux principes semblables, chaque enfant se forge une personnalité qui diffère de celle de ses frères et sœurs. Cette lente élaboration de sa personnalité s'achèvera seulement à l'adolescence. Entre-temps, il faudra aux parents beaucoup d'humour, de patience et de fermeté, pour laisser s'exprimer ce caractère bien trempé, tout en lui apprenant l'indispensable respect des autres.

Pourquoi bébé pleure-t-il ?

● *Côté parents*

Dès que bébé pleure, toute la famille est en émoi. On commence par s'interroger : peut-être a-t-il faim, ou trop chaud, à moins qu'il ne soit trempé ? Mais on a beau changer sa couche, rien n'y fait. La petite chose sanglote de plus belle, redoublant l'inquiétude des parents. Résultat : tout le monde est sur les nerfs, mi-inquiet, mi-exaspéré. La tentation est grande d'appeler le médecin. Mais la dernière fois qu'il est venu, il a assuré que cet enfant n'était « absolument pas malade ». Il ne vous reste plus qu'à déambuler dans le couloir et, de guerre lasse, à le mettre au lit, avec mauvaise conscience, évidemment !

● *Côté enfant*

Votre bébé ne pleure pas, il communique ! Il n'est pas encore capable de tenir des discours avec une syntaxe élaborée. Son seul vocabulaire à lui, ce sont les cris. Dès les premiers mois, son répertoire est déjà assez varié. Cris de faim, vigoureux et puissants comme si sa vie en dépendait ; gazouillis de satisfaction, affichant que bébé, propre et repu, est content ; grognements agités (accompagnés de mouvements de la tête de droite à gauche) signifiant qu'il a sommeil ; pleurs de gêne parce qu'il est sale ou qu'il a trop chaud ; cris de douleur (colique, rot pénible, hoquet et, plus tardivement, otite nocturne ou douleur dentaire) ; à partir du deuxième ou du troi-

sième mois, cris d'appel ou petits gémissements prolongés sans pleurs, qui veulent dire tout simplement : « Prends-moi dans tes bras » ; cris de protestation (« Je ne veux plus de ce biberon », « Qu'on ne me dérange plus ») ; enfin cris de colère accompagnés de sanglots profonds, vers le huitième mois, qui peuvent durer jusqu'à trois ou quatre ans.

● *L'avis du psy*

Certains parents peuvent s'imaginer, à tort, que leur bébé souffre et ils le cajolent trop, ce qui l'empêche, en fait, de se calmer.

Une étude sur des nourrissons âgés de six semaines révèle que ceux-ci pleurent en moyenne deux heures et quarante-cinq minutes par jour, parfois un peu moins ou un peu plus, sans qu'il faille pour autant s'alarmer. A cet âge, l'enfant affirme déjà certains traits de caractère : il est paisible ou, au contraire, exigeant, revendicatif, coléreux, extraverti, cabotin. Il a été observé que ses cris vont *crescendo* de la naissance à trois mois, puis diminuent ensuite en fréquence pour reprendre de plus belle, vers l'âge de dix-huit mois à trois ans, la fameuse période d'opposition et d'affirmation de sa personnalité.

Au lieu d'inquiéter, cris et pleurs devraient rassurer les parents. Au moins, la communication « passe ». Pleurer n'est pas forcément signe de détresse ou de douleur. Parfois, c'est exactement le contraire : des observations effectuées en milieu hospitalier montrent qu'un bébé vraiment malade ne crie pas. A un tout autre niveau, on se méfierait d'un enfant trop sage. Ce n'est que lorsque le bébé va mieux qu'il rétablit le lien grâce au « cordon acoustique ». Cette expression a été forgée par des psychologues par analogie au cordon ombilical, qui permet au fœtus de voir ses besoins satisfaits, avant même d'avoir à les exprimer. Le cordon acoustique, lui, a le pouvoir d'attirer l'attention, permettant ainsi la réponse aux besoins du bébé.

Les réactions déclenchées, chez la mère en particulier, sont multiples : inquiétude, tristesse, exaspération, doute sur ses compétences, mais aussi battements accélérés du cœur, gonflement des mamelons, écoulement de lait en cas d'allaitement.

Un bébé qui pleure interpelle ses parents, il lance des signaux qu'ils vont essayer de décoder. Les premiers liens se tissent, au début, avec incertitude. Avec le temps, les parents vont satisfaire de mieux en mieux les besoins du nourrisson. La mère ou le père dira : « Il pleure parce qu'il fait ses dents », « Il faut le coucher, il a sommeil ». Les parents rassurés – et enfin assurés de leurs compétences – seront alors plus apaisants pour l'enfant qui, du coup, se calmera.

● *Ce que vous pouvez faire*

Pour la majorité des bébés, inutile d'espérer une vraie nuit avant huit semaines : « Ventre affamé n'a pas d'oreilles », dit le dicton avec raison. Certains spécialistes estiment qu'avant huit semaines et cinq kilos (ce sont des valeurs moyennes), le bébé n'a pas encore constitué suffisamment de « réserves » pour résister à la faim. Mieux vaut donc répondre sans hésiter à sa demande, et tant pis si ses pleurs vous réveillent au beau milieu de la nuit.

Si bébé pleure, dans un premier temps, allez toujours vérifier que tout va bien. Il n'a pas forcément faim, il peut être mouillé ou gêné parce qu'il a trop chaud. Aller le voir ne veut pas nécessairement dire le prendre dans ses bras. On peut s'approcher de lui, en silence ou avec des paroles douces et rassurantes, qui l'apaiseront. Si bébé pleure alors qu'il est propre, au calme et repu, admettez qu'il a tout simplement besoin de pleurer, cela n'a rien d'inquiétant, c'est même indispensable certains soirs. Au contraire, si ses cris sont plaintifs, ressemblent à des geignements et persistent même quand il est dans vos bras, prenez-lui sa température, il est peut-être malade. S'il n'a pas l'air « dans son assiette », n'hésitez pas à appeler le médecin.

Avant trois ou quatre mois, un bébé ne fait jamais de caprices. Ce n'est que plus tard, les parents accourant au moindre appel, qu'il commence à comprendre que ses pleurs déclenchent leur arrivée. Après dix ou quinze minutes, intervenez, car les pleurs auto-entretenus deviennent la cause même de son énervement.

Quoi qu'il en soit, les études montrent que les bébés de moins de six mois auxquels on apporte une réponse adaptée et diversifiée (paroles, sourires, berceuses, bras, calme, biberons, changes réguliers) dans les minutes qui suivent sont aussi ceux qui pleurent le moins et qui se mettent à gazouiller le plus tôt, à l'âge de un ou deux ans.

Tenez compte du tempérament de votre enfant. Certains bébés, déjà cascadeurs dans le ventre maternel, deviennent hurleurs et tyranniques dans des bras trop complaisants ; d'autres, calmes par nature, s'apaisent plus facilement, avec ou sans maman à « se mettre sous la main ». Prenez patience : dès trois mois, il criera moins et commencera les vocalises.

● *Les pièges à éviter*

Un bébé a besoin de calme, de silence et de repos. Les premiers jours, il lui faut de quinze à dix-huit heures de sommeil. Il va de soi que les passages incessants de bras en bras, les risettes, les gazouillis et les sourires permanents le fatiguent et ne font que redoubler ses pleurs.

Evitez de lui imposer des repas à heures fixes, qui peuvent provoquer son énervement. Mieux vaut privilégier les rythmes du nourrisson, du moins pendant les trois ou quatre premiers mois. De même, plutôt que de lui donner son bain à tout prix avant le repas, en le laissant hurler de faim, inversez l'ordre des priorités, il ne risque rien.

Ne vous reprochez pas de mal interpréter les cris de votre enfant. Il faut du temps pour cela, et beaucoup d'essais-erreurs. Les parents parfaits, opérationnels à cent pour cent, et qui les décryptent du premier coup, n'existent pas.

Zoom *Les « nourritures affectives »*

Mathilde est l'illustration même des conséquences d'un « coup d'Etat » maternel. A peine l'innocente ouvrait-elle la bouche qu'on la mettait directement au sein pour fermer la fon-

taine aux pleurs ! Sa maman avait décrété que ses cris étaient dus à la faim. Toujours. Le temps du sevrage venu, elle accourait avec le biberon à la main. A douze mois, Mathilde n'était pas en mesure de dire : « Non, maman, c'est plutôt de calme dont j'ai besoin ou de mots doux. »

A sept ans, Mathilde devint obèse. On avait induit chez elle des compensations, qui fonctionnaient toujours sur un mode unique : celui de la nourriture. Au moindre problème, la petite dévorait.

Boris Cyrulnik, spécialiste réputé du comportement, emploie dans l'un de ses livres la très jolie métaphore de « nourritures affectives ». La nourriture est en effet le premier dialogue qui se noue entre la mère et l'enfant. Certaines mamans comme celle de Mathilde, pétries de bonnes intentions, se veulent à tout prix abondantes et généreuses. Ces mères insistent pour resservir encore et toujours leur petit, comme si, par une étrange alchimie du cœur, rassasier, combler, était assimilé à aimer davantage.

Hélas ! le gavage d'amour dès la naissance fait parfois grossir plus sûrement que l'hérédité. Par ailleurs, nourrir le corps équivaut-il à nourrir l'esprit ? Les parents de Mathilde n'ont jamais pris l'habitude de donner *un sens*, le vrai sens, à ses demandes, et c'est bien dommage. Mathilde croit toujours qu'elle a faim, alors que...

Bébé pleure toujours à la même heure

● *Côté parents*

Depuis qu'il a un mois, votre bébé refuse de dormir et se transforme en « chose hurleuse » entre 17 et 21 heures, juste quand papa est de retour ; à tel point que vous avez (parfois) l'inavouable envie de le jeter par la fenêtre. Votre incapacité à le soulager et à le comprendre vous angoisse par-dessus tout. Les questions défilent dans votre tête : « Suis-je une bonne mère ? A-t-il faim ? Souffre-t-il ? Est-il malheureux ? Pourquoi tous ces cris ? Que veut-il me dire ? S'agit-il des fameuses coliques du nourrisson ou bien est-ce déjà une mise à l'épreuve pour tester mes réactions ? »

● *Côté enfant*

Souvent, après le repas, alors qu'il dormait bien tranquillement, bébé s'agite brusquement ; il se tord dans tous les sens, mord ses poings rageurs, remonte ses jambes vers son ventre tendu comme une caisse de tambour ; quelques rots ou gaz échappés semblent indiquer qu'il a mal au ventre. Il a l'air de souffrir, mais ni les bras, ni le sein, ni le biberon, ni la tétine ne le soulagent durablement. Par-dessus le marché, l'anxiété de papa et maman, leurs sollicitations énervantes, cette manie de le promener dans toute la maison pour le rendormir finissent par le plonger dans l'excitation la plus incontrôlable.

● *L'avis du psy*

Ces crises supposées de maux de ventre, appelées « coliques du nourrisson », affectent environ un bébé sur deux et surviennent en général dès les premières semaines. Elles disparaissent aussi brutalement qu'elles sont apparues, à la fin du troisième mois ou au quatrième, au plus tard.

Bien que très banales et sans gravité, ces coliques sont éprouvantes pour chacun. Elles restent encore inexplicables. Certains spécialistes estiment qu'elles sont dues à une mauvaise digestion du lait ou à des distensions gazeuses provoquées par une immaturité du tube digestif ; dans ce cas, les crises de coliques surviennent à tout moment de la journée et de la nuit, elles empêchent le bébé de profiter du temps serein de la tétée ou du biberon, qu'il a même parfois du mal à avaler.

Il y a vingt ans déjà, l'obstétricien Frédéric Leboyer avançait pour ces coliques une explication originale, reprise aujourd'hui : dans le ventre de sa mère, bébé est naturellement bercé par des mouvements, qui l'apaisent. A sa naissance, il passe à une quasi-immobilité forcée, laquelle s'accompagne souvent de coliques. Et ce n'est qu'au moment précis où le nouveau-né est enfin capable de se mouvoir et de se retourner dans son lit que celles-ci disparaissent enfin. La mobilité retrouvée permettrait au bébé d'évacuer les tensions accumulées dans la journée. En somme, grâce aux mouvements, il exprimerait ce qu'il ne pouvait faire jusqu'alors qu'à l'aide de ses cris et de ses coliques.

Les psychologues ne sont pas éloignés de cette interprétation. Selon eux, la nervosité ambiante déclencherait ces coliques chez les bébés ultra-réceptifs. Une mère angoissée, accourant au moindre gémissement, ou au contraire trop stimulante, finirait par mettre son enfant en état de veille ou plutôt d'éveil permanent. Bébé n'aurait d'autre solution que de décharger ses tensions internes à travers ses cris.

● *Ce que vous pouvez faire*

Les coliques (et les difficultés de sommeil qu'elles provoquent) disparaissent au plus tard vers le quatrième mois.

Il faut donc prendre votre mal en patience, comme la plupart des parents. Si vous vous reconnaissez dans le portrait de la mère surprotectrice et trop attentionnée, pourquoi en rajouter avec la peur de « mal faire » ?

Pendant la crise, ces quelques petits conseils pourront améliorer la situation : vérifiez toujours que bébé n'a pas faim. Si c'est le cas, un petit complément au biberon ou quelques minutes de plus au sein finiront par l'apaiser.

Essayez aussi la petite poudre absorbant les gaz – conseillée par votre pédiatre ou votre pharmacien – à diluer dans son biberon. Vous pouvez lui masser le ventre, en déplaçant vos mains dans le sens des aiguilles d'une montre, pour mieux évacuer d'éventuels gaz. Ou, mieux encore, pratiquez un massage de tout le corps avec de l'huile d'amande douce, ce qui, en plus, favorisera ultérieurement chez l'enfant une meilleure perception de son « enveloppe corporelle ». S'il a tendance à avoir des renvois, un sirop antirégurgitation peut se révéler efficace.

Vous pouvez promener bébé nu tout contre vous, en contact peau à peau, dans une « poche » kangourou. Plus besoin d'attendre que son dos soit suffisamment musclé pour l'utiliser. Grâce aux nouveaux modèles, bébé y est bien maintenu dès la naissance. Vous pouvez encore vous allonger et garder bébé tout contre vous. Votre chaleur, votre odeur et le bercement calme de votre respiration l'apaiseront.

Si rien ne marche : déculpabilisez-vous et laissez-le pleurer. Bébé aime sentir qu'il a le droit de s'exprimer dans le seul registre qui est le sien, et sans qu'on lui apporte, à la seconde, un biberon, une couche, un bercement ou... une maman.

En désespoir de cause, parce que vous redoutez vraiment la pétition des voisins, faites-lui faire le tour du pâté de maisons en poussette (ou du périphérique en voiture), le temps qu'il s'endorme.

● *Les pièges à éviter*

Ce n'est pas sous prétexte qu'il hurle après son biberon du soir qu'il faut changer la marque de son lait sans avis médical. Ces « coliques » ne prouvent en rien l'intolérance à

une marque ou à une autre. En changer est inutile. De même, évitez de diluer le biberon ou de l'épaissir ; bébé risquerait de rester sur sa faim ou d'avoir des problèmes de digestion accrus.

Répondre à ses cris par vos cris ou par de l'exaspération ne ferait que prolonger sa crise.

Bébé a peur des inconnus

● *Côté parents*

Mais pourquoi s'inquiète-t-il dès qu'on s'approche de lui ? Avant, c'était la « crème des bébés » : on pouvait lui présenter n'importe qui, n'importe où et n'importe quand, il suffisait d'un sourire pour qu'il sourie en retour et roucoule de plaisir. A présent, vous devez maintenir à distance les personnes trop pressantes.

● *Côté enfant*

Entre six et quinze mois, l'enfant redoute la confrontation avec les gens qu'il connaît peu, même en présence de ses parents. Sans bien en comprendre la raison, il ressent un sentiment d'insécurité et de menace. Il craint qu'on veuille le séparer de sa mère – ou lorsqu'elle s'est absentée et qu'on le confie à une personne inconnue, que celle-ci l'ait fait disparaître.

L'inquiet peut hurler, pleurer, se protéger le visage avec les mains, s'enfouir dans les jupons de maman ou lui tirer la main avec impatience afin de s'en aller au plus vite. Stratagème généralement efficace, puisque sa maman décode parfaitement le message et adopte les attitudes apaisantes attendues : elle rapproche son bébé d'elle, le berce, et abrège même la conversation lorsque les pleurs ou les décibels redoublent.

● *L'avis du psy*

L'angoisse dite « du huitième mois » correspond à la réaction de peur qu'exprime le nourrisson, aux alentours

de huit mois, face à une personne qui lui est étrangère ou peu familière. Ces manifestations, extrêmement variables selon l'enfant, vont de la simple méfiance à la crise de pleurs magistrale.

Pour une fois, le terme d'angoisse ne doit pas faire penser à quelque chose de négatif ou de pathologique. Au contraire, ce clignotant (peur + cris) participe au développement harmonieux de sa personnalité. Cette appréhension de l'autre est le signe que l'enfant distingue bien sa mère ou ses proches de ceux qui lui sont étrangers. Auparavant, le bébé souriait indifféremment à tout visage qui se penchait sur lui. Maintenant, il sait reconnaître.

En ce sens, on peut affirmer que l'angoisse du huitième mois est un passage nécessaire, qui permet à l'enfant d'organiser sa pensée sur un mode plus évolué qu'avant. A ce stade, il a bien repéré qu'il ne vit plus de façon fusionnelle avec sa mère. Il pressent qu'elle et lui sont deux êtres distincts et, à ce titre, il redoute qu'un non-familier ne vienne l'en séparer. Il lui reste à apprendre à se détacher de sa mère très progressivement.

● *Ce que vous pouvez faire*

Si ce n'est déjà fait, aux alentours du sixième mois, proposez à votre enfant un objet qui deviendra familier et rassurant : linge moelleux, peluche, etc. Cela l'aidera à faire peu à peu la transition entre le monde « avec vous » et celui « sans vous ».

En cas d'absence prolongée (hospitalisation, déplacement professionnel, vacances), la maman peut préalablement enregistrer une cassette où elle raconte des histoires, chantonne et cajole son petit ange avec des mots doux. Certains enfants ont su trouver un apaisement grâce à un linge préalablement porté par leur mère ou imprégné de son parfum habituel.

En présence d'un inconnu, rassurez votre enfant : sa peur n'est pas à prendre à la légère. Il a besoin de gestes apaisants, et si vous vous absentez dans une pièce voisine, parlez-lui de loin ou chantonnez, il repérera ainsi votre présence.

● *Les pièges à éviter*

N'attendez pas qu'il ait huit mois ou plus pour recommencer à sortir en couple : quatre mois est l'âge idéal pour l'habituer aux baby-sitters et autres nounous, qu'il acceptera d'autant mieux ultérieurement. Au début, laissez-les seuls une heure, le temps de faire les courses, puis deux, puis enfin toute une soirée.

Entre six et quinze mois, on préconise, en théorie, d'éviter une nouvelle baby-sitter, une entrée en crèche ou chez une nourrice. Mais, en pratique, de nombreux enfants surmontent ce cap sans difficulté supplémentaire.

Elle dit non à tout !

● *Côté parents*

A peine Alice sait-elle prononcer trois ou quatre mots que la voilà déjà qui dit non. Du matin au soir, c'est non pour tout. Elle ne se contente pas de refuser, elle s'oppose violemment et se roule par terre. Les situations où elle se comporte ainsi sont innombrables. Vous en venez même à imaginer, avec honte et délice, qu'elle va recevoir une fessée bien méritée. Le problème est qu'elle est comme ça tout le temps. Alors, la fessée à longueur de journée, est-ce la solution ?

● *Côté enfant*

Il suffit de remplacer « non » par « moi » et vous serez dans le vif du sujet. En s'opposant ainsi, l'enfant s'affirme et vous répète : « C'est moi, c'est moi et c'est moi qui décide. »

● *L'avis du psy*

La période du non, si éprouvante pour les parents, débute vers l'âge de dix-huit mois et s'achève au mieux vers trois-quatre ans. Elle est fondamentale pour l'enfant et lui permet d'organiser sa personnalité et de la structurer – au même titre que la peur de l'étranger à l'âge de huit mois.

Peu importe, au fond, de savoir ce que l'enfant refuse, il dit non pour s'affirmer. Avant même que les parents aient le

temps de lui demander de ranger sa chambre ou de quitter le manège, il a pensé non.

Dire non pour un enfant signifie simplement : « Moi, je pense que non ! Et toi ? » Il tend une perche et attend une réponse de ses parents. Favorable ou pas, elle aura au moins le mérite d'indiquer les limites.

● *Ce que vous pouvez faire*

Il dit non. Comment désamorcer la bombe prête à exploser ?

Sachez doser la fermeté et la compréhension. Réagissez sans le blesser. L'affaire est délicate : vous devez à la fois représenter le roc qui ne se fissure pas au premier non venu, et conserver une certaine marge de manœuvre au cas où il s'agirait d'un non authentique et pas d'une opposition systématique.

Il s'obstine à ne pas manger ou à ne pas s'habiller ? Essayez de détourner son attention, incidemment parlez-lui de son ami qui devrait venir cet après-midi, ou des courses que vous allez faire ensemble, ou de la promenade.

Pour le manège ou une situation équivalente : prévenez d'emblée l'enfant qu'il a droit à un certain nombre de tours ; déclenchez le compte à rebours en disant bien à chaque fois : « Il ne t'en reste plus que deux, plus qu'un... c'est le dernier. » Allez le chercher tranquillement, mais soyez décidé(e) à ne pas céder s'il refuse de partir. Il hurlera peut-être à la première ou à la deuxième séance de manège, sans doute plus du tout à la cinquième. Votre détermination aura de toute façon raison de lui.

Il a besoin de l'entendre, et vous devez le lui répéter chaque fois que nécessaire : ce sont les parents qui transmettent les règles et non les enfants qui les inventent.

● *Les pièges à éviter*

Une fois votre décision prise, tenez bon !

Céder trop souvent serait prendre une carte de fidélité à « SOS parents battus ». Ne vous culpabilisez pas de vous être

fermement opposé(e) à lui. Si votre refus devant sa crise est justifié, il n'y a pas de raison de vous en vouloir. Si vous-même n'êtes pas en état de tenir devant sa détermination, soyez plus souple, ne posez pas d'interdit ou de punition que vous ne pourriez tenir.

Elle a de la personnalité

● *Côté parents*

Quand mademoiselle veut, elle veut vraiment. Pas question de poser la tartine sur cette assiette-ci, c'est l'autre, avec le Roi Lion, qu'elle veut. On lui propose le pull bleu, c'est le rouge qu'elle exige avec les bottes orange !

Décidément, cette petite sait tenir tête. Sa personnalité entière vous décontenance, mais force, malgré vous, votre admiration. Il lui faut un sacré courage pour braver les adultes. Elle veut toujours avoir le dernier mot, mais le pis, c'est que vous cédez, souvent sans même vous en rendre compte, pour avoir la paix. Car vous redoutez ses crises. C'est simple : avec elle, vous n'osez plus aller chez vos amis, ou vous la couchez plus tôt lorsqu'ils vous rendent visite. D'ailleurs, vous ne la « prêtez » pas à n'importe qui. Ses baby-sitters en savent quelque chose.

● *Côté enfant*

C'est fou d'être incomprise à ce point ! Pourquoi n'aurait-elle pas le droit de choisir ce qui lui convient, ce qui lui fait plaisir, l'endroit où elle veut aller, ce qu'elle aime manger quand elle en a envie ? Pourquoi décide-t-on toujours pour elle de ce qui la concerne ? Par ses vociférations, elle vous fait comprendre que c'est toujours l'heure des grands et jamais la sienne.

● *L'avis du psy*

Avoir de la personnalité, c'est avoir du caractère, donc un moi constitué. L'enfant n'atteint pas ce stade avant dix-huit mois, âge où il a appris à dire non. A cette période, il s'est rendu compte que, plus il disait non, plus ses parents résistaient. Or, plus il y avait de la réaction et du répondant, plus il avait l'impression d'exister et se trouvait rasséréné.

Dès l'âge de trois ou quatre ans, l'enfant qui a une forte personnalité va insensiblement passer du non systématique – mode de communication archaïque mais nécessaire à son développement – au non réfléchi, qui affirme ses goûts et ses choix. Il a un avis et souhaite que l'on prenne davantage en compte ses désirs, ses projets, ses motifs personnels et son rythme de vie.

Ainsi, tous les dragons de trois ans ne sont pas des capricieux. Souvent, ce sont même des enfants très doués, peut-être sous-estimés de ce point de vue, et qui ne sont pas assez pris en considération.

Il faut gratter sous la carapace : on peut avoir un caractère affirmé tout en étant vulnérable ; on s'exprime en s'imposant pour mieux se protéger. L'enfant, tel le hérisson, se défend grâce à ses piquants. Si on les lui retire, il devient fragile.

On peut également s'interroger sur le sens que revêt cette carapace. L'enfant est un écran sur lequel sont projetées les attitudes de son proche entourage. Il lui arrive de reproduire les modes de communication qu'il a vu si bien fonctionner, et il peut s'affirmer dans sa famille comme il l'a vu faire chez les plus grands.

● *Ce que vous pouvez faire*

Commencez par expliquer à votre enfant cette chose toute simple : on peut obtenir ce que l'on veut autrement qu'en exigeant ou en s'énervant. S'il réclame sur un ton autoritaire ou plaintif, interrompez-le de suite, en lui disant que, tant qu'il en sera ainsi, vous ne l'écoutez même pas.

Déjouez ses plans ravageurs en n'entrant pas dans son jeu et en anticipant la suite. Coupez court, dès que vous sentez la situation dégénérer. Quelques mots peuvent suffire et l'apai-

ser. Ou bien punissez-le car, s'il l'a cherché... il est normal qu'il vous trouve.

Quand la tension atteint des sommets et qu'il a fourbi toutes ses armes : pleurs, cris, roulements à terre, prenez-le comme un paquet, déposez-le dans sa chambre fermement mais sans brutalité, et expliquez-lui qu'il peut faire ce qu'il veut à présent ; ne revenez que lorsqu'il sera calmé. S'il a envie de réagir en hurlant ou en gesticulant, c'est son problème, pas le vôtre.

Exceptionnellement, et si la crise est vraiment pénible, sachez que certains parents ont opté pour une douche tiède, efficace, disent-ils. Quoi qu'il en soit, réagissez car, plus votre réaction tardera, plus son angoisse augmentera.

S'il fait du chantage, n'hésitez pas à répondre du tac au tac : « Tu ne veux pas manger (te mettre au lit, faire tes devoirs), très bien : pas de copains (de télé, de bonbons) demain. » Argument net et imparable.

● *Tout est rattrapable*

Il vaut mieux savoir contrer ce sacré caractère chaque fois que nécessaire, et lui apprendre à supporter de ne pas obtenir tout tout de suite. Les autres aussi existent, avec leurs propres exigences et leurs différences. Au cours de son existence, sait-il si on lui fera tant de cadeaux et si on supportera ses états d'âme et ses lubies ? Il lui faut donc apprendre à échanger et à partager, à accepter les compromis et la négociation ; et c'est bien auprès de vous qu'il s'y prépare.

Cela dit, voyez aussi le bon côté des choses. Cet enfant a de l'assurance à revendre, il n'est pas timoré pour un sou et il revendique haut et fort ses souhaits ; c'est plutôt rassurant, non ? Plus tard, il saura ce qu'il veut et défendra ce qu'il croit bon, sans subir passivement les événements. Il ne lui reste plus qu'à apprendre à respecter les autres.

● *Les pièges à éviter*

Est-ce vraiment un caprice, ou ne fait-il qu'exprimer son avis ? En ce cas, pourquoi le punir ? Il n'y a rien de compa-

nable entre la crise devant la gondole de confiseries au supermarché et la colère parce qu'on le déloge d'une activité passionnante. Ne devrait-on pas demander au principal intéressé ce qu'il souhaite ? Finalement, cela reviendrait à le considérer comme une personne.

Inutile de lui promettre la pension ou le placard à balais si vous savez pertinemment ne pas pouvoir mettre ces menaces à exécution. Ne brûlez pas vos atouts. Lorsqu'on promet, il faut savoir tenir : ne pas réagir serait donner un coup d'épée dans le contrat ; l'enfant attend des limites et, en leur absence, cela lui fait peur. Par la suite, il ne prendra plus vos menaces au sérieux. Or ces dernières sont d'une valeur déterminante dans toutes les « négociations » que vous mènerez plus tard ensemble.

Autre erreur regrettable : briser sa personnalité, surtout devant les autres. Il vous en fait voir de toutes les couleurs, soit ! Faites pourtant preuve de souplesse et de tact : plutôt que de lui dire « Ça suffit de faire le bébé », préférez : « Arrête de te comporter *comme* un bébé. » Nul besoin non plus de lui répéter, devant ses amis, qu'il est incapable d'être propre la nuit, à son âge. Il est justement en train de vouloir vous montrer qu'il devient un grand. Expliquez-lui qu'il existe d'autres moyens d'y parvenir.

D'une façon générale, évitez de lui coller des étiquettes à l'emporte-pièce ; par exemple celle du « gamin insupportable » ou de « l'enfant-qui-sait-ce-qu'il-veut ». A trop lui rappeler qu'il est incontrôlable, il finira par croire qu'il fonctionne selon un seul modèle, celui perçu par ses parents. A l'école, il sera un « caïd », chez les amis une « terreur ». Et s'il accepte d'endosser ce rôle négatif dont on lui fait reproche à longueur de journée, c'est bien qu'il n'en imagine plus d'autre. On le lui a dit et répété : il n'en fait qu'à sa tête. A y regarder de plus près, c'est évidemment faux. Il existe aussi des moments où il sait être enjôleur, positif ou tendre. Peut-être pouvez-vous lui faire remarquer alors : « Je t'aime mieux quand tu es comme ça, c'est tellement plus agréable, plus reposant, même pour toi, non ? »

Zoom *Il pique des colères terribles*

Le spasme du sanglot est la plus fréquente – et la plus impressionnante – des crises nerveuses de la petite enfance. Il survient parfois dès cinq mois, mais surtout vers l'âge de deux-trois ans, période où l'enfant rêve de liberté... dans les bras de sa mère. La crise peut être vécue par les parents comme un risque de mort imminente. Or cet épisode spectaculaire est sans gravité.

Comment cela se passe-t-il ? Brusquement, à la suite d'une frustration, même légère (petite punition), l'enfant se met à tré-pigner, sa respiration se fait rapide, son thorax se bloque. Il perd connaissance et tombe au sol comme une poupée de chiffon. Pendant quelques secondes, qui paraissent une éternité, ses yeux sont révoltés, il a du mal à retrouver sa respiration. Parfois, il est tout bleu.

Surtout, que l'on se rassure, l'enfant ne court aucun danger, et au bout de quelques secondes, une minute tout au plus, il se relève de l'inconscience, calme, sans même se souvenir de ce qui s'est passé.

Tout se déroule comme si cette dérobade effaçait du même coup la situation pénible. Le spasme du sanglot survient évidemment en présence d'une personne impressionnable et angoissée, qui va donner un certain sens à la scène et y attacher de l'importance. La mère ou la grand-mère sont des victimes toutes désignées. Les crises se multiplient en même temps que l'inquiétude augmente. Tant et si bien que l'enfant peut finir par exercer sur son entourage une véritable tyrannie et un chantage permanent. On n'ose plus rien lui refuser de peur de déclencher une nouvelle crise.

Ce qu'il faut faire en cas de crise : garder à tout prix son calme et ne pas montrer à l'enfant à quel point il est impressionnant. Si l'on n'est pas sûr de contrôler son émotion, sortir de la pièce : **sans spectateur, plus de spasme**. De toute façon, il n'en mourra pas. Les parents doivent être persuadés qu'il s'agit bien d'une surenchère : l'enfant se sert de leur

réaction pour laisser empirer la situation, ou la stopper net. En tout cas, pas d'excuse ou de câlins réparateurs pour l'avoir brusqué, on lui livrerait la fréquence sur laquelle on est à sa merci.

Il adore les gros mots

● *Côté parents*

Il prend manifestement plaisir à répéter des gros mots à longueur de journée et cela commence à vous intriguer (et même à vous irriter) jusqu'au jour où, dans le bus, il hurle devant tout le monde : « Hein, papa, qu'on ne doit pas dire *un* couille ? » et salue la voisine d'un tonitruant : « Bonjour, madame caca boudin. » Saura-t-il bien se tenir au moment voulu ? Il est à craindre que non. Comment lui apprendre à contrôler son langage ? Devez-vous interdire ce vocabulaire fleuri ? Jusqu'où le tolérer ? Vous voilà perplexe...

● *Côté enfant*

Il ne se contente pas d'être propre et d'aller aux toilettes comme les grands, il en parle, il savoure le fait de dire caca, pipi, etc. Et comme entre deux et quatre ans tout le monde rit et trouve cela si mignon (ou, au contraire, terriblement déplacé), il prend un malin plaisir à le répéter. Si, en outre, l'interdit se dresse, la transgression n'en devient que plus agréable. Parfois, vous avez la très nette impression qu'il vous nargue ou teste les limites au-delà desquelles vous ne le laisserez pas aller.

● *L'avis du psy*

Pendant la période dite « du stade oral », l'enfant trouve plaisir à sucer, téter, manger et porter à la bouche tout ce qui

lui tombe sous la main. A la phase suivante, durant le stade anal, il va prendre plaisir à contrôler ses sphincters. Il a la volonté de devenir autonome et grand, donc propre. L'enfant s'aperçoit qu'il a pu se détacher d'un « objet » qui lui appartenait en tirant la chasse lui-même. Il maîtrise très bien l'ensemble des opérations, c'est pour lui une victoire. Ce n'est peut-être pas un hasard si le stade anal débute vers deux ans et dure jusqu'à quatre-cinq ans, période où l'opposition systématique avec les parents bat son plein.

« Quel rapport, pensez-vous, entre propreté, stade anal et tirades comme pipi, caca, boudin et on en passe ? »

Dans la mesure où il y a plaisir à se contrôler davantage et à devenir propre, il y a besoin de l'exprimer. **L'enfant contrôle d'autant mieux la propreté qu'il salit son vocabulaire.** A cet âge, ce déplacement ordurier est à considérer comme une évolution psychologique nécessaire.

Avec le temps, le répertoire de l'enfant glisse vers des connotations plus évocatrices encore, et souvent à caractère sexuel. Il est vrai que les sphincters étant tout proches des parties génitales, ils sont recouverts du même voile pudique, voire des mêmes interdits. A côté des classiques « merde » ou « con », apparaissent des nouveautés comme « pédé sexuel », « zizi », etc. Le monde symbolique entre en jeu. Certains psy n'hésitent pas à dire que la libido s'exprime déjà à travers ce langage grossier. Le mot en soi et la réaction qu'il déclenche chez l'autre suscite chez l'enfant une véritable jubilation par symboles interposés.

Faut-il, dès lors, s'en inquiéter ? Qu'un enfant sache user de symboles pour mieux comprendre le monde est primordial. Il interpelle souvent ses parents sur le registre de la sexualité ou de la grossièreté. Mais faut-il pour autant tout laisser dire et tout accepter ? Sûrement pas.

● *Ce que vous pouvez faire*

A deux ou trois ans, il serait impossible de contrarier toutes ses tirades scatologiques, surtout lorsque le petit a un grand frère ou une grande sœur qui le fait profiter de son vocabu-

laire. Il doit toutefois apprendre que cela ne se dit pas, surtout dans certaines situations : on se surveille à table, devant les personnes que l'on ne connaît pas ou qui risqueraient d'être gênées. Il doit comprendre que le vocabulaire aussi se contrôle.

A l'âge de six ou sept ans, un torrent de gros mots va traverser sa tête. Pour canaliser l'enfant, il faudra inlassablement répéter vos règles : « Ces mots-là ne sont pas proscrits, mais se disent à des moments choisis », ou bien : « Ils sont strictement interdits. » Mais, d'expérience, sachez que les enfants qui sont muselés à la maison et qui n'ont absolument pas le droit de dire des gros mots devant les parents sont aussi ceux qui, à l'école, forcent la dose et sont les plus orduriers, au grand étonnement des parents le jour où ils l'apprennent. En outre, pourquoi feindre de croire que les adultes constituent un monde à part et ne peuvent entendre ces mots alors qu'ils les profèrent parfois eux-mêmes ?

Ne manquez pas d'expliquer aussi souvent que possible – tout dépend évidemment de l'âge de l'enfant et du mot en question – la signification des nouvelles horreurs rapportées à la maison comme des trophées. Il mesurera mieux à quel point mots grossiers, insultes et jurons sont parfois fort déplacés, cruels ou blessants.

Certains parents autorisent les gros mots en tirade une fois par jour. Cela évite la cristallisation sur l'interdit et la tentation de le transgresser indéfiniment.

Autre technique : proposez ou laissez-le inventer des gros mots amusants, plus présentables : « zut », « mince », « saperlipopette », « mille millions de mille sabords », « petit pois minable », « poil double », « abominafreux ». Son imagination sera sans limites, ses ressources insoupçonnées. Il saura vous étonner là aussi.

Si cela tourne autour du sempiternel zizi, c'est peut-être le moment d'une petite leçon d'anatomie. Certains livres expliquent cela à merveille.

Zoom

Pourquoi les parents ont-ils le droit d'en dire, eux ?

Les galopins ont mille bonnes raisons de répéter les gros mots de leurs parents : par imitation, par identification, par plaisir de parler comme les grands, par envie de les tester, par curiosité, par insouciance ou par ignorance.

Alors, comment éviter, pour une fois, de servir de modèle bien malgré soi ?

Expliquez d'abord à votre perroquet qu'à cinq ou six ans un enfant n'a pas à se comporter comme un adulte. Ce dernier sait exactement quand il doit employer les gros mots et quand il ne le doit pas. En plus, il sait parfaitement de quoi il parle et à qui il s'adresse. Ajoutez plus humblement que, parfois, les adultes aussi font des bêtises, mais que ce n'est pas une raison pour les imiter. Assurez-le que, quand vous étiez petit, vous n'aviez pas davantage que lui le droit d'en dire. Laissez-lui entendre que, plus tard, quand il aura assimilé le sens de ces mots et saura parfaitement les contrôler, vous tolérerez plus aisément des écarts de langage – écarts évidemment très élastiques en fonction des familles et à discuter : « Cela, tu peux le dire ; cela, tu ne dois pas le dire. »

Il est désobéissant

● *Côté parents*

« As-tu rangé tes affaires ? Et tes devoirs, les as-tu faits ? J'espère que tu n'as pas oublié d'éteindre la télé et de te laver les mains avant de passer à table ? » Mais pourquoi n'écoutes-tu pas ce qu'on lui dit ? Vous avez beau lui demander sur tous les tons, avec gentillesse ou persuasion et même en le menaçant : rien n'y fait ! Il n'écoute pas. Comment peut-il braver à ce point votre autorité ? On peut être partisan du moindre effort ou même distrait, voire malentendant, mais à ce point ! Seriez-vous si transparent que vos paroles aillent tout droit aux oubliettes ?

● *Côté enfant*

« Tu m'as demandé de ranger ma chambre ? Je n'avais pas entendu. » Au fond, ce n'est pas tant ce qu'on lui demande qui l'embête, mais plutôt l'accumulation des corvées qui l'épuise d'avance. Ses parents en demandent trop, et s'il n'y avait qu'eux ! Déjà, il a fallu répondre aux ordres de la maîtresse, de l'agent qui fait traverser, de la boulangère qui lui demande d'attendre son tour, de la gardienne d'immeuble qui exige que l'on s'essuie les pieds sur le paillason, du grand frère ceci, de la petite sœur cela, et vous par-dessus tout ça, alors stop ! Le disque est rayé. Inutile de perdre de la salive, ses oreilles sont saturées. D'ailleurs, lui, ne demande jamais rien, n'est-ce pas ?

● *L'avis du psy*

L'expérience montre que les enfants particulièrement désobéissants sont aussi ceux qui ont été très opposants lors de la fameuse période du non, à deux ans. Tout se passe comme s'ils avaient poursuivi sur leur lancée. Ils persistent à braver leurs parents, se mesurent à eux, s'imposent par leur inertie ou par leur refus explicite et, pour finir, n'entendent rien de ce qui les détournerait de leur projet.

De leur côté, les parents en demandent trop sans même s'en apercevoir, d'autant que l'enfant confond volontiers une simple demande (« Passe-moi le sel ») avec un ordre à exécuter illico (« Repose immédiatement ce couteau ! »). Cette conviction plus ou moins appuyée dans le ton a une conséquence évidente : l'enfant va de lui-même sélectionner les demandes auxquelles il devra obéir en priorité. A la plus petite incertitude des parents, à leur moindre hésitation, il comprendra qu'il peut ne pas obéir.

L'affaire se complique si les adultes doutent eux-mêmes de leurs capacités à se faire respecter. **L'enfant qui désobéit oblige ses parents à réagir. Il les défie afin que ceux-ci (ré)exposent leurs principes éducatifs, ce qui le rassure.**

Il importe que le provocateur en herbe sache bien qui détient l'autorité. Lui démontrer que l'on est parent le remet à sa place d'enfant ; d'autant qu'après avoir quitté les « jupons de maman », il rêve d'une certaine égalité avec les adultes.

● *Ce que vous pouvez faire*

Avant deux ou trois ans l'enfant ne ratera pas une occasion d'explorer son environnement et de tout essayer. Vos exigences seront souvent en contradiction avec ses objectifs du moment, alors qu'il commence à découvrir qu'il peut faire et obtenir beaucoup de choses par lui-même. Pour lui, la notion d'interdit n'a pas beaucoup de sens, il faudra lui répéter souvent ce qu'il peut (ou ne peut pas) faire, et, en peu de mots, les raisons de ces interdits ; ainsi, un jour, il se contrôlera et ne touchera

plus au vase ni à la prise électrique. En attendant, patience, et plutôt que de le gronder en permanence parce qu'il n'en fait qu'à sa tête, détournez son attention vers une activité autorisée, car il doit pouvoir continuer à découvrir le monde qui l'entoure. Restez donc positif, il en sera moins frustré !

Tout cela ne vous empêche pas de lui apprendre l'obéissance. S'il abandonne ses Lego à votre troisième appel, c'est qu'il a fait passer votre demande avant son envie. C'est bon signe, car il commence à se contrôler volontairement. S'il refuse tout net, à vous d'insister calmement mais fermement.

Au-delà de trois ou quatre ans, l'enfant comprend de mieux en mieux les ordres ainsi que la notion de bien ou de mal. Mais ne lui en demandez pas trop, car il cherchera à vous obéir simplement pour vous faire plaisir. **Il ne comprendra réellement le sens de certains interdits que plus tard, vers l'âge de six ans, au point de les appliquer sans vos recommandations.**

Balisez le terrain, aidez-le à mieux assimiler la notion du temps : « Je veux bien que tu sortes tes Lego, mais prévois aussi cinq minutes pour le rangement une fois le jeu terminé. »

Demandez-lui de vous aider, sans donner d'ordre, en le remerciant s'il accepte, mais sans courbettes non plus – après tout, obéir n'est tout de même pas un exploit.

Parlez sur un ton normal, calmement, avec le soupçon de fermeté ou de souplesse nécessaire. Si vous élevez la voix, il obéira sans doute par peur de vos cris ou se sentira obligé de réagir, d'une manière ou d'une autre, dans l'instant ou plus tard. Si vos habituelles vociférations le laissent indifférent, vous aurez perdu votre énergie pour rien, et il sentira qu'il vous a manipulé. Par ailleurs, l'enfant est un imitateur hors pair ; plus tard, il risque bien, lui aussi, de s'exprimer sur ce mode pour se faire entendre et obéir. Conclusion : hurlez avec parcimonie. La colère est une arme d'autant plus efficace qu'elle est exceptionnelle.

● *Les pièges à éviter*

Votre attitude peut, parfois et bien malgré vous, l'inciter à désobéir. Plutôt que de lui dire : « Tu es fatigué, va au lit »,

avertissez-le : « Ce soir, je suis fatigué(e), je n'ai pas de patience, il est l'heure d'aller te coucher. » L'enfant n'aura rien à redire à cela, car vous ne lui imputez pas une fatigue qu'il ne ressent pas. Par vos propos, vous le prévenez de votre état et vous lui demandez d'en tenir compte. Il obéira plus volontiers.

Lorsque vous tenez à être entendu, abstenez-vous des formules telles : « Tu veux bien...? », et préférez : « Tu vas faire cela ! » qui laisse moins de choix à l'enfant.

Sachez éviter qu'une situation dégénère. Exemple type : en voiture où certains galopins deviennent intenable. Si le vôtre tire la ceinture de sécurité et donne de grands coups dans le siège arrière, proposez-lui de compter le nombre des taxis avec une lumière allumée ou le maximum de voitures rouges. Cela le divertira un moment !

A la maison, ne tentez pas le touche-à-tout avec des objets qu'il va infailliblement manipuler et risquer d'abîmer. Mettez-les hors de portée un certain temps, comme vous le faites pour les produits domestiques dangereux.

Enfin, songez à ceci : une trop grande autorité systématique ne laisse aucune échappatoire à l'enfant : il doit obéir et se soumettre (au risque de devenir un futur caméléon, passif et fade) ou désobéir pour affirmer sa volonté comme ses goûts personnels (bon courage !).

Zoom *Laxisme : le cadeau empoisonné*

On peut être laxiste pour avoir la paix. On abdique alors son autorité de parents et on réagit uniquement aux catastrophes par des hurlements et des brimades, ce qui a une médiocre valeur éducative, il faut bien en convenir.

On peut aussi être laxiste par choix éducatif. Les parents concernés, surprotecteurs et aimants, consultent en permanence le cher enfant dans ses moindres désirs pour les exaucer aussitôt : « On fait ceci ou cela ? », « Que désires-tu manger ? » si bien que le pauvre n'a plus d'envies spontanées. Il

est obéissant à l'extrême, c'est vrai, mais, à l'adolescence, il voudra désirer et exister par lui-même.

On peut enfin être laxiste avec raison. Certaines limites ne sont-elles pas faites aussi pour être dépassées ? Sachez montrer de la souplesse et tolérer les menus écarts, tout en rappelant les limites à ne pas franchir : « Pour cette fois-ci, je veux bien que tu ne termines pas ton plat, mais mange au moins ce que je te mets de côté dans ton assiette. » Ou bien encore : « Tu quittes la table, mais alors, demande la permission et attends que je te dise oui. » Et lorsqu'il enfreint la règle des gros mots devant vous, « N'est-ce pas, maman, qu'il ne faut pas dire gros caca-boudin ? » regardez-le d'un air malicieux et faussement sévère, en guise de clin d'œil.

Les câlins

Ne dit-on pas que recevoir et partager est la meilleure des écoles pour la vie ?

Baisers donnés et câlins volés indiquent à l'enfant à quel point on l'aime et on l'estime. Il apprend ainsi à reproduire en miroir les sentiments reçus et à exprimer ce qu'il éprouve à son tour. Mais, davantage encore, l'enfant entouré d'affection, d'attention et de présence trouve dans sa famille un cadre protecteur où il peut se blottir par moments, mais d'où il peut sortir à d'autres, quitte à ce qu'au début son doudou lui soit nécessaire pour supporter l'absence des parents.

L'enfant tendrement aimé parvient à mieux se structurer psychologiquement. Cette assurance l'incite à se sentir confiant envers la nouveauté et avide de croquer la vie à belles dents.

Lorsque sa demande affective se fait pressante, par exemple au cours du complexe d'Œdipe, ou quand la disponibilité de ses parents est ressentie comme insuffisante, des « clignotants » s'allument, qui expriment un tourment passager. Heureusement, il existe mille façons de l'apaiser.

Pouce ou tétine ?

● *Côté parents*

Tous les nouveaux parents sont confrontés d'emblée à ce problème « existentiel » : pouce ou tétine ? Deux écoles s'affrontent : l'une, résolument contre, l'autre absolument pour.

Les arguments de la première sont irréfutables : les bébés deviennent dépendants de leur tétine et ne peuvent s'en passer pendant plusieurs années ; ils portent à la bouche ces sucettes de caoutchouc affreusement sales qui ont traîné partout. Le problème est donc résolu de manière simple : pas de ces « ramasse-poussière » à la maison !

Seconde école : arguments opposés. Puisque bébé a un besoin physiologique de téter, n'est-ce pas l'aider que de lui proposer cette bonne vieille tétine qui le calmera à tous les coups et assurera par la même occasion aux parents de longs moments de calme ? Par ailleurs, ajoutent – non sans raison – les tenants du second bord, la tétine possède un avantage certain : elle peut être enlevée au moment voulu, tandis que le pouce, lui... Comment ferez-vous lorsque, à huit ou dix ans, il le sucera encore ? Allez-vous le supprimer ? On le voit bien, dans les deux camps, les arguments sont sérieux !

● *Côté enfant*

Bébé se promène à longueur de journée la tétine à la bouche. On en retrouve, semées comme un tapis de fleurs multicolores,

dans son lit, dans sa poussette ou chez la nounou. Mais que trouve-t-il donc de si attirant à ce petit bout de caoutchouc ?

Il suffit de l'observer : il nous livre les clés. Pour se calmer, le bambin tète tout ce qui lui tombe sous la main. Si les adultes ignorent encore les bases physiologiques de cet effet calmant, lui « sait » que, dès le sixième mois de la grossesse, il tétait déjà dans le ventre de sa mère et que, nourrisson, il se calmait le pouce à la bouche. Cela fait partie des compétences du nouveau-né, disent les spécialistes. La nature fait bien les choses, non ?

● *L'avis du psy*

Sucer son pouce – ou son équivalent, la tétine – est un réflexe archaïque chez l'enfant, un réflexe instinctif, qui laissera des traces jusqu'à l'âge adulte, comme on va le voir. Partant de ce besoin du nourrisson, que penser de la tétine ou du pouce, et lequel des deux favoriser ?

Malgré tous les reproches que l'on peut faire à la tétine, elle fait du bien à l'enfant. Si celui-ci pleure dans son transat, elle demeure une manière d'éviter constamment « les bras ». A trois ou quatre mois, bébé va apprendre à trouver seul le moyen de se calmer, il supportera mieux la frustration due à la séparation d'avec son père ou sa mère.

Le pouce aussi fait du bien. Seulement voilà, il est si simple à utiliser qu'il n'y a pas même besoin de pleurer pour l'obtenir. Certains enfants le conservent donc jusqu'à douze ans. Or, à partir de cinq ans, il y a bel et bien risque de voir pousser les dents en avant. Si bien que les dentistes préfèrent, eux, la tétine abandonnée plus aisément vers l'âge de trois ans, au moment où les jeux commencent à divertir l'enfant.

Quant aux adultes, ils feraient bien de s'interroger sur leurs propres modes de compensation. La cigarette, les cacahuètes par poignées, les petits verres qui s'additionnent ne seraient-ils pas le vestige archaïque de ce besoin de téter comme pour se calmer ? A l'évidence, leur apaisement « auto-procuré » passe encore et toujours par la bouche.

● *Ce que vous pouvez faire*

Pour calmer l'enfant à l'heure du coucher, laissez-le sucer son pouce – au besoin encouragez-le à le prendre s'il est très agité – ou offrez-lui sa tétine : ces dérivatifs lui permettent de canaliser le trop-plein de tensions envahissantes en fin de journée.

Pour éviter les pleurs à 3 heures du matin parce que la tétine est tombée, il suffit d'en installer trois ou quatre dans un panier en mousse ou en tissu fixé à son lit. Il existe des tétines lumineuses, facilement repérables. Préférez les « physiologiques » qui limitent en partie les malpositions dentaires.

Veillez à ce que ces tétines ne soient pas percées pour éviter les problèmes de « coliques » des premiers mois provoquées par l'aérophagie. Et jetez les tétines trop usées, potentiellement dangereuses. Enfin, sachez qu'il existe des allergies au latex et que les tétines en silicone évitent cet inconvénient.

● *Les pièges à éviter*

Trop souvent, certains parents, pour avoir la paix, usent de la tétine comme d'une « sucette-sparadrap » ! Que l'on ne s'étonne pas alors de voir l'enfant devenir timide par la suite ou tarder à parler.

De son côté, l'enfant peut trouver la tétine si agréable et si satisfaisante qu'il aura tendance à y recourir tout le temps. Aux parents de le freiner. Dans l'idéal, la tétine devrait être utilisée pour la sieste ou le soir avant de s'endormir, et de temps à autre dans la journée, à des moments bien précis – dans le transat parce que papa met du temps à revenir, lorsque bébé sanglote et que rien ne l'apaise. Quoi qu'il en soit, il faut aussi lui apprendre à vivre sans tétine et la lui tendre avec discernement, sachant qu'elle ne remplace ni la parole, ni les câlins, ni le doudou. Elle doit rester une solution de rechange pratique mais momentanée.

La tétine à « haute dose » est, à l'âge tendre, ce qu'est le baladeur à l'adolescence : elle procure du plaisir, mais elle coupe du monde. C'est magique, on a moins besoin des autres. Or,

un enfant ne peut être suspendu à sa tétine et seulement à elle ; comme tous les autres bébés du monde, il est stimulé par quantité de choses qui lui sont encore inconnues et qui devraient l'intéresser ; pourquoi se contente-t-il de cette autosatisfaction-là ? Le port permanent de la tétine est un clignotant, surtout chez les enfants trop calmes et trop gentils, qui ne demandent jamais rien : il signifie quelquefois que l'entourage est trop peu stimulant. Le risque ? Tout simplement que ces petits manquent de curiosité, qu'ils deviennent passifs, introvertis, ou qu'ils évoluent tranquillement vers la boulimie sous toutes ses formes – nourriture, cigarettes, alcool – pour retrouver un plaisir passant par la voie orale, tant favorisée durant leur enfance.

Zoom
Ni pouce, ni tétine, ni doudou !

« Mon enfant n'a jamais rien eu : pas de peluche, pas de doudou, ni la plus petite tototte et même pas le pouce. Docteur, est-ce grave ? » Il n'y a pas d'inquiétude à avoir, on peut être un enfant normal *aussi* sans les sacro-saints fétiches de l'enfance.

On a perdu le doudou

● *Côté parents*

Sacré personnage, ce doudou ! Vous le sentez bien, il a un pouvoir indéniable sur votre enfant : ne dites-vous pas, avant de vous sauver : « Prends ton doudou » ? A la crèche ou à la maternelle, on vous incite encore à ne pas l'oublier pour qu'il puisse plus vite se consoler. Cet ami inséparable de l'enfant, chargé de sens, le calme souvent. Mais justement, parce qu'il est si indispensable, il rend fragile la paix de la famille.

Doudou Jekyll se métamorphose parfois en Mr. Hyde... En cas de perte ou d'oubli, c'est le drame absolu, la catastrophe ! Sans parler des problèmes logistiques dus au choix excentrique de cet objet de prédilection. En effet, on a vu des bébés flanqués d'énormes coussins dont ils ne pouvaient plus se séparer et que la famille devait emporter tout le temps, par monts et par vaux.

● *Côté enfant*

Vers l'âge de huit-neuf mois, le bébé comprend qu'il est un être différent de sa mère. L'indispensable fusion originelle s'estompe peu à peu. Il se rend compte que papa ou maman ne sont pas toujours disponibles ou présents et constate qu'il doit de plus en plus souvent rester seul. Là commencent les premières difficultés de séparation. Alors, tout naturellement, il choisira par tâtonnements, souvent parmi les objets familiers de son lit – lange, peluche, tissu –, celui qui deviendra son indispensable compagnon.

● *L'avis du psy*

Le doudou est un objet fidèle, toujours présent, imprégné d'une odeur si particulière, doux, très doux. L'enfant est « marié » à ce bout de tissu « pour le meilleur et pour le pire ». Maman ou papa s'en vont ? Le doudou, lui, reste. Du coup, il devient le lien nécessaire, la transition entre le connu et l'inconnu, entre son monde intime et l'extérieur.

Hélas ! ce doudou tant aimé peut se perdre. Il faut alors savoir assurer le relais, car cet événement peut avoir une grande influence sur l'avenir. Pour paraphraser Françoise Dolto, une bonne partie de notre vie d'adulte s'est déjà déroulée en miniature entre zéro et six ans. Les futures expériences de pertes et de séparations prennent leurs racines dans ces premières émotions. Plus les manques et les frustrations de la prime enfance auront été vécus facilement et mieux seront ressentis manques et séparations à l'âge adulte.

Certains enfants sont manifestement très à l'aise avec les ruptures, d'autres non. La perte d'un doudou, en tant que modèle de séparation, est souvent un moment important dans la vie d'un enfant. Il s'agit là d'un véritable *passage initiatique*.

Quand et comment l'enfant va-t-il se séparer de son doudou ? Traînera-t-il ce vieux bout de chiffon toute sa vie ? Que l'on se rassure. Peu à peu, l'objet deviendra moins envahissant. En présence des copains à la maison, il le cachera au fond du tiroir. L'ami de toujours ne servira plus qu'à basculer dans le sommeil ou à partir pour l'école – une dernière bouffée de tendresse pour être plus courageux. Donc, inutile de presser le mouvement, de cacher ce doudou énervant, une chose est sûre : à vingt ans, il ne l'aura plus !

● *Ce que vous pouvez faire*

Dès le sixième mois, mettez à portée de sa main un objet discret qui deviendra son éventuel doudou. Pensez à le laver régulièrement dès les premières semaines, afin que l'enfant ne s'attache pas trop à l'odeur. Sinon, c'est l'odeur elle-même qui

devient le doudou. Lui supportera très bien une peluche pouilleuse, mais vous ? Prévoyez une seconde peluche pour la crèche ou la nourrice afin de réduire les inévitables risques de perte.

Et si elle survient tout de même, que faire ? Evidemment, tout dépend de l'âge de l'enfant. A deux ans, la peluche est encore indispensable, sa perte est vécue comme un mini-cataclysme. A sept ans, c'est déjà très différent et peut-être même l'occasion de tolérer de s'en séparer. En tout cas, il faut que les parents acceptent de reconnaître ce que représente cette perte essentielle pour l'enfant. Il faut l'aider à bien vivre la séparation pour qu'il la surmonte.

● *Les pièges à éviter*

Il l'a perdu. Plutôt que de lui dire : « Ce n'est pas grave, on va acheter un autre nounours pour le remplacer » et faire comme si de rien n'était, montrez que vous comprenez son chagrin, que vous êtes là pour l'aider. C'est seulement après, avec ou sans votre aide, qu'il saura remplacer son doudou.

Prenez également conscience du fait que ne rien proposer à votre enfant en remplacement de son doudou est une façon d'admettre qu'il est capable, à présent, de supporter certaines difficultés (solitude, tristesse, fatigue, etc.) sans compensations ni succédanés. Est-ce bien le cas ?

Zoom *Le doudou ou les dents de travers ?*

Lors de sa première consultation chez le dentiste – en général, vers l'âge de six ou sept ans –, ce dernier, décidément observateur, remarque que les dents ne poussent pas droit. Résultat, il incite, avec ou sans ménagement, l'enfant à supprimer le pouce. Quel rapport avec le doudou, direz-vous ? C'est qu'avant de s'endormir, le chérubin tète son pouce, fermement cramponné au doudou.

Parfois, l'enfant est prêt à abandonner pouce et doudou pour avoir de belles dents, ou tout simplement parce qu'il en a moins besoin ; mais souvent, il s'en sent incapable. Faut-il alors le forcer, user de subterfuges, lui mettre des gants pour la nuit, une solution amère sur le pouce ? Une chose est sûre, si l'enfant n'y est pas prêt, cela resurgira autrement.

Moi, je me marierai avec mon papa

● *Côté parents*

Elle n'y va pas par quatre chemins. Elle fait des minauderies à son papa, lance des yeux furibonds à sa maman et profite de l'absence de celle-ci pour achever les grandes manœuvres de séduction. Perplexité paternelle. Faut-il entrer dans son jeu pour lui faire plaisir ? Ou la remettre à sa place, ce qui la blesserait sûrement ?

● *Côté enfant*

Pour obtenir de leur parent chéri des regards chavirés de tendresse, des signes encourageants et des preuves d'amour, les « œdipiens » feront tout, tout, tout et même le plus déloyal : attitudes de caïd, regards enjôleurs, rubans et falbalas, œillades assassines, crises de jalousie, colères et tentatives de coups d'Etat dans le lit des parents.

● *L'avis du psy*

Entre deux et six ans, la petite fille comme le petit garçon vont traverser une période exaltante, bien connue sous le nom de complexe d'Œdipe.

Le « drame » se joue en deux actes. Premier acte, entre deux et quatre ans : l'enfant est attiré un peu plus – parfois beaucoup plus – par le parent de sexe opposé. Deuxième acte, de quatre à six ans : la petite fille souhaite désormais

« posséder » son père pour elle toute seule (et le garçon, sa mère) ; elle découvre donc un sentiment nouveau et déroutant : la jalousie à l'égard de sa mère ressentie comme une rivale. La séductrice en herbe s'oppose plus fréquemment à l'autorité maternelle. Le petit garçon, lui, cherche à provoquer son père, notamment par des jeux de bagarre qu'il met sérieusement à profit pour assouvir son envie de lui faire mal. Mais, en même temps, cela le désole, car, malgré tout, il aime son père et craint de perdre son affection.

L'ambivalence de ses sentiments plonge à certains moments l'enfant dans la confusion et la culpabilité. Il le constate bien, son rival reste tendre, affectueux et même fier de lui. Tout cela finit par le préoccuper, sans ressembler pour autant à la fameuse tragédie grecque. On est bien loin d'Œdipe, le héros de la mythologie qui, à son insu, a tué son père et épousé sa mère. Non, les petits œdipiens sont seulement des charmeurs et des séducteurs prêts à capter l'attention du parent préféré, même s'il leur arrive de souhaiter, par fugitifs instants, l'effacement de leur rival.

En général, l'histoire s'achève plutôt bien. Entre cinq et sept ans, le garçon admet qu'il ne pourra pas « épouser » sa mère. Il prend alors plus volontiers son père pour modèle en s'identifiant pleinement à lui, et ce jusqu'à sa puberté. Pour la petite fille, l'« évacuation » de l'Œdipe est en général plus tardive, et sans doute moins radicale.

L'impossibilité d'épouser son parent est pour l'œdipien une véritable déception, mais aussi un moteur dans son évolution et un facteur d'ouverture sur le monde. Puisque cet amour-là est interdit, l'enfant va regarder ailleurs. L'image de la princesse ou du prince charmant commencera à cheminer dans sa tête. Un idéal en remplace un autre. L'Impossible Amour mène donc à tous les autres.

Le complexe d'Œdipe, décrit pour la première fois par Freud, est parfaitement admis en Occident. Cependant, il est inégalement exprimé par les enfants : certains le vivent avec violence ; d'autres, en filigrane et sans heurts, comme une rougeole passée inaperçue. Il peut s'éterniser ou être rapidement détourné vers une figure féminine et maternelle, telle l'insti-

tutrice pour le garçon, ou une image masculine, virile et protectrice, tel le grand-père, pour la fillette. De toute façon, vers une figure symbolique faisant autorité.

● *Ce que vous pouvez faire*

Si votre ange multiplie les approches de séduction, les bisous sur la bouche et les demandes en mariage, malgré votre satisfaction intérieure, rappelez-lui simplement que l'on n'épouse jamais son papa ou sa maman. Evoquez, en revanche, les lendemains qui chantent : « Plus tard, tu pourras te marier à ton tour et avoir des enfants. Et, un jour, peut-être leur diras-tu aussi la même chose. »

Si votre fillette chipe les bas de sa mère ou son rouge à lèvres, ne vous mettez pas martel en tête, cette identification provisoire l'aide à trouver le chemin pour grandir et devenir, un jour, un être différent.

● *Les pièges à éviter*

Elle (ou il) vous chuchote son amour exclusif au creux de l'oreille. Ce stade d'adoration est certes mignon et flatteur. Mais n'oubliez pas de préserver votre couple : l'autre parent ne doit pas se sentir évincé.

Votre « petite bonne femme » ne doit pas s'imaginer qu'elle est « votre femme ». Evitez donc de laisser planer équivoques et ambiguïtés. Pour lui faire terminer son potage, ne lui dites pas : « Mais oui, ma chérie, je t'épouserai quand tu seras plus grande. » Elle est branchée sur Radio-Fréquence-Vrai ; la voilà trompée ! Vous êtes sûr de lui infliger sa première déception sentimentale.

Il est toujours dans mes jupes

● *Côté parents*

« Mais, pourquoi ne va-t-il pas voir un peu son père ? » gémissiez-vous dans votre for intérieur. Est-il normal qu'il vous poursuive à ce point ? A peine êtes-vous de retour à la maison qu'il vous accapare et vous empêche de respirer ! Vous ne demandez tout de même pas l'impossible : juste le temps de vous ressaisir. Mais rien n'y fait, c'est *vous* qu'il veut, et tout de suite. Vous rêvez de le voir indépendant. Pour le moment, il en est loin !

● *Côté enfant*

Entre deux et six ans, les Jules et Julie pots-de-colle sont le plus souvent petits derniers ou enfants uniques. Ce n'est pas parce que papa ou maman les câlinent souvent que cela leur suffit. Non ! Ils exigent un vrai temps pour eux, et de la disponibilité. Ils ne supportent absolument pas de vous voir absorbé(e) dans un livre qui vous passionne ou un dossier urgentissime. Et eux alors, ils valent moins qu'une historiette, ou de banales considérations de travail à rendre ?

● *L'avis du psy*

Entre zéro et deux ans, la mère a vécu en parfaite symbiose avec son enfant. Elle a projeté sur lui de nombreux sentiments de tendresse et d'amour ; entre eux un grand atta-

chement a fini par se tisser. S'il s'agit d'un premier enfant, bébé en a fait une mère pour la première fois. S'il est enfant unique ou petit dernier, il mérite – pense sa mère – un traitement d'exception. L'enfant, très jeune, le ressent et s'en souvient. Est-ce alors un hasard s'il s'accroche à ses jupons, plutôt qu'aux talons de son père ? La fusion originelle a sans doute laissé des traces.

Lorsque la mère entoure son enfant (fille ou garçon) d'un trop-plein d'affection et qu'elle se montre surprotectrice, celui-ci n'a pas trente-six solutions : soit il s'y oppose et affirme son indépendance de caractère ; soit, au contraire, il fusionne avec elle et répond à ses excès par d'autres excès. La limite entre les deux êtres devient floue. Faut-il alors s'étonner que lorsque sa « moitié » vient à manquer, l'enfant se sente perdu et se protège en la poursuivant de ses assauts pour redevenir lui-même et entier ?

Entre deux ans et six ans, une nouvelle donnée s'ajoute à la précédente. Durant la période œdipienne, le garçon est en pleine phase de séduction et de dépendance à l'égard de sa mère. Il est donc bien compréhensible qu'il cherche, par moments, à l'accaparer. De son côté, l'attitude de la mère peut se révéler paradoxale et favoriser la dépendance de l'enfant. Bien qu'exaspérée par son manque de spontanéité et d'autonomie, elle le dissuade, en même temps, de toute initiative : « Laisse-moi faire, dit souvent cette maman, tu ne vas pas y arriver, tu es encore trop petit. » A l'instant précis où celui-ci voudrait s'écarter et prendre de la distance, sa mère, par ses propos, le ramène à elle et lui signifie davantage sa dépendance. Cette attitude contradictoire est vécue par l'enfant comme un paradoxe. Il est alors freiné dans son élan. Il n'ose plus rien entreprendre, de peur de l'inquiéter ou de la mettre en colère. Il craint de la perdre de vue, anticipe, et s'accroche à ses jupons.

L'image du sparadrap est intéressante. Nous avons tous joué avec ce bout de tissu collant, tellement collant qu'à la fin il ne se détache plus des doigts, qui tentent en vain de le décoller. A peine une main est-elle libérée du sparadrap que l'autre est prise. C'est sans fin. La mère croit prendre son

enfant un petit peu, elle se retrouve collée à lui, ne pouvant s'en défaire. Seule une intervention extérieure – père, crèche, école, loisirs – permettra à l'enfant de s'évader de cette relation trop exclusive.

Il va de soi que la mère n'a absolument pas conscience de ses contradictions. C'est en général l'entourage qui les lui fait remarquer avec ou sans humour ; mais elle ne se reconnaît pas facilement dans la situation décrite. Pour elle, son enfant est timide ou « sauvage », point final ! C'est une question de tempérament, voilà tout. On peut dès lors se poser la question : cet amour excessif qu'elle lui porte – et le fait que celui-ci le lui rende bien – vient-il réparer une fragilité intérieure, ancienne ou récente (insatisfaction conjugale, dépendance envers son conjoint ou bien encore vie frustrante et peu ouverte vers l'extérieur) ?

Toujours est-il que, progressivement, la mère se replie sur son enfant et forme avec lui un couple, une « bulle fusionnelle » que celui-ci n'a pas demandée et qu'il subit sans trop de mal apparent, mais non sans conséquence pour sa vie amicale ou amoureuse future.

Dans une relation familiale parfaitement équilibrée, un enfant plutôt indépendant peut aussi se mettre à réclamer avec insistance, et pendant quelque temps, la présence d'un parent. Le détonateur peut être un incident banal (dispute avec ses copains, maladie, etc.). L'enfant demande un peu plus d'écoute que d'habitude. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Il faut être là, simplement, le rassurer, le stimuler, pour lui donner des ailes.

● *Ce que vous pouvez faire*

Soyez attentive aux remarques des autres. S'ils vous disent, par exemple, que vous êtes une vraie « maman-poule » et que votre petit devrait voler davantage de ses propres ailes, ils n'ont pas nécessairement tort. Interrogez-vous sincèrement sur vos comportements. Il y va de l'intérêt de toute la famille. Au besoin, demandez conseil à ceux qui vous aiment et vous connaissent bien.

Si votre sangsue ne vous lâche pas d'une semelle, n'hésitez pas à déléguer certaines fonctions à votre conjoint. « Papa » aussi peut très bien répondre à sa demande. Cela dit, il faudra avoir une vraie discussion avec le papa en question pour lui demander de vous soutenir dans cet effort et de s'en occuper quand vous n'y tenez plus !

Plutôt que de le subir, lorsqu'il tourne autour de vous, en quête d'attention, proposez-lui une occupation ou demandez-lui de vous aider : mettre la table, arroser les fleurs ou dessiner pendant que vous êtes penchée sur vos dossiers. Cela l'occupera un instant.

Vous êtes absolument indisponible ? Dites-le-lui ! A présent, vous n'avez pas le choix, mais c'est promis, plus tard (dans une heure ou demain), vous lui promettez une surprise qui lui fera plaisir (histoire, courses, promenade, etc.).

● *Les pièges à éviter*

Sachez ne pas vous rendre si indispensable : un enfant doit savoir affronter tout seul certaines situations.

Dès son plus jeune âge, habituez-le, en douceur, à supporter la présence de tiers. Il serait dommage qu'il s'imagine que, en dehors de vous, point de salut. De même, s'il paraît craintif et inhibé dans l'action, au lieu de lui offrir une compréhension excessive et paralysante, encouragez-le à explorer le monde : « Je suis sûre que tu vas y arriver. »

On le gâte trop

● *Côté parents*

A peine un nouveau jeu ou un film est-il sorti dans le commerce que toute la cour de récré en parle. Le soir même, il vous le réclame, vous promettant, en retour, calme et obéissance. Vous sentez bien que vous allez encore lui céder. Mais, au fond, quel mal y aurait-il à lui faire plaisir ? Vous ne voulez pas le décevoir en refusant ce qu'il demande. Vous pensez même l'encourager par ces cadeaux à avoir de meilleurs résultats scolaires.

Cela dit, il y a les arguments, cent fois ressassés, de bon-papa : « De mon temps..., cet enfant est pourri-gâté..., il n'aura jamais le sens de l'effort et du mérite. » Et s'il y avait du vrai dans ces propos ?

● *Côté enfant*

Savez-vous qu'il ne naît pas gâté : il le devient !

« Donne-moi, donne-moi plus ! » L'enfant est nécessairement dépendant de ses parents. S'il demande avec insistance et qu'il obtient tout ce qu'il veut à l'usure, pourquoi ne pas profiter davantage de la situation ? D'autant que, régulièrement confronté à l'absence de ses parents ou à leur manque de disponibilité, il finit par compenser ses frustrations par une accumulation d'objets ou d'exigences.

● *L'avis du psy*

Petit rappel sémantique : un enfant « gâté » est un ange choyé, dorloté, câliné, mignoté. C'est aussi un gamin capricieux, impatient, exigeant, désobéissant. Cette dualité dans le mot exprime une ambivalence que l'on retrouve aussi dans le comportement des parents.

Un enfant normalement gâté fait l'objet de soins, de tendresse, d'investissement. Ce capital affectif lui donne confiance et lui permet d'exister pleinement. Au début, l'enfant ainsi choyé forme un tout avec ses parents. Ses premières gâteries sont surtout des dons en nature. L'enfant est caressé du regard, câliné de la voix et gavé de présence. Jusqu'à l'âge de la marche et de la parole, il évolue dans une bulle fusionnelle. Puis s'opère un sevrage progressif. Il a moins besoin des soins de ses parents et eux-mêmes ont moins de temps à lui consacrer ; en revanche, ils commencent à lui offrir davantage d'objets.

A quoi ressemble un enfant trop gâté ?

C'est souvent un enfant unique ou un petit dernier. C'est aussi un enfant livré à lui-même, trop tôt, par manque de disponibilité des parents ; il peut alors se révéler despotique et turbulent. Inversement, un enfant surprotégé à cause d'un accident ou d'une maladie peut se vivre comme éternellement fragile et demander à être materné en permanence. Un enfant jaloux va revendiquer encore et toujours des preuves d'amour supplémentaires, qui le rassurent. Un enfant qui vit dans une famille sous tension, fragilisée par des disputes ou des problèmes, se réfugiera souvent dans un monde rassurant peuplé d'objets.

L'époque aidant, c'est souvent un enfant de mère divorcée, vivant avec son fils (ou sa fille) unique ; celui-ci est trop gâté à cause d'une culpabilité dont elle ne peut se défaire. La mère cherche à compenser l'absence du père en se voulant doublement généreuse.

De son côté, elle est elle-même en quête d'amour vis-à-vis de son enfant. Très souvent, il s'instaure entre eux une forte complicité, quels que soient le sexe et l'âge de l'enfant. Celui-ci a un statut mal défini, de bébé de la mère et de remplaçant

du père, qui l'amène à commander et à exiger pour affirmer son pouvoir. Un garçon de six ans joue déjà le rôle du « petit mari » et encore celui du bébé qui veut que l'on soit à sa disposition. L'enfant gâté, dans ce cas, n'est pas le seul demandeur, il y a aussi la mère qui désire un enfant très proche d'elle.

Gâter, c'est donner plus que de raison.

Chaque jouet amoncelé dans sa chambre est un bout d'amour, de pensée, de tendresse ou de cœur adressé à son enfant. C'est un « je t'aime » conjugué en version peluche ou cassette vidéo. La valeur marchande du cadeau importe d'ailleurs peu. Sur le visage de son père ou de sa mère si généreux, l'enfant reçoit 5/5 le sens de ce don d'amour et de plaisir.

Pourtant, il reste cette notion d'excès : *gâter plus que de raison*. Le cadeau n'est là que pour rassurer l'enfant sur la capacité affective de ses parents. C'est un peu une promesse en réserve, un capital d'amour qu'on lui laisse deviner.

Certains parents qui agissent de la sorte règlent en fait leur compte avec leur propre enfance. Ils se disent : « Mon enfant aura tout ce dont j'ai manqué. » En le câlinant, ils se câlinent un peu eux-mêmes.

Les « parents-gâteurs » ont aussi besoin de compter pour leurs rejetons. C'est une manière de dire : « Voilà, je suis capable de t'offrir ce que tu me demandes. » On affirme ses valeurs, et... sa valeur. Ces parents peuvent avoir un énorme besoin d'identité et de reconnaissance, que la société ne leur donne pas ou plus, mais qu'ils retrouvent en leur enfant.

Enfin, pourquoi le nier ? Il arrive souvent que les parents gâtent leur enfant par manque de disponibilité : un jouet d'offert, des friandises, c'est toujours du temps de gagné ! La culpabilité guette souvent ces parents non disponibles : à défaut de payer de leur temps, ils vont payer tout court.

Pourtant, il n'y a là rien d'inquiétant tant que l'enfant grandit dans une famille structurée où le père (même absent) est bien là, où son autorité plane sur tout son petit monde, où les règles sont dites, où les limites sont posées. Là cesse alors le règne de l'enfant-roi et tout-puissant.

● *Ce que vous pouvez faire*

Dans le doute, mieux vaut être un peu plus sévère que trop laxiste, car lorsqu'il a conscience qu'il en demande trop l'enfant s'attend à votre refus. Ne pas lui poser de limites, c'est le gâter, au sens d'abîmer.

Si vous accédez trop facilement à ses désirs perpétuels, vous n'en reconnaissez plus la valeur. De fait, le prochain cadeau devient éphémère, venant effacer le précédent et ainsi de suite. D'ailleurs, lorsque ce cap est atteint, le revendicateur ne dit même plus « merci ». Et si vous n'exigez pas cette reconnaissance si minime, vous risquez de frôler la zone de non-retour. Bonne chance alors avec le « 36-15 parents déboussolés ». Ou bien allez directement à la rubrique « Tout est rattrapable », quelques lignes plus bas.

Vous voulez le choyer ? Elle mérite une récompense ? Inutile de vous ruiner. Un simple mini-pot de fleurs à 10 francs, déposé dans sa chambre, peut le laisser rêveur et lui procurer une quiétude intérieure, si nécessaire à l'âge des doutes.

Plutôt que de lui promettre une énième voiture ou poupée Barbie, offrez-lui encore du... temps. Par exemple, libérez un après-midi pour être ensemble, rien que tous les deux ; ou donnez-lui un rendez-vous plusieurs soirs d'affilée, le temps de lui raconter une histoire formidable à épisodes. Les bisous et les câlins ne sont pas mal non plus. Tout comme les petits mots cachés sous son oreiller ou dans son cartable : « Tu es ma princesse », « Je t'aime beaucoup », signé « Maman ».

Vous manquez de disponibilité ? La télévision peut devenir son refuge privilégié. Pourtant, méfiez-vous des excès.

A partir de cinq ou six ans, sachez limiter le temps passé devant la lucarne à tant de minutes par jour, définies et acceptées à l'avance. Ou bien obtenez de lui qu'il l'éteigne aussitôt terminés l'émission ou le dessin animé. En lui donnant ces limites, vous réduirez caprices (d'enfants gâtés) et passivité. Vous lui offrirez plus de chances de s'autocontrôler. Par la même occasion, vous aurez moins l'opportunité de céder à ses boulimies cathodiques, façon comme une autre de le gâter.

Sa chambre est envahie d'objets et de cadeaux ? Certains jouets peuvent être rangés à la cave ou au grenier, puis ressortis quelques mois plus tard : il les redécouvrira avec d'autant plus d'émerveillement. Pensez aux ludothèques : on y choisit et emprunte toutes sortes de jeux. L'avantage : gagner de la place et en faire un partageur plutôt qu'un accumulateur forcené.

● *Tout est rattrapable*

Réagissez avant qu'il ne soit trop tard, en commençant par admettre que votre enfant est bel et bien un « enfant gâté » comme on a tendance à vous le faire remarquer. Ce constat est le prélude nécessaire au changement.

Réagir, c'est apprendre à poser de nouvelles limites. C'est aussi supporter – sans céder – qu'à l'avenir votre enfant puisse faire une colère ou une crise de larmes parce qu'il n'aura pas obtenu ce qu'il demande et parce que son degré de tolérance à la frustration frôle le zéro absolu.

Réagir, c'est aussi anticiper ses crises et ne pas laisser dégénérer la situation au point où l'enfant va faire son caprice et formuler encore et encore une de ses demandes inacceptables. Réagir, c'est donc éviter de vous mettre en situation d'obligation face à votre enfant.

Réagir, c'est enfin l'éduquer afin qu'à son tour il ne devienne pas un parent-gâteur. C'est donc stopper le cycle infernal, transmis de génération en génération.

Rassurez-vous : un enfant trop gâté, à une période donnée de son existence, ne devient pas nécessairement un despote. Il peut redresser la barre, avec votre aide et parfois sans. L'expérience montre que beaucoup investissent leur désir de « toute-puissance » dans le domaine scolaire, sportif ou artistique.

● *Les pièges à éviter*

Quels dangers y a-t-il à trop gâter son enfant ?

Le pédiatre et psychanalyste britannique Donald Woods Winnicott disait : « Il est sain qu'un bébé connaisse toute l'étendue de sa rage. » Dans la vie, il y a le principe de désir

et celui de réalité. Un enfant à qui l'on cède sur tout et tout de suite, « auquel on n'a jamais rien refusé », comme disent les parents, supporte mal la frustration. Il devient sans défense face aux obstacles rencontrés dans l'existence et n'a aucune perspective stimulante de l'avenir. Beaucoup de ces parents qui cèdent toujours voient leur enfant dans le présent, alors que ceux qui savent donner sans gâter voient leur enfant dans le temps et dans l'avenir. Ils lui offrent des perspectives, lui indiquent la vertu du désir et celle de l'attente pour mieux savourer ce qui est obtenu.

Alors, il le veut, ce jouet ? Très bien, il l'aura, quand ce sera le moment. Ne cédez pas tout de suite. Apprenez-lui à le mériter, ou à patienter, le temps que les finances reviennent au beau fixe.

Aidez-le à être sûr de son choix et à ne pas acheter la première babiole venue. Il doit comprendre que l'on ne dépense pas sur un coup de tête, parce qu'il faut posséder à tout prix.

Zoom *Les jouets stupides*

Parfois, on offre à l'enfant des jouets très chers, mais tellement beaux, tellement fragiles, qu'on passe son temps à les lui interdire. « Tu peux jouer avec, mais surtout pas hors de la maison ! » « Ah non ! tu dois le laisser dans la vitrine. » « Tu n'y penses pas, c'est une pièce de collection ! » Bref, les parents les ont achetés pour se faire plaisir, ils réalisent à travers leur rejeton leurs propres rêves d'enfant.

Il y a aussi les jouets de pacotille, les babioles bon marché, démantelés dans la demi-heure qui suit. En les achetant, on espère cinq minutes de répit. Mais c'est « reculer pour mieux sauter », car, dès qu'il a le regard dessus, l'enfant destructeur réduit la chose en miettes. Et encore 10 francs de perdus !

Il y a, bien sûr, les jouets intelligents. Tellement intelligents que l'enfant ne sait pas s'en servir. Ils restent dans un coin, recouverts de poussière. La solution est pourtant simple : il suffit de s'asseoir avec le joueur perplexe et de lui faire décou-

vrir les vertus insoupçonnées de la boîte, grâce au mode d'emploi. D'un coup de baguette magique, les parents donnent à l'objet toute sa valeur. Il ne faudrait tout de même pas croire qu'il suffit de payer, il faut aussi vouloir entraîner l'enfant sur le chemin de la découverte.

Il y a surtout les jouets accumulés, entassés, donc inutiles et inutilisables. Trop, c'est trop. Comment se retrouver dans ce « bazar » ? « Ah ! bon, je l'ai déjà, celui-là ? » Faire le vide permet assurément d'y voir plus clair et de redonner la valeur qu'il mérite à chacun de ses jeux.

Je veux un chien !

● *Côté parents*

Cet animal, il le réclame tous les jours avec insistance. A-t-il besoin d'un ami ? Manque-t-il d'affection ? Désire-t-il prendre de la distance par rapport à ses frères et sœurs si envahissants ?

Une chose est sûre, votre problème à vous est d'une tout autre nature, car un animal demande des soins. Vous écopez des « sorties-pipi » en plein hiver, des corvées de nourrissage, de brossage, de litière, de vétérinaire, d'organisation durant les vacances avec la bête encombrante. Sans parler du conflit en perspective avec votre conjoint qui décrète non sans raison que « à la campagne, passe encore, mais dans un appartement ! »

● *Côté enfant*

« Je veux un chien pour que je l'aime et pour qu'il m'aime », avoue l'enfant, ajoutant encore avec malice : « Je serai son maître et il fera tout ce que je lui ordonnerai. » On ne peut être plus clair : il recherche un ami et un souffre-douleur, un compagnon de jeu et un exutoire.

Avant l'âge de six ou sept ans, l'enfant est totalement ambivalent par rapport à l'animal. Pour lui, c'est une peluche géante qu'il affectionne parce qu'elle lui distribue des câlins, ronronne sur ses genoux, le regarde avec des yeux mouillés d'affection ; mais c'est aussi un animal sur lequel il a tous les pouvoirs, et

dont il souhaite devenir le maître absolu. D'où quelques déconvenues (queues tirées, oreilles tordues) et aussi quelques morsures graves (six mille à sept mille par an).

● *L'avis du psy*

Les compagnons à poils, à plumes ou à écailles, sont près de 20 millions en France, dont 9 millions de chiens. C'est dire que la demande d'animal par un enfant doit être largement répandue et que ce dernier n'est pas forcément en manque d'affection parce qu'il veut un « toutou » ou une tortue à la maison. Bien au contraire, de l'affection, il en a à partager. L'animal va l'équilibrer, l'apaiser et canaliser son énergie débordante.

Il servira aussi, hélas ! de réceptacle à son agressivité et à sa colère contenue lorsqu'il sera lui-même grondé, brimé ou incompris. Bien des chats et chiens ont servi de victime temporaire au despote en herbe qui avait des envies de meurtre sur le petit frère dans son berceau. Dans ce cas, et sans cynisme aucun, ne vaut-il pas mieux voir le petit jaloux se « défouler » sur son chien Géronimo plutôt que sur le bébé ?

Vers quatre-cinq ans, le sadisme envers les animaux, très fréquent, est naturel et peu inquiétant, car il est temporaire. A cet âge, l'enfant évolue encore dans son monde magique et imaginaire, sans trop de prise avec le réel ni avec ses conséquences. Ainsi ne prévoit-il pas qu'en tirant la queue du chien, il va récolter un bon coup de mâchoire ! Si Féline la chatte vient le déranger en pleine partie de puzzle, il se demandera bien pourquoi la méchante fait exprès de tout casser au passage. Pour lui, l'animal est aussi une personne à laquelle il prête des intentions. Il en parle d'ailleurs comme s'il s'agissait d'un membre de la famille. Ce n'est que plus tard, à six-sept ans, que la pensée logique supplantera la pensée intuitive. C'est alors la meilleure période pour envisager l'achat d'un petit compagnon en évitant de prendre trop de risques pour l'animal et son jeune maître.

On n'offre pas un animal, on l'adopte ! Cela implique pour l'enfant un apprentissage et un accompagnement des

parents qui lui montrent les limites et les contraintes d'une telle « acquisition ».

Les parents doivent pouvoir assumer leurs responsabilités et s'engager pour des années sans faillir, car les enjeux ne sont pas des moindres. L'animal est un être vivant qui rendra bien des services, mais causera forcément certains soucis à l'enfant. Celui-ci sera confronté de manière simple et dénuée de tout artifice à la sexualité, aux mises bas, à la séparation, à la maladie ou à la mort.

Des questions se poseront inévitablement. Que faire s'il faut mettre fin aux jours de l'animal parce qu'il est malade et qu'il souffre trop ? Faut-il ou non expliquer à l'enfant que l'on a dû piquer la portée de chatons ou de chiots ? Doit-on lui dire que l'on va castrer les mâles ou stériliser les femelles pour éviter certains « inconvénients » ? Qu'en sera-t-il de l'abandon de l'animal parce qu'il fait « trop de bêtises », est trop agressif ou complique décidément trop les départs en vacances (400 000 abandons chaque année !) ?

Dans certains cas, l'enfant s'identifiera peut-être trop à son compagnon : est-ce que, lui aussi, on peut le piquer, ou bien l'abandonner lorsqu'il n'est pas sage ? Les parents devront donc expliquer précisément à l'enfant où s'arrête le parallèle entre lui et son animal. Les anxiétés ou dépressions de la petite enfance consécutives à l'abandon ou à la mort de l'animal chéri sont loin d'être exceptionnelles, les psychologues peuvent en témoigner.

Il faut savoir aussi décoder certains clignotants : aussitôt après l'acquisition d'un animal, il est bien normal que l'enfant lui consacre énormément de temps, au risque de se replier provisoirement sur lui-même. Inversement, si l'animal devient un doudou inséparable, un mouchoir absorbant les pleurs et un confident trop exclusif, gare à la dépression larvée.

● *Ce que vous pouvez faire*

Si vous êtes sur le point de céder, expliquez-lui les contraintes bien réelles que pose la venue d'un animal. Il ne s'agira pas d'une peluche restant bien sagement dans son coin.

En fonction de son âge, montrez-lui qu'il en assumera, avec vous, certaines tâches qui l'en rendront responsable : donner à manger, nettoyer la litière, etc.

Avant qu'il soit trop tard, n'hésitez pas à avoir avec lui le dernier entretien de motivation : après tout, il a bien ses raisons pour désirer à ce point cet animal. Lesquelles ? Vous verrez, c'est très instructif.

S'il lui reste quelques sous dans sa tirelire, demandez-lui une participation symbolique à l'achat de l'animal. Cela demeure un bon moyen de le mettre à l'épreuve.

Les écrits demeurent : pourquoi ne pas lui faire mettre noir sur blanc – ou sur bande magnétique – qu'il acceptera certaines corvées ? Vous aurez alors beau jeu, le moment venu, de lui rappeler les promesses oubliées. Ces quelques précautions donnent un sens et une valeur à cette adoption. L'enfant se rend mieux compte qu'il y a bien une différence entre un animal et un jouet.

Si vous avez décidé de ne pas céder, il faut savoir expliquer vos raisons. Votre environnement ne s'y prête peut-être pas, à cause du manque de place ou de temps. Et puis, vous manquez déjà de disponibilité pour votre enfant chéri, alors...

Dites-lui qu'un animal familier n'est pas un cadeau anodin, il grandira avec la famille et il faudra s'en occuper durant dix ou quinze ans peut-être. Il n'est donc pas question de s'en lasser au bout d'un mois ou d'un an comme pour la dernière Barbie. Qu'en feriez-vous pendant les vacances ? Qui s'en occuperait ? « Nous n'allons tout de même pas abandonner la pauvre bête sur le bord de la route comme le font tant de gens, n'est-ce pas ? Et si elle tombait malade ? Si elle mourait ? » Vous devez lui montrer que vous avez pris en considération sa demande et vous avez largement pesé le pour et le contre.

● *Les pièges à éviter*

Avant de considérer son souhait comme un nouveau caprice et de l'éluder d'un revers de la main, essayez au moins de l'écouter et d'argumenter un peu ; c'est la condition indispensable à une moindre frustration.

Ne cédez pas s'il vous fait une colère terrible parce qu'il veut ce teckel à poils ras et dans l'instant. C'est bien la preuve qu'il n'est pas capable d'en avoir un. Comment supporterait-il la frustration si Médor n'obéissait pas à sa première injonction ? A recaler... jusqu'à plus de maturité.

L'autonomie

Avec son assurance si nouvelle, les ailes poussent très vite à l'enfant ! A peine s'est-il échappé du berceau que le voilà trotinant chez la nounou ou à l'école. Il se détache du cercle familial pour s'ouvrir à la société. Chemin faisant, il abandonne, bon gré mal gré, les vestiges et gris-gris des premiers temps : pouce, tétine, doudou, pot et biberon.

Alors, la peur lui vient aussi. Il est constamment dans l'ambivalence : envie de grandir, mais crainte de ne pas « être à la hauteur » et de décevoir. Aux parents de lui expliquer qu'on a le droit d'être *grand* pour certaines choses et *petit* pour d'autres, tout en lui faisant remarquer, à chaque fois, les progrès accomplis.

Entraîné dans le tourbillon des grandes acquisitions, l'enfant demande parfois une « pause bébé ». Comment la lui refuser ? On ne grandit pas tout le temps d'une manière positive et progressive. La vie avance par paliers, l'enfant aussi. Il a même parfois le droit de régresser : de « s'oublier » au lit, de reprendre le nounours délaissé, de boire à nouveau quelque temps au biberon et d'avoir peur des ombres qui dansent sur le mur, comme à l'âge de deux ans.

Les parents doivent, quant à eux, veiller aux effets trompe-l'œil. Quand un « grand bonhomme » de cinq ans en paraît sept ou huit, chacun peut facilement se laisser abuser par la taille et exiger de lui trop de performances. Quel dommage ce serait de tailler à grands coups de ciseaux dans son enfance ! Inversement, un poupon de six ou sept ans continuera de se faire traiter en bébé, parce qu'il paraît bien plus jeune que son âge. Pourtant, il lui faut grandir dans sa tête, pour grandir tout court !

Quand le mettre sur le pot ?

● *Côté parents*

Entre les adeptes du « il a bien le temps » et les partisans du « le plus tôt sera le mieux », tous les parents se sentent un jour concernés par la question. Les uns céderont avec bonne conscience à la facilité des couches-culottes, les autres feront la « guerre du pot » à bébé dès dix-huit mois. Deux styles de vie, deux philosophies, mais, au bout du compte, une évidence : bébé finira par y arriver. Avec le même épanouissement ? Toute la question que devraient se poser les parents est là.

● *Côté enfant*

Les parents ont vraiment l'air aux anges quand bébé parvient à s'asseoir sur le pot plus de trente secondes et à obtenir un résultat concret. Ce ne sont alors que félicitations et louanges. Bébé, lui, est loin de toute cette agitation. Parfois il a peur. Triplement peur : de ne pas y arriver la prochaine fois ; de quitter définitivement les couches dans lesquelles il se sent si bien ; enfin, d'être directement confronté à cette chose étrange qui sort de lui.

● *L'avis du psy*

Cette période de la conquête de la propreté ouvre une partie déterminante du chapitre autonomie.

Depuis peu, l'enfant sait dire *moi, je* ; avec le contrôle de la propreté, il va dire *moi, je peux*. La formidable acquisition ne s'est pourtant pas faite en un jour. Dès le quatrième mois, bébé prend conscience qu'il se passe des choses dans son ventre et qu'il peut accélérer volontairement le transit en poussant. Il perçoit d'emblée, et très bien, la manière dont ses parents appréhendent la question de la propreté. Pendant le bain et le change des couches, la mère comme le père agrémentent leurs soins de remarques dont la tonalité, tendre ou agacée, vaut de longs discours.

Avec le temps, la maîtrise des sphincters se développe. Vers dix-huit mois, bébé est, en théorie, mûr pour la propreté. Seulement voilà, de nombreuses peurs ou réticences peuvent différer encore l'événement jusque vers deux ans : à cet âge, l'enfant qui devient propre commence tout juste à prendre conscience qu'il peut attendre et se retenir. Il ignore tout de son anatomie et de son fonctionnement et imagine volontiers que les aliments s'engouffrent dans le corps, comme dans un gros sac, et ressortent par les fesses. C'est vers quatre ans seulement, grâce à la sensation clairement ressentie du transit intestinal et des organes concernés, que l'enfant suppose qu'il existe un «... tuyau » reliant sa bouche à son postérieur.

Cela veut dire qu'auparavant l'enfant a bien du mal à comprendre « comment ça marche ». A chaque fois qu'il va sur le pot ou aux toilettes pour tirer la chasse et éliminer ses selles, il peut craindre de perdre une partie de lui-même. **Car il se représente son corps un peu comme un puzzle. Si une pièce disparaît, il redoute la dispersion. On comprend dès lors qu'il ne soit pas toujours pressé d'aller sur le pot.** Voilà pourquoi il file tranquillement se cacher pour faire... dans sa couche. Et s'il lui arrive de se complaire dans cette pratique solitaire, il ne faut point y trouver malice : il désire tout simplement rester « entier ».

Dans les familles trop pointilleuses, où l'on a tendance à mettre sur le pot toutes les demi-heures, l'enfant finit par se sentir inquiet dès les premiers gargouillis intestinaux. Futé, il pressent qu'à la vue de ce premier succès retentissant, ses parents vont l'accabler d'autres exigences. Et pourquoi ne

l'obligeraient-ils pas à abandonner la tétine ou le doudou, et les bras, tant qu'on y est ?

Dernier obstacle naturel à la propreté : les couches, évidemment ! Elles sont si pratiques, si rassurantes et si confortables ! L'enfant craint de s'en séparer et de ne pas savoir se retenir. La période de transition où il va sur le pot avec ses couches mérite donc de la part des parents patience et tact. C'est à ce moment précis qu'il vaut mieux ne pas le brusquer : il acquiert la notion d'intérieur et d'extérieur. Et il a encore du mal à se détacher de ses selles, de leur odeur, de leur chaleur, de leur matière. Sans jeu de mots, cette situation est transitoire.

L'apprentissage précoce ou systématique de la propreté comporte-t-il des risques ?

La période du stade anal, décrite par Freud, est, pour tous les enfants, une source joyeuse de sensations : plaisir de donner et de retenir, donc de (se) contrôler. Pour les enfants mis trop tôt sur le pot, avec des exigences parentales démesurées, la zone anale peut devenir surinvestie. De ces premières expériences infantiles pourront dériver certains traits de caractère : l'obsession de l'ordre, de la propreté, ou du travail bien fait ; la parcimonie ; le soin du détail extrême ; l'amour du verbe touchant à la maniaquerie ; la préciosité, etc.

● *Ce que vous pouvez faire*

Dès dix-huit mois, avec votre enfant, faites l'achat d'un pot très stable et bien équilibré ; laissez-le à disposition, dans un coin de sa chambre ou de la salle de bains. Vers l'âge de deux ans, il aura envie d'y aller de lui-même, pour faire comme les grands et aussi pour vous faire plaisir.

Il n'y a pas d'âge « normal » pour la propreté. Certains enfants véritablement « dressés » sont capables de maîtriser leurs sphincters avant dix-huit mois. Mais on sait qu'un enfant qui a cédé à cet apprentissage précoce avant l'acquisition de la marche (douze-quinze mois) peut présenter par la suite des inhibitions (passivité, manque de témérité). Pourquoi cela ? Tout simplement parce que, dans la mesure où il a déjà bien

du mal à marcher, lui imposer le contrôle de ses sphincters est un effort supplémentaire.

Votre attitude vis-à-vis de ce qui se passe « au-dessous de la ceinture » est très communicative. Les parents à l'aise à ce sujet, et qui savent, le moment venu, laisser la porte des toilettes entrebâillée, sans se cadenasser pour faire ces choses-là, allègent cette fonction simple et naturelle de tous les tabous et complexes habituels ; l'enfant le ressent. Pour lui, faire caca ne sera pas sale. C'est important, car la zone sollicitée n'est pas neutre : elle est toute proche de la zone génitale et, dans la confusion, il pourrait faire un regrettable amalgame.

Lorsqu'il réclame votre présence, s'éternise sur le pot, chante, regarde des images, insiste pour laisser la porte ouverte, à quoi bon le brusquer ? Il a besoin de temps, d'un cadre sécurisant et d'un petit rituel, au début du moins.

S'il refuse absolument le pot, proposez-lui d'aller sur les toilettes des grands, avec un adaptateur pour enfants. Si rien n'y fait, c'est qu'il n'est pas encore prêt. Respectez ce qu'il vous dit. Laissez-lui encore ses couches, cela évitera un blocage.

● *Les pièges à éviter*

Il peut être propre un temps et refaire dans ses couches encore quelques semaines ou quelques mois, sans qu'il s'agisse pour autant d'un épisode grave de régression. Il ne mérite pas d'être grondé pour autant, sous prétexte que, s'il a su le faire, il le peut encore. Admettez qu'il a besoin d'un répit supplémentaire avant d'être parfaitement autonome. Pour ces « vraies-fausse » acquisitions, gardez des couches en réserve, au cas où...

À l'inverse, restez vigilant(e) si un enfant de quatre ans se met à souiller régulièrement ses culottes. Il est important de comprendre les raisons de cette éventuelle phase d'encopré-sie. Si elle persiste au-delà de quelques semaines, n'hésitez pas à consulter un pédiatre ou un psychologue.

Range ta chambre !

● *Côté parents*

« Combien de fois faudra-t-il le lui répéter ? C'est pourtant clair, on ne sort pas tous ses jouets en même temps et on ne quitte pas sa chambre sans y avoir mis un minimum d'ordre. Car qui range ensuite ? » Voilà l'éternelle plainte de tous les parents, tous, sans exception. Alors tenez bon !

● *Côté enfant*

Ilan rumine dans son coin. « Bon, d'accord, c'est un peu en désordre, mais il suffit d'enjamber la montagne de voitures, et ça passe. Pour ce qui est des feutres et des bouts de papier qui traînent, ce n'est sûrement pas moi qui rangerai, Valentine y a joué aussi, deux minutes, avec moi. Avec maman, c'est toujours la même chose, il faut mettre de l'ordre. On n'est pas aux travaux forcés quand même ! Je vais lui dire que je rangerai tout à l'heure. »

● *L'avis du psy*

Au cours des deux premières années, les acquisitions se font dans le plaisir de la répétition des actes, et ranger est un jeu comme un autre. Vers six mois, l'enfant introduit la main dans un cube ou un autre volume, puis le porte à sa bouche comme pour vérifier avec son corps l'aptitude à « mettre dedans ». Assis parmi les jouets, il découvre vite d'autres propriétés

physiques telles que mettre « sur », mettre « sous », poser « à côté »... Dès la fin de la première année, il détient en son pouvoir les comportements de base du rangement, qui se résument à la distinction contenant/contenu. Cette connaissance s'enrichit au fur et à mesure qu'il maîtrise la marche : remplir, vider, éparpiller, rassembler sont des gestes qu'il va répéter cent fois par jour.

Entre quinze et dix-huit mois, l'enfant a acquis un code de pensée qui lui permet d'établir les premières classifications en fonction de critères qui lui sont très personnels (aspect sensoriel, olfactif, etc.). Grâce aux interdictions, il a accès au monde nouveau de l'abstraction : « Je peux faire ça », « C'est à moi », « C'est défendu ». Il soumet les objets à l'approbation de sa mère, apprend à classer, à questionner : « Où ça va ? », « Qu'est-ce que c'est ? »

A cette période, sa pensée est encore très ancrée dans le concret. Inutile de lui demander de ranger cinq cubes d'un seul tenant, de préméditer son coup et de « s'économiser ». C'est en les prenant un par un, et en faisant cinq aller et retour que l'enfant de dix-huit mois rassemble et range dans une boîte. Il faut bien de la patience au parent car, lui, se dit qu'en un voyage il aurait aussi vite fait ; mais cette perte de temps est loin d'être inutile : le joueur apprend à classer à son rythme.

Tout cela n'a encore rien à voir avec le goût de l'ordre. D'ailleurs, il suffit que l'on tourne le dos pour que l'espiègle vide le bac à jouets qui vient d'être rempli.

Au cours de la troisième année, la relation parents-enfant grince à tout bout de champ. Le filou est en pleine période d'opposition et il a nettement moins envie de faire plaisir. Un autre obstacle vient s'ajouter au rangement : l'éclosion de l'imagination. Voilà le rêveur qui s'attarde, parle à ses jouets, imagine de nouvelles situations. Le garage au milieu de la pièce (il était en train de le ranger) suscite un nouveau jeu. Il le redécouvre, comme les vieilles voitures abandonnées sous le radiateur.

Jusqu'à six ans, sa logique reste très personnelle. Pourquoi ce nounours n'est-il pas rassemblé avec toutes les autres

peluches ? Que fait-il coincé derrière la caisse à jouets ? « Baloo » est puni... logique enfantine.

A six ou sept ans, nouvel obstacle : l'enfant a désormais une fâcheuse tendance à entasser des collections de billes, cailloux et bouts de ficelle. Alors qu'il a enfin vraiment conscience de la différence entre travail et jeu, il a moins de temps libre, et encore moins envie de ranger son capharnaüm. Il préfère nettement s'isoler pour rêvasser dans son jardin secret. C'est la période des gadgets et du bric-à-brac magique, que « les parents n'ont pas intérêt à déranger d'un pouce ». D'où, parfois, de difficiles négociations et contrats à établir.

● *Ce que vous pouvez faire*

Avant deux ans, pour l'enfant, le rangement n'est pas une fin en soi, et il n'a pas conscience de son utilité, ni le souci du travail fini.

Jusqu'à trois ou quatre ans, inutile de lui demander autre chose que de rassembler et remplir. Cela suffit largement. Encouragez-le, suivez-le du regard, félicitez-le, il adore ça. Entre trois et six ans, il classera par catégories. Au-delà de six ans, il deviendra expert dans le tri des Lego et des pièces de puzzles, qu'il saura reconstituer et ranger dans la bonne boîte. En toute logique, vos exigences devraient évoluer avec ses progrès.

L'enfant doit-il être responsable de sa chambre et s'organiser tout seul ? Si on le laisse livré à lui-même, sous prétexte que « c'est sa chambre, à lui d'en prendre soin », il s'organisera dans son désordre, et lorsqu'il y en aura trop sur son territoire, il en colonisera un nouveau. Le laisser se débrouiller sans l'aider revient presque à démissionner, sans le soutenir, ni le structurer. L'accompagner dans son rangement est aussi important que de jouer avec lui et consiste à établir une vraie relation. C'est prendre le temps de se pencher sur son univers, de s'étonner de ses goûts et de son évolution, de partager le pouvoir mystérieux qu'il attribue à ses figurines. C'est donc davantage une manière de s'intéresser à lui qu'une ingérence dans sa vie privée. Du moins à cet âge.

Le rangement est aussi une affaire de discipline : la vie en famille (ou en société) a ses règles, avec ses bons et ses mauvais côtés, et cela s'apprend.

Ranger est également une manière de se repérer dans le temps et dans l'espace. Le temps : parce que l'on range souvent en fin de journée (on va bientôt se coucher, les poupées aussi sont « fatiguées »). L'espace ensuite : cela aide à se situer et à trouver sa place au sein de la famille. Dans les grandes maisons, il est possible d'étendre son territoire au-delà de sa chambre, dans d'autres espaces personnels définis (caisse à roulettes sous l'escalier ou dans le couloir). Mais dans les appartements exigus où le territoire de chacun se réduit souvent comme peau de chagrin, le rangement devient une forme encore plus évidente de respect de l'autre.

● *Les pièges à éviter*

A la crèche, on voit déjà des bébés qui rassemblent leurs affaires dans leur casier et rangent parfaitement leurs biens. D'autres, au contraire, éparpillent tout sur leur passage.

Est-ce déjà une composante de la personnalité qui se manifeste ? Sans doute... La tendance à collectionner ou à disperser, à casser ou à contempler, est l'indice d'une organisation mentale particulière.

Les psychologues le savent bien : le « profil » d'un enfant se révèle aussi dans sa manière de mettre en place les objets, comme dans celle de ranger son cartable ou dans les soins apportés à sa tenue vestimentaire. L'état de sa chambre en dit autant sur son caractère que sur ses goûts. C'est à l'adulte d'être attentif et respectueux pour ne pas risquer d'accentuer une « nature » ou de la contrarier, faisant de l'enfant, plus tard, un méticuleux, voire un maniaque, ou, au contraire, un négligent désordonné.

Si l'on doit encourager un enfant à rassembler ses objets, on ne peut lui imposer l'ordre pur et dur. Le juste milieu reste donc bien délicat à trouver : trop de pression, et trop souvent, freinerait le joueur dans ses explorations et dans sa créativité ;

pas assez l'empêcherait d'accorder de la valeur à ce qu'il possède et révélerait que l'enfant est peut-être un peu trop livré à lui-même.

Zoom *C'est moi qui m'habille*

L'enfant s'estime peut-être trop petit pour ranger sa chambre, mais il est largement assez grand pour dévaliser la commode.

Ses séances d'essayage du matin ne sont évidemment pas qu'une affaire de coquetterie, il est là question d'autonomie et de liberté. Il veut vous montrer qu'il est, comme les grands, capable de faire ses choix et de s'habiller seul. Alors, ne vous forcez pas à remarquer en premier ce qui « cloche » avant ce qui est correct. S'il s'est déguisé en clown, optez pour un peu d'humour et de décontraction, après tout, s'il assume...

Surtout abstenez-vous de lui dire : « Non, tu es trop petit pour le faire ! » (sous-entendu : boutonner, lacer, enfiler, etc.). C'est la phrase à ne pas prononcer, celle qu'il ressent comme de la pure provocation. Pas étonnant qu'il déclenche une colère, même si vous regrettez déjà votre attitude en vous disant que vous auriez peut-être gagné du temps à le laisser tenter son expérience vestimentaire !

Enfin, pour l'enfant de trois ou quatre ans, les vêtements sont plus que de simples bouts de tissu. Chargés d'une valeur affective (« C'est papi qui me l'a donné »), ils permettent de subtiles métamorphoses. Le costume devient une armure qui impose ou une carapace qui masque certaines fragilités. Les vêtements sont également un code social ou un signe d'appartenance, car la mode fait ses ravages dès la maternelle.

Puis-je le laisser seul à la maison ?

● *Côté parents*

Vous n'allez tout de même pas prendre une baby-sitter pour aller à la banque ou à la pharmacie ! Pourquoi ne pas profiter de son sommeil, réglé comme une horloge suisse, pour sortir, ou bien le faire patienter devant la télévision ? Mais, non, il y a cette angoisse qui vous tenaille : et si, entre-temps, il arrivait une catastrophe ? Est-il raisonnable de prendre le moindre risque, même si, *a priori*, il ne peut rien lui arriver ?

● *Côté enfant*

A six mois, bébé, qui dort béatement, ignore tout de vos états d'âme quand vous décidez de vous absenter. Il n'y a plus qu'à espérer qu'il ne se réveille pas pendant votre absence.

Plus grand, mettre l'enfant au courant de vos projets n'arrange en rien vos affaires. Les bruits de la maison, les ombres qui surgissent, les rideaux qui frémissent, le téléphone qui sonne, tout cela peut devenir terriblement inquiétant pour lui, même s'il n'ose pas toujours vous l'avouer.

● *L'avis du psy*

La conscience du danger vaut mieux que sa banalisation ou l'optimisme naïf.

Deux principes peuvent aider les parents à savoir quelle attitude adopter. D'abord, ne jamais laisser seul un enfant qui

ne le veut pas. Ensuite, prendre les mesures qui s'imposent si, malgré eux, ils s'absentaient plus longtemps que prévu.

Les parents sont responsables sur tous les plans, affectif, moral et juridique. Les risques potentiels doivent toujours être présents à leur esprit. Les journaux sont remplis de faits divers bien réels. On ne peut se dire que « cela n'arrive qu'aux autres ».

Par ailleurs, l'angoisse d'abandon est très naturelle et très fréquente chez l'enfant. S'il soupçonne que ses parents le laissent seul, il peut adopter des attitudes de vérification en se réveillant la nuit, par exemple, pour s'assurer qu'ils sont bien là.

Même ses relations avec les autres risquent de s'en trouver durablement modifiées : peur de se faire abandonner par ses amis, culpabilité, défiance, manque de confiance, dépendance, et donc préférence à ne pas s'engager dans des amitiés ou des amours durables. Les psychologues sont bien placés pour le savoir.

● *Ce que vous pouvez faire*

A partir de quel âge le laisser seul à la maison ?

C'est variable, car la situation évolue d'un mois à l'autre. Tout petit, bébé dort beaucoup, d'un sommeil de plomb. Si vous devez le laisser seul un instant pour aller à la cave ou chez la voisine, débranchez le téléphone et posez une affichette sur la porte demandant de ne pas sonner.

A partir de l'âge de la marche, vers dix-douze mois et plus, bébé est capable de se réveiller et de sortir de son lit. A cette période précise, où les risques sont multipliés, vous ne pouvez le laisser livré à lui-même. Non seulement il pourrait être effrayé si vous ne répondiez pas à son appel (un quart d'heure de pleurs suffit à ce qu'il se sente abandonné), mais il pourrait aussi se mettre en danger (doigts dans les prises, chute, etc.).

Vers l'âge de trois ou quatre ans, posez-lui franchement la question : « Puis-je te laisser seul quelques minutes ? » en lui donnant un choix véritable, sans pression, ni promesse de récompense. L'enfant doit se sentir libre d'accepter ou non votre demande. En cas de sieste prévue : demandez-lui si vous pouvez en profiter pour vous absenter momentanément. S'il refuse, c'est qu'il ne s'y sent pas prêt.

Dès cinq ou six ans, un enfant est capable de donner son avis, d'avoir des initiatives et de composer seul un numéro de téléphone ou d'appuyer sur la touche « bis » ou « mémoire ». Pensez au téléphone mobile, véritable prolongateur de présence. Utilisé ponctuellement, il le sécurise et vous rassure par la même occasion.

Vers sept ans, si on le lui demande, il accepte très volontiers de rester seul ; mais à vous, alors, d'être vigilant(e), surtout si c'est un kamikaze notoire.

Quant à le laisser seul, le soir, pour aller au cinéma ou chez des amis, n'y comptez pas avant dix ou douze ans au minimum. Expliquez-lui toujours où vous allez ; la situation ainsi représentée lui paraîtra peut-être plus réaliste, donc moins inquiétante. N'oubliez pas, en partant, de fermer les pièces « à risques » : cuisine, salle de bains, cagibi à outils, etc. Garantie supplémentaire : prévenez si possible les voisins, au cas où...

● *Tout est rattrapable*

Vous avez laissé votre fillette seule. Et dès votre retour, elle accourt, s'accroche à vos jupons, paraissant immensément soulagée. Elle a sans doute « eu chaud ». Vous devrez alors faire machine arrière pour un temps, ne plus lui imposer cette solitude qu'elle redoute, quitte à l'emmener avec vous.

● *Les pièges à éviter*

Son angoisse n'est ni feinte ni déplacée, alors ne lui en veuillez pas si elle refuse votre départ, même pour quelques minutes.

Si vous avez absolument besoin de sortir, prenez vos dispositions pour ne pas la laisser seule.

Évitez les sorties en voiture, il peut toujours arriver un impondérable (embouteillage, accrochage, etc.).

Comprenez qu'il n'y a pas deux familles pareilles : ne comparez pas Clémentine désinvolte à cinq ans et jamais inquiète de rester seule un instant, à Aurélien qui, à sept ans, assume encore très mal cette situation.

On ne parle pas à un inconnu

● *Côté parents*

Comment ne pas y penser, avec ces faits divers qui, trop souvent, font la une des journaux ? Les scénarios catastrophes vagabondent dans votre esprit.

Votre fillette vous paraît si innocente, faut-il évoquer devant elle les dangers qui la guettent ? N'est-il pas prématuré de le faire ? Et comment lui en parler sans l'inquiéter à son tour ? Ne risque-t-elle pas de devenir timorée et de voir des menaces partout ? Pis, ne va-t-elle pas considérer tous les hommes comme des ennemis potentiels ? Décidément, que lui dire et comment ?

● *Côté enfant*

Elle est vraiment à des années-lumière de vos préoccupations. Comment imaginer, en effet, de tels périls, curieusement précis et si flous ? On lui parle d'un « gentil monsieur » qui pourrait lui offrir des bonbons et même une poupée, d'un homme qui pourrait tenter de l'entraîner à l'écart ; ces propos lui paraissent incongrus. Mais à votre ton sérieux – et inquiet –, l'affaire lui semble d'importance. Son grand frère, lui, s'est toujours senti épargné – à tort d'ailleurs.

● *L'avis du psy*

Il faut répondre à une situation lorsqu'elle se présente et ne pas attendre l'âge supposé idéal, où l'on estime l'enfant enfin prêt à savoir.

L'enfant peut être amené à affronter seul la rue à un âge précoce, pour aller faire des courses, par exemple, se rendre à l'école, ou jouer en bas de l'immeuble avec ses camarades. Dès lors, les parents doivent l'informer des dangers qui le guettent, comme ils ont pris le temps de lui apprendre à traverser la rue.

A six ou sept ans, un enfant ne sait pas encore distinguer un « gentil monsieur » d'un autre, louche ou malsain. Et d'ailleurs, un adulte saurait-il le faire ? Un bonbon, un sourire, la promesse d'un cadeau mirifique, un compliment... et hop, voilà l'enfant séduit !

Il lui faut donc apprendre cette chose essentielle : les adultes n'ont pas toujours de bonnes intentions, il faut parfois s'en méfier, car ils peuvent vouloir lui imposer des choses qui lui sont désagréables et qu'il ne veut pas. Malheureusement, il est bien difficile de s'en apercevoir au premier abord, car l'adulte peut être rusé et ne pas le montrer. Il peut même s'agir de quelqu'un que l'on connaît bien, à l'apparence très sympathique.

● *Ce que vous pouvez faire*

Un enfant prévenu en vaut deux !

Au cours d'une discussion avec lui, en partant éventuellement des déboires du héros d'un livre que vous lui lisez, essayez de savoir comment lui réagirait dans une situation d'urgence.

Que ferait-il, par exemple, s'il se perdait dans la rue comme le Petit Poucet, ou si un monsieur cherchait à l'entraîner dans un coin sombre comme le loup du Petit Chaperon rouge ?

Apprenez-lui à se faire aider en cas de problème. Il peut faire appel à un policier, à une vendeuse (souvent repérable par son badge), à un passant accompagné d'enfants, au gardien du square, etc.

Posez d'emblée le principe suivant : « A l'extérieur, tu n'acceptes rien de quelqu'un que tu ne connais pas et tu ne le suis jamais, même s'il souhaite simplement te montrer quelque chose (à l'écart ou dans sa voiture). »

Expliquez-lui bien que, quel que soit le motif, un adulte inconnu n'a pas à s'adresser à un gamin, surtout pour lui demander de l'aide. Pour cela, il peut s'adresser à un autre adulte.

L'enfant peut craindre d'être mal poli s'il ne répond pas ou s'il se sauve. Conseillez-lui une formule de ce genre : « Excusez-moi, mes parents m'ont dit de ne jamais parler à un inconnu. »

Insistez là-dessus : il ne doit pas suivre quelqu'un qui prétend venir le chercher de votre part, si vous ne l'avez pas prévenu auparavant, ou si vous n'avez pas informé l'école à ce sujet.

Si vous devez le récupérer à la sortie de la patinoire ou d'une activité quelconque, prévoyez, en cas de retard, une parade systématique : « Si je ne suis pas là, tu m'attends chez la boulangère. Elle est au courant. »

En quels termes évoquer les dangers potentiels ? Et jusqu'où aller dans les explications ? Inutile à cet âge d'entrer dans le détail, ni de parler de perversions sexuelles : dites simplement qu'il existe parfois des gens bizarres, qui peuvent vouloir du mal aux enfants, et même les emmener...

C'est seulement si le curieux insiste pour savoir « à quelle sauce il risque d'être mangé », que vous préciserez qu'on peut vouloir lui faire des caresses ou des câlins qui le dérangeraient. Son corps n'appartient qu'à lui et il doit savoir dire non, même si c'est un adulte qui l'exige, et même s'il est de son proche entourage.

Au cas où il n'oserait pas vous en parler, rappelez-lui qu'il existe un numéro vert national de téléphone (gratuit) pour l'enfance maltraitée : le 119, où il peut appeler à tout moment, même d'une cabine et sans carte (vingt-quatre heures sur vingt-quatre et tous les jours de l'année) pour expliquer ses doutes et demander conseil. La ligne est souvent occupée, mais elle a le mérite d'exister.

● *Les pièges à éviter*

Ne prenez pas à la légère ses éventuelles confidences. Bien sûr, il peut se tromper et mal interpréter la situation, à vous

alors de rectifier le tir ; il peut aussi ne pas se tromper, à vous alors d'intervenir.

Rassurez-le préventivement : si une personne se conduit étrangement avec lui, qu'il n'hésite pas à venir vous le répéter en toute confiance, et qu'il n' imagine pas que vous le gronderez pour de pareils motifs.

L'envoyer seul en vacances ?

● *Côté parents*

Un mois après la naissance de votre bébé, votre propre mère, une professionnelle en la matière (quatre enfants et dix petits-enfants), vous avait déjà proposé de partir en amoureux avec votre mari, pendant qu'elle garderait la petite. A ce moment-là, si vous aviez pu faire un retour sur images et la ramener dans votre ventre, vous l'auriez fait. « Me séparer de ma fille ! Mais que deviendrait-elle ? » Aujourd'hui, la voilà plus grande, mais la perspective de l'envoyer en vacances chez vos parents ou en colonie vous paraît toujours aussi inconcevable. Et pourtant, d'autres l'ont fait. Décidément, votre dilemme est horrible : choisir entre l'indépendance de votre enfant et votre sérénité, ce qui revient à choisir entre elle et vous...

● *Côté enfant*

Elle est de bonne volonté. Elle est ravie de partir quelques jours, lorsque les parents lui annoncent son départ comme une bonne nouvelle, et redoute tout autant la séparation, lorsqu'ils l'appréhendent eux-mêmes.

A priori, si elle a l'assurance qu'elle part pour un temps bien déterminé, elle est heureuse de découvrir d'autres paysages, de nouvelles relations, une cuisine inconnue, et des règles de vie différentes.

● *L'avis du psy*

La triste et décevante nouvelle à annoncer aux parents est que leur enfant peut, sans problème, se passer d'eux pendant une semaine, voire deux.

Les craintes habituellement ressenties sont toujours les mêmes : comment *pourra-t-il* supporter la séparation ? La mère devrait remplacer *il* par *je* et elle serait au plus juste de ses véritables préoccupations. Saura-t-il, au moins, demander tout ce dont il a besoin ? Pour ce qui est du doudou, du biberon, et autres câlineries en tout genre, il saura demander, et les adultes le lui proposer. En revanche, pour ce qui est de l'amour maternel ou paternel, il vrai qu'il est irremplaçable et le restera toujours.

« Comment fera-t-il pour choisir ses vêtements, ses chaussures et mettre un pull s'il fait froid ou de la crème solaire si le soleil brûle ? » Que l'on se rassure là encore : l'enfant ne sortira pas tout nu, livré seul à son sort. Il faut bien se résoudre à admettre qu'un autre adulte peut s'en occuper, forcément moins bien que les parents, mais pas nécessairement trop mal non plus.

L'enfant, lui, est heureux de changer d'environnement : l'attention d'un nouvel adulte est toujours différente de celle des parents et, à ce titre, tout ce qui vient de l'autre est une curiosité plus qu'un dérèglement. Au bout du compte, le voyageur en herbe sait pertinemment qu'il retrouvera sa maison, ses parents et son univers chéri, avec le plus grand bonheur de faire partager ses impressions, si on les lui demande.

● *Ce que vous pouvez faire*

Autour de la période du huitième mois débute un passage assez délicat durant lequel il vaudra mieux éviter toute séparation, si courte soit-elle.

Vers dix-huit mois, l'enfant accepte plus volontiers de se séparer de sa mère pour quelques jours. Même si vous avez des appréhensions, efforcez-vous de lui communiquer l'idée qu'il se plaira en vacances sans vous, chez sa mamie, ou avec

d'autres enfants de son âge. Si d'autres mères savent et peuvent se détacher de leurs enfants, pourquoi n'y arriveriez-vous pas, vous aussi ? Qu'auriez-vous donc de si différent ? Si des colonies d'enfants de trois à six ans existent (qui durent généralement une semaine), c'est que le séjour et les moniteurs sont bien prévus pour de si petits enfants. Vous pouvez donc envoyer le vôtre en colonie sans crainte. Mais pensez bien à le préparer en lui expliquant ce qu'il y fera. Prévoyez de lui envoyer une ou deux cartes postales. Et pour qu'il trouve la première dès son arrivée, postez-la deux ou trois jours avant son départ.

Le jour J : en route pour la grande aventure ! Il n'y a pas de quoi avoir le cœur en écharpe. Qu'il pense bien à dire « au revoir » à tout son petit monde (peluche, jouets, etc.), cela lui permettra d'anticiper le vrai départ.

A son retour, remarquez le bon côté des choses : il sera peut-être moins capricieux et certains petits signes gênants auront pu disparaître provisoirement : pipi au lit, bégaiement, tics, maladresse, geignement perpétuel.

Vous pourrez alors lui montrer comme vous êtes fière qu'il ait grandi à ce point et l'encourager à continuer sur la même voie.

Si vous en avez envie, pourquoi ne pas lui parler de l'éventuelle détente que son départ a permise dans votre couple ? Cela sans tabou. Il se rappellera alors que vous avez été deux avant d'être trois. Ces petits moments sans enfant permettent davantage de disponibilité pour soi ou avec les autres. Il y a de la complicité dans l'air et un délicieux parfum de liberté.

● *Les pièges à éviter*

Ne lui promettez pas de le ramener aussitôt si cela se passait mal, quelles que soient vos intentions. Ces propos n'ont rien de rassurant. C'est un peu comme si l'on donnait un traitement à un malade en lui annonçant la longue liste des effets indésirables possibles.

Eventuellement, proposez de mettre dans sa valise une photo de la famille. Mais n'en faites pas trop : le coup de fil tous les

jours, le mouchoir avec votre odeur, ou la cassette préenregistrée pourraient faire naître chez lui manque et frustration.

De même – c'est bien connu des parents – mieux vaut ne jamais téléphoner à l'enfant en colonie. Une fois le combiné raccroché, plus personne n'est là pour prolonger la magie des câlins. En revanche, dites-lui (si tel est bien le cas) que vous appellerez les animateurs une ou deux fois en cours de séjour pour prendre de ses nouvelles. Chez sa mamie ou chez des amis, il est plus facile de l'appeler de temps à autre, il sera bien entouré s'il a de la nostalgie et du vague à l'âme.

Les bêtises, les limites

Il y a toutes sortes de bêtises : les inévitables, les dangereuses, les très agaçantes, celles qui relèvent de la pure provocation et même celles, drôles ou fantaisistes, qui donnent l'irrésistible envie aux parents d'être complices plutôt que censeurs.

Elles surviennent parfois quand l'enfant tente un nouvel exploit qui se solde par un échec, donc... une bêtise ; parfois elles signifient : « On s'intéresse un peu à moi ! »

Dans tous les cas, le gamin attend ses parents sur le « front des limites » et ils doivent donc lui répondre.

Comment ?

Avant tout, en posant des repères stables qui lui serviront de garde-fou et lui éviteront, souvent, des débordements et des dérapages incontrôlés. Autant le savoir : l'enfant essaiera à un moment ou à un autre de repousser les limites posées. Il importe alors de se montrer attentif, responsable, accompagnateur et « soutenant ».

Oui, mais comment ?

Toute la difficulté est là : il s'agit bien d'expliquer les règles, sans entrer dans d'interminables discussions ; d'autoriser, sans être laxiste ; d'aimer, sans tout laisser passer et, par conséquent, de refuser sans brimer ; tout cela, en respectant la personnalité de l'enfant et les stades psychologiques qu'il traverse.

Autant dire que les parents doivent accomplir chaque jour un vrai tour de force. Avec, comme ultime piège, celui de l'éducation qu'ils ont eux-mêmes reçue et du contexte social environnant.

Attention ! tu vas...

● *Côté parents*

Que vous soyez du genre prudent à l'extrême ou perpétuellement « sur les nerfs », dès que votre cascadeuse se met en tête d'explorer le monde alentour, vous craignez qu'elle ne se fasse mal ou ne provoque une nouvelle calamité. Dans tous les cas, vous réagissez en l'admonestant vivement : « Attention, tu vas encore faire une bêtise ! »

● *Côté enfant*

Vous l'avez sans doute remarqué : elle traverse une période d'opposition et d'égoïsme forcené. Avec exaltation, l'individualiste passe d'un stade où ses parents décidaient tout pour elle et où elle acceptait leurs directives sans discussion, à une nouvelle étape, où elle a bien l'intention d'affirmer ses choix et ses envies.

● *L'avis du psy*

Les parents d'un naturel peu inquiet laissent les coudées franches à leur enfant et n'interviennent que lorsqu'ils l'estiment vraiment nécessaire. Ce qui pourrait faire penser qu'ils sont un tantinet laxistes.

A l'autre bout de l'échelle de l'anxiété, les mères possessives prédisent, en permanence, les catastrophes, parfois avant même que l'idée n'ait effleuré le principal intéressé. A tel point

qu'on finit par se demander si elles ne le téléguident pas. « Tu vas tomber », « Tu vas te couper », « Tu vas te salir ». Ce sont des formules affirmatives, et parfois même incitatives, qui sous-entendent confusément : « Tu vas le faire, je le sais déjà. » L'enfant finit par s'exécuter sans même s'en apercevoir. N'est-ce pas maman ou papa qui a évoqué cette possibilité ? Il ne faudrait pas les décevoir.

Que redoutent donc tant les parents « couveurs » ? Que l'enfant ne se fasse mal, bien sûr, mais ne projettent-ils pas sur lui leurs peurs et leurs angoisses, en dépit du danger réel ? Et n'y a-t-il pas fort à parier que se cache là-dessous, aussi, la crainte de voir leur enfant réussir enfin cette épreuve et grandir un peu trop vite à leur goût ?

● *Ce que vous pouvez faire*

C'est plus fort que vous, mais essayez quand même. Plutôt que de dire : « Tu vas te couper avec ces ciseaux », dites : « Fais bien attention, sinon tu risques de te couper. » La seconde formule reste conditionnelle : l'enfant est prévenu, il peut ou non surmonter l'obstacle ; à lui de décider. Voilà bien une responsabilisation. Commencer un avertissement par « tu risques », c'est aussi reconnaître implicitement que l'enfant pourrait faire mieux et vous étonner positivement. Tout est possible, même qu'il parvienne pour la première fois à descendre cette échelle ou à transporter la carafe sans la renverser.

Une autre manière de dire les choses est d'exprimer ce que vous ressentez : « J'ai peur que tu ne... », « Je ne sais pas si tu vas pouvoir... » Cela incite l'enfant qui veut réussir à plus d'attention.

Certains sceptiques rétorqueront avec raison : « Et que fait-on lorsque la cascadeuse fonce bien tranquillement dans la cheminée où brûlent quelques fagots ? Doit-on se contenter de lui susurrer : “Attention, il me semble qu'en te dirigeant si hardiment vers le feu, tu risques de provoquer une petite catastrophe. La brûlure me paraît fort délicate à éviter” » ?

La réponse est qu'en cas de danger imminent – et non plus hypothétique –, les parents n'ont plus à se poser de questions : ils se précipitent sur l'imprudente pour lui éviter l'accident !

● *Les pièges à éviter*

Gare à la surenchère !

Que se passe-t-il dans la tête d'un enfant noyé d'interdits et de prévisions apocalyptiques du matin au soir ? De deux choses l'une : soit il devient timide, effacé et timoré ; soit il entre en conflit ouvert avec ses parents, il résiste, il tente de pousser plus loin encore les limites de ce qui est permis. À chacun d'encourager la solution la plus pertinente, en choisissant la voie du milieu...

Il fait continuellement des bêtises

● *Côté parents*

Ça y est, la coupe est pleine. Dans la même demi-heure, Julien a trouvé le moyen de mettre des glaçons dans l'aquarium « pour faire la banquise » (pauvres bêtes !), de verser la bouteille de Chanel n° 5 dans le bain, comme dans *Les Visiteurs*, et de manger les croquettes du chat !

Vous n'avez qu'un mot à la bouche : ce gamin est insupportable, insupportable et... insupportable ! D'ailleurs, vous ne voulez plus en entendre parler. Mais si vous disiez plutôt : « Ce gamin *m'est* insupportable. »

● *Côté enfant*

Vers l'âge de deux ans, l'enfant acquiert la notion de bien et de mal, de « vilain » et de « gentil » ; c'est aussi vers cet âge qu'il accepte la contrainte et admet qu'on lui dise non en lui donnant de petites explications : « Non, la casserole est brûlante » ; ou bien : « Ecris sur la feuille de papier, pas sur le mur. » Mais ce n'est pas avant six ou sept ans qu'il comprend réellement la raison de ces interdictions. De son point de vue, un mur est bien plus spacieux et plus confortable pour dessiner qu'une feuille de papier. Et s'il casse un gros plat en terre, c'est autrement plus grave que s'il égare la « toute petite bague » de maman.

● *L'avis du psy*

L'enfant est parfaitement adapté à ses parents et va les provoquer au maximum pour connaître leurs limites.

Il est intéressant de dresser la liste des bêtises qu'il accomplit. Souvent, elles ont en commun une certaine tonalité, une cohérence, voire un sens très caractéristique. Par exemple, il arrive fréquemment que l'enfant teste la limite par rapport au danger : il peut faire craquer des allumettes, se caresser avec la pointe du couteau, transvaser l'eau de Javel ou s'adresser à des inconnus alors qu'on lui a formellement interdit ces choses-là.

Il est également intéressant de noter à qui s'adressent ces comportements insupportables et à quel moment de la journée ils se manifestent. L'enfant choisit-il précisément d'intervenir lorsqu'il a senti chez l'adulte une fragilité passagère ou une moindre disponibilité ? Intervient-il quand sa mère rentre tout juste du travail ou donne la tétée à la petite sœur ? Agit-il au contraire de manière toujours imprévisible ? Quoi qu'il en soit, dans tous les cas, il lance un SOS : « Occupez-vous de moi ! »

La bêtise qui survient au moment où l'on s'occupe du bébé ou lorsque l'on discute au téléphone est rarement due au hasard. L'enfant, se sentant exclu et malheureux, veut être réintégré. C'est aux alentours de dix-huit mois et jusqu'à trois ans que ce genre de situation se manifeste au plus fort. C'est de la jalousie ou de l'ennui tout simplement !

Après, cela continue dans le temps, mais en sourdine. Alors, par stratégie (inconsciente), l'enfant peut parfaitement se rendre imprévisible grâce à ses bêtises. Ainsi, ne sachant jamais quand il sévira, ses parents n'osent plus le confier aux autres et évitent de le laisser seul. Il aura « gagné », mais sûrement pas en qualité affective, l'énervement faisant trop souvent de l'ombre à la tendresse.

Une bêtise peut également être la seule réaction d'un enfant face aux exigences démesurées de ses parents (politesse, concentration, contrôle permanent).

Parfois, la bêtise demeure encore le seul moyen d'attirer l'attention des parents, qui n'interviennent que pour interdire

ou refuser ; le reste du temps, quand ils ont la paix, ils le laissent livré à lui-même. Or, les interactions devraient être positives. L'enfant a besoin de se sentir unique, extraordinaire, irremplaçable. Alors, l'indifférence n'est-elle pas ce qu'il y a de pire ? A ce stade, il est temps de prendre de la distance et de s'interroger honnêtement, de comprendre qu'une bêtise est un symptôme en soi.

● *Ce que vous pouvez faire*

Rassurez-vous, vos limites le rassurent.

C'est à l'intérieur d'un cadre bien défini par vous qu'il pourra évoluer et se sentir libre. Au contraire, sans ce cadre (principes, interdits, limites), l'enfant se sent perdu. Le flou et l'angoisse alors ressentis lui font faire des bêtises, qui ont pour fonction de tirer votre sonnette d'alarme.

Les parents qui savent dire : « Ça suffit » sont plus souvent efficaces et plus rassurants que ceux qui redoutent d'user de leur autorité. Ou que ceux qui changent sans arrêt leurs principes éducatifs. Pour comprendre l'instabilité et la confusion ressenties par l'enfant dans ce dernier cas, il suffit de transposer la situation à la conduite au volant : un jour, il vous faudrait stopper au feu rouge ; le lendemain, au feu vert. A terme, la voiture deviendrait pour vous un stress insupportable et dangereux ! Pour l'enfant, c'est pareil, il a besoin de règles stables, édictées par vous, et sur lesquelles vous veillerez.

Dès l'âge de six ou sept ans, la pratique d'un sport de maîtrise ou de défense comme l'aïkido pourra l'aider à exprimer son malaise autrement que par une opposition à l'adulte. Pensez-y.

● *Tout est rattrapable*

Informez votre enfant que vous êtes à bout de patience, si tel est bien le cas, et que, dorénavant, vous ne tolérerez plus certains débordements. Vous aurez pris soin de les définir au préalable et vous négocierez avec lui des solutions, comme pour le responsabiliser ou le mettre au défi.

Essayez de voir ensemble comment chacun a pu en arriver là et quelles réponses il vous propose pour faire évoluer la situation.

Admettez que votre histoire personnelle et vos propres limites durant votre enfance ne sont probablement pas étrangères à la situation que vous vivez.

● *Les pièges à éviter*

Les parents qui ne défendent pas leurs propres intérêts et n'affirment pas leurs exigences font naître chez leur enfant un sentiment d'insécurité. Les balises et les barrières posées, loin d'être vécues comme une frustration, sont pour lui un cadre recherché, lui évitant les dérapages : comportement agressif à l'égard des autres (disputes, chamailleries), ou envers soi-même (chutes, imprudences).

Le respect des règles est l'affaire des deux parents. Le père ne doit pas être considéré seulement comme le gendarme qui exécute les décisions maternelles. Inversement, il ne doit en aucune manière rejeter sur la mère seule la responsabilité des mauvaises habitudes prises par l'enfant. Une brèche dans la stratégie des parents favorise la révolte du fauteur de trouble et l'encourage à tenter de prendre le pouvoir sur eux, ainsi fragilisés.

Zoom

Peut-on s'effondrer devant son enfant ?

La journée a été harassante, avec ses mille petits soucis et ses contrariétés. Et voilà Margot qui, dès le retour de l'école, se met à faire la comédie. Cette fois, vous le sentez, vos larmes vont jaillir. Mais pouvez-vous pleurer devant elle et vous auto-riser cette défaillance ? Cela va-t-il la rendre malheureuse ? Cela peut-il la traumatiser ? Cela va-t-il vous soulager ?

Ces quelques éléments de réponse vous aideront, peut-être, à « craquer » sans culpabilité, mais sans pour autant en abuser.

Craquer

C'est repérer ses propres limites et ne pas craindre de les exposer.

C'est savoir ne pas tout supporter (ses bêtises à répétition, ses provocations, etc.).

C'est ne pas se montrer « surhumain(e) » et invulnérable.

C'est dévoiler que l'on est triste ou que l'on a du vague à l'âme.

C'est lui indiquer qu'elle a – ou qu'elle aura – le droit de craquer à son tour, face à quelque chose d'insupportable (la souffrance, l'injustice, le besoin intense d'affection).

C'est lui désigner la limite à partir de laquelle elle doit s'arrêter avant que vous ne débordiez une fois prochaine.

Finalement, c'est tirer avantage du pire pour éviter les récives.

Ne pas craquer

C'est lui donner l'illusion que l'on peut tout supporter et donc qu'elle pourrait continuer dans la provocation, voire insister...

C'est lui faire croire qu'elle peut idéaliser l'image d'une mère ou d'un père extraordinaires et toujours forts.

C'est penser que l'on pourra se retenir, au risque de craquer d'autant plus fort la fois d'après.

Je me culpabilise de lui avoir donné la fessée

● *Côté parents*

Situation banale : cela fait trois heures que la tension monte, à cause de ses bêtises, de sa mauvaise volonté, de ses exigences, de sa mine renfrognée et, pour couronner le tout, de son refus d'aller se laver les dents. Une peccadille, bien sûr, mais la fessée vous échappe et fait souffler sur la maison une brise pure, comme après l'orage.

● *Côté enfant*

La fessée méritée peut mettre fin à sa culpabilité d'avoir été insupportable. Elle peut aussi l'humilier, le vexer, le décontenancer et lui faire mal. En tout cas, elle rompt la spirale de ses provocations et sert de rempart à de nouveaux débordements. Dommage que vos limites n'aient pas été comprises un peu plus tôt et d'une façon plus douce ! Tout aurait pu être évité.

● *L'avis du psy*

La fessée n'est pas un mode de communication, mais la réaction ultime des parents quand tout a été tenté.

Elle n'a de vertu bénéfique que lorsqu'elle reste exceptionnelle. Il serait dangereux d'y recourir souvent, comme s'il s'agissait d'une forme de communication équivalant à une autre. Elle ne dispense aucunement d'un vrai dialogue avec l'enfant.

Calme ou violente, la fessée n'est jamais donnée ni reçue dans la joie, puisque, dans l'instant, elle signe un échec patent de la relation entre l'adulte et l'enfant. La rupture du dialogue – avec passage de la parole à l'acte – instaure cependant une limite, qui n'a pas été suffisamment repérée par le téméraire, alors que l'adulte est censé la lui signifier.

● *Ce que vous pouvez faire*

Comment l'éviter ? Est-elle vraiment méritée ? Un rapide examen de conscience est de mise avant de passer aux actes. Un enfant ne comprend pas et pardonne difficilement une brimade qu'il estime injustifiée. S'il proteste et récrimine après votre geste, (ré)expliquez-lui le pourquoi de la punition. En cas d'erreur de votre part (toujours possible), il n'y a plus qu'à faire amende honorable.

● *Tout est encore rattrapable*

La fessée est donnée, vous en êtes « malade ». Pourquoi ? La culpabilité s'insinue au moment précis où la correction n'est plus contrôlée : on la donne parce qu'on est « hors de soi », voilà ce qui fait peur. Dans le cas inverse, celui d'une correction parfaitement maîtrisée, donnée avec conviction au bon moment, on a rarement mauvaise conscience. Pour éviter les récidives, profitez d'un moment d'accalmie avec votre enfant pour décomposer ensemble la séquence des événements qui ont mené à l'exaspération, puis à la fessée, et expliquez ce que vous attendez de lui à l'avenir.

● *Les pièges à éviter*

Pas de bisous après la punition. Une réprimande suivie d'excuses est, dans certains cas, bien plus néfaste que la punition subie. L'enfant l'interprète comme une erreur de votre part, que vous rattrapez par un geste de consolation. La confusion est assurée : « Maman a eu tort et elle me le prouve parce qu'elle regrette. »

Une punition non suivie de câlins ou de jeux signifie à l'enfant qu'il a mal agi. C'est bien le message qui doit passer, et non l'inverse ! Le punir, c'est avoir la conscience tranquille, c'est être sûr de lui apprendre à éviter une erreur, pour son bien d'abord. Y a-t-il là motif à culpabiliser ? Si vous craignez d'avoir, malgré tout, des remords, cherchez une solution moins culpabilisante que la fessée (privation de sortie, de bonbons ou d'amis pendant quelques jours).

Une brimade différée, donnée à froid, sans colère, déconnectée de son contexte paraît incompréhensible et injuste à un enfant.

Zoom

Comment éviter de lui donner la fessée ?

Si vous êtes fatigué(e), tendu(e), triste ou irascible, prévenez-le : il est de son intérêt de ne pas vous pousser à bout.

Et même si tout va bien, pourquoi supporter longtemps ses fantaisies et ses caprices que vous savez être de véritables bombes à retardement ? Réagissez à temps, rien n'est plus déroutant pour un enfant qu'un parent patient et docile qui, de façon imprévisible, vire brusquement à une position inverse.

Vous venez de lui répéter cent fois d'arrêter « de vous tourner autour » ou encore d'interrompre votre conversation téléphonique, mais rien à faire : il fait celui qui ne vous écoute pas !

Pourquoi ? Sans le savoir, vous êtes peut-être équivoque ou ambivalent(e) : il y a dans le ton et dans l'attitude un je-ne-sais-quoi qui lui montre que cela ne vous dérange pas tant que ça. Le filou n'est pas dupe, alors il continue. Lorsque le « non » est franc et massif, sans appel, il le sent aussitôt et s'arrête net. Fiez-vous à sa réaction après votre menace, et vous saurez si vous êtes vraiment crédible à ses yeux. Si besoin, appelez au secours votre conjoint pour vous relayer.

Rappelez à votre enfant comment se sont déroulées certaines scènes passées qui se sont soldées par une punition mémorable. Il comprendra qu'il est souhaitable pour lui de ne pas pousser vos limites aussi loin.

Pour éviter la fessée, rien de tel que de prévenir qu'elle risque de « tomber ». L'imminence de la punition responsabilise peut-être davantage l'enfant : à lui de choisir de modifier ou non son comportement. Avertissez-le que vous allez compter jusqu'à trois, mais qu'après...

Si tu es sage, tu auras...

● *Côté parents*

Non ! la crise à la boulangerie ou devant le kiosque à journaux, vous ne supportez plus. Alors, avant même qu'il commence son caprice, vous lui mettez le marché en main : d'accord pour les images ou la pochette surprise (et même les deux !), mais seulement s'il promet d'être sage, de prendre bien tranquillement son bain et de se coucher quand vous le demanderez. Céder d'accord, mais avec des garanties !

● *Côté enfant*

Il est parfois prêt à tout – et même à vous obéir – pour que vous lui achetiez le dernier gadget à la mode. Mais il ne faut pas lui en vouloir s'il oublie de tenir ses promesses, c'est encore un enfant. Tandis que si vous oubliez la récompense promise, il ne manquera pas de vous faire remarquer que l'on ne peut vraiment pas vous faire confiance !

● *L'avis du psy*

La notion de mérite et d'effort, comme celle de récompense ou de punition, s'inculque à l'enfant dès l'âge de deux ou trois ans. Il commence alors à comprendre la relation de cause à effet entre ce qu'il vient de faire et les conséquences positives ou négatives : « Si tu es sage, tu auras un cadeau », « Si tu es désagréable, tu n'auras pas d'histoire. » Le chantage est donc opérationnel assez tôt dans la vie de l'enfant.

S'il présente des avantages évidents, il comporte aussi des inconvénients, surtout lorsqu'il devient un mode de communication privilégié, voire exclusif. Cet argument si pratique risque de se retourner contre les parents.

Comment ? C'est tout simple : le rusé sait que, pour obtenir ce qu'il veut, il lui suffira de pousser ses parents vers leurs limites, donc... au chantage. Il est parfaitement rodé à la séquence d'événements la plus opérationnelle : il trépigne devant les jouets, il pleurniche, la pression monte, et maman, exaspérée, formule la petite phrase magique : « Si tu te calmes et que tu es bien sage, tu auras une petite surprise. » Il a gagné !

A trop user du chantage, les parents en arrivent donc à ce paradoxe que l'enfant fait des bêtises pour obtenir ce qu'il désire.

Le pire est que, lui aussi, peut avoir la tentation de devenir maître chanteur : « Je vais au lit si tu m'achètes... » A ce stade, il est temps, et bien temps, de réagir. Le piège se referme avec ses conséquences probables : le cher enfant ne communique désormais que sur cet unique registre. On a donc perverti et son mode de relation avec les autres et ses notions de générosité et de gratuité. Contrairement au vieil adage, « on n'a rien sans rien », nous préférons croire que « tout ne doit pas coûter » non plus.

● *Ce que vous pouvez faire*

L'enfant est capable d'accepter certaines frustrations sans pour autant obtenir un cadeau en échange. Si l'heure n'est pas à l'achat de sa friandise ou de son magazine préférés, il doit pouvoir attendre. Il n'y a pas à compenser ceci par cela pour le remercier de bien vouloir accepter votre décision.

Si l'heure est aux récompenses, il existe bien d'autres gratifications que matérielles : à la place des bonbons ou des jouets, offrez-lui plutôt des câlins ou une attention toute particulière, récitez-lui des comptines, emmenez-le au cinéma, etc.

Prononcez la phrase magique « Je compte jusqu'à trois et si à trois tu n'as pas... » : c'est une façon d'éviter le chantage

qui a été éprouvée par des générations de parents. On donne ainsi le choix à l'enfant : celui de faire ou de ne pas faire la bêtise. On le considère donc comme quelqu'un de responsable (pas avant deux ans et demi-trois ans). Il détient ainsi le pouvoir de mettre fin à la menace qui pèse sur lui, jusqu'à la limite... « et trois ». Ouf, il stoppe net, il l'a échappé belle ! Pour un peu, vous auriez mis votre menace à exécution. Un jour, il tentera sans doute de voir ce qui se passe au-delà de cette limite. Ce jour-là, passé le trois fatidique, il faudra être au rendez-vous et ne pas vous dérober. L'arithmétique du chantage n'est efficace que si les effets d'annonce sont suivis d'actes concrets. La première fois, comme c'est « pour voir », la grosse voix suffira à le ramener facilement sur le droit chemin.

● *Les pièges à éviter*

La récompense promise « en échange de » est un moyen efficace, à condition de ne pas le galvauder. Toujours brandir le cadeau (comme la fessée d'ailleurs) reviendrait à reconnaître que votre seule présence comme vos simples paroles ne suffisent pas.

L'éveil à la sexualité

En son temps, Freud fit scandale lorsqu'il décréta que les enfants avaient, eux aussi, une sexualité. Impossible à admettre pour ses fort nombreux détracteurs, qui ne voyaient qu'innocence et candeur dans le monde angélique de l'enfance.

Aujourd'hui, ses observations sont plus largement admises et partagées. On sait bien que, tout petit déjà, l'enfant touche, examine et se caresse le sexe de façon spontanée. On voit bien qu'il se pose une foule de questions sur « ça ».

L'erreur aura été de confondre la sexualité infantile et celle de l'adulte. Elles n'ont en commun que la recherche de sensations agréables et apaisantes, liées au plaisir. Mais chez les tout-petits, les sources d'excitation sont nombreuses ; ce n'est que plus tard, vers l'adolescence, après une maturation complexe, qu'elles s'orientent principalement vers la génitalité, comme chez l'adulte.

Freud a décrit la vie sexuelle de l'enfant comme tournant autour de trois stades : le stade oral, le stade anal et le stade phallique. Ils témoignent des trois manières qu'a l'enfant d'investir certaines zones de son corps.

Il ne parle que de « ça »

● *Côté parents*

Manifestement, il est intéressé par tout ce qui tourne autour de la chose sexuelle. L'anatomie de papa et de maman suscite chez lui de vraies questions. Mais ce sont surtout ses jeux d'observation active entre frères et sœurs qui finissent par vous inquiéter. Ont-ils des répercussions ? Jusqu'à quel âge peuvent-ils se baigner ensemble ? Devez-vous les laisser seuls, alors qu'ils paraissent si intéressés par leur différence ? Par ailleurs, ils sont encore si petits, faut-il répondre à toutes leurs questions intimes, voire gênantes ? Que peuvent-ils réellement comprendre ?

● *Côté enfant*

Est-ce de la sensualité pure et douce ou déjà de la sexualité ?

Loin des considérations préventives des adultes (tabou, inceste, acte sexuel), l'enfant part à la découverte de son corps ou de celui de l'autre, et semble y trouver une grande volupté. La nudité, la chaleur, les jeux, les frottements pendant la toilette, tout cela réjouit son imagination ; il est dans un bain charnel et se laisse aller aux délices trop bien connus de l'eau et du contact peau à peau.

Vers trois-quatre ans, il est naturellement curieux, sans gêne, un tantinet voyeur et exhibitionniste ; il pose à l'adulte des questions aussi directes que déconcertantes.

Vers cinq ou six ans seulement, et parfois même plus tard, il devient vraiment pudique ; ses allusions au sexe se font alors plus légères et fort embarrassées.

● *L'avis du psy*

Vers trois ans, l'enfant traverse une période particulièrement stimulante de son existence. La découverte d'un nouveau monde l'attend, celui de son corps et de sa différence avec les autres. Il est troublé, voire très admiratif, devant l'anatomie impressionnante de son papa ou de sa maman. Dans les toilettes de l'école, rien n'échappe à son regard perçant et sélectif. Pour lui, les organes sexuels n'ont pas encore la valeur génitale qu'ils ont pour les adultes, même s'il pressent que ces derniers y accordent un intérêt particulier. C'est souvent la fréquentation des plus grands (école, frères, etc.) qui confirmera cette intuition première : il y a du sens dans tout cela !

Est-ce un hasard si, à cette même période, il découvre le plaisir de prononcer des mots grossiers et drôles concernant tout ce qui se passe « sous la ceinture » ? Prononcer le mot « zizi » l'enchanté par-dessus tout.

Parallèlement, l'enfant n'ignore rien de l'intimité, du plaisir et de son interdit ; la manière dont sa mère ou son père se sont occupés de son corps, la façon de le manipuler, de le bercer, de l'embrasser ou de le mordiller ; les sentiments exprimés, la joie, la tendresse, la liberté dans ses élans ; ou, au contraire, la retenue, la rigidité, la gêne, la honte de s'épancher : toutes ces attitudes et tous ces sentiments contradictoires ont laissé une première image qui, certes, évoluera, mais servira de référence à un âge plus avancé.

Avec l'acquisition de la propreté, l'enfant, déjà plus autonome, refusera qu'on baisse sa culotte ou qu'on le nettoie. Il cherchera même parfois à se cacher ou à s'enfermer dans les toilettes. C'est une manière supplémentaire pour lui de se protéger des autres et d'affirmer son intimité. Il aura peut-être certaines réactions de pudeur ou de dégoût déroutantes : par exemple, il s'essuiera la joue, après qu'on l'a embrassé. Plutôt, vexant, non ?

Vers six ou sept ans, son intimité et sa pudeur seront exacerbées. L'enfant maîtrise le langage, il sait déjà exprimer une palette variée de sentiments ; il comprend mieux aussi les défenses et les tabous érigés autour de la sexualité. Il a plus ou moins dépassé le stade du désir œdipien et saisit mieux la notion de respect dû à sa personne – n'importe qui ne peut venir le toucher, par exemple. Il sait signifier à son entourage les limites de ce qu'il peut montrer ou dire de son corps et de ses sentiments. A cet âge, il est moins question de promiscuité dans le bain ou même dans le lit. Face aux autres, se montrer nu peut le gêner, alors que c'était jusque-là bien admis. Il peut exprimer les mêmes réticences vis-à-vis de la nudité de ses parents.

● *Ce que vous pouvez faire*

Bains entre frères et sœurs. Les tout-petits ont des jeux qui restent bien innocents. Un câlin est un câlin, et rien d'autre.

Dès quatre ans, les enfants jouent très naturellement à des attouchements, il faut savoir s'interposer et fixer, avec des mots, les règles : « Cela ne se fait pas ! » Frères ou sœurs n'ont pas à se caresser. Ne dramatisez pas, il ne s'agit pas d'une homosexualité naissante, et encore moins d'un début d'inceste. Les enfants n'ont aucune idée de la sexualité telle que les adultes se la représentent. Ils sont tout simplement curieux et avides de sensations nouvelles. Il vous revient de savoir poser des limites car, au départ, l'enfant n'en a aucune.

Pudeur. L'enfant peut se sentir gêné d'être vu nu ou de voir les autres nus ; sans se moquer de son attitude, il faut admettre qu'il a besoin d'une intimité pendant la toilette et même l'aider à la préserver.

Il n'arrête pas de poser des questions. Le mieux est d'assouvir sa curiosité par une information simple en n'allant pas au-delà de ce qu'il vous demande. Un bon moyen de savoir où il en est : lui poser à votre tour des questions ouvertes qui vous permettront d'évaluer le degré de précision à lui apporter. « Tu veux savoir pourquoi les garçons ont un zizi ? D'après toi ? »

Quel vocabulaire utiliser ? Au début, chaque famille utilise (pudiquement ?) des sobriquets pour nommer les organes

sexuels ; ces mots sont un artifice momentané, qui devrait néanmoins respecter la notion de genre ; ainsi une fillette n'a pas un zizi, mais une « zézette » ou une « titoune ». A partir de six-sept ans, pourquoi ne pas commencer à employer des termes précis (pénis, testicules, etc.) ? Au besoin, aidez-vous d'un bon livre d'éducation sexuelle pour les enfants.

● *Les pièges à éviter*

Pour parler des valeurs touchant à la sexualité et à l'intimité, mieux vaut éviter les allusions négatives. Employez des mots directs et positifs. Rien n'est sale, dégoûtant ou scabreux dans l'attitude de l'enfant, qui est avant tout curieux et pose des questions pour découvrir ce qu'il ne sait ni nommer ni reconnaître.

Zoom *La curiosité sexuelle de l'enfant*

La curiosité sexuelle s'exerce en général auprès d'un compagnon de sexe opposé, mais pas exclusivement. Le lieu est souvent discret (salle de bains, placard, vestiaire, toilettes de l'école), ce qui prouve bien que l'explorateur a intuitivement repéré l'interdit.

Si vous êtes témoin de la scène, réagissez. Parlez-lui du respect du corps de l'autre, de la pudeur qu'il doit avoir pour lui-même et pour son entourage, de l'intimité qu'il faut savoir respecter. Votre réaction franche, directe et *non culpabilisante*, doit le guider positivement et lui montrer les limites. Cela implique, bien entendu, de ne pas l'humilier parce qu'il se serait *mal comporté* ou parce que *c'est mal, sale ou honteux*. A l'évidence, il ne mesure pas vraiment la portée de son geste.

En cas d'attouchements plus sérieux, culotte baissée, doigts dans les orifices, introduction d'objets – ce qui est plus fréquent qu'on ne l'imagine –, l'enfant est prêt à recevoir un petit cours d'éducation sexuelle à sa portée. Evoquez les dangers potentiels encourus et le risque de faire très mal à l'autre.

Votre ton persuasif devra le dissuader d'y revenir. Cela posé, il vous faudra assouvir sa soif d'en savoir plus au moyen de livres, documents télévisés pour enfants, etc.

Reconnaissons toutefois le côté positif de ces « expérimentations spontanées » : pour de nombreux enfants, elles restent bien plus explicites que dix cours de sexualité réunis. L'émotion, l'interdit et la crainte d'être appréhendé par un adulte, la découverte du corps de l'autre et mille autres sensations encore innocentes à cet âge permettent à leur vie fantasmatique de s'épanouir. Tout cela sonne comme un joyeux prélude à l'éveil des émotions sentimentales et des pulsions futures.

Il se caresse devant tout le monde

● *Côté parents*

Comment réagir et que faire lorsqu'il se caresse en public ? La situation est parfois très embarrassante : vous discutez avec la boulangère ou la directrice de la crèche, et voilà que, dans sa poussette, il recommence. Vous avez beau être tolérant(e), compréhensif(ve) et espérer que cela lui passera très vite, vous redoutez d'être confronté(e) une nouvelle fois à cette situation. Son papi n'aime pas ça ; il prétend que « c'est sale et que, de son temps, on attachait les mains des petits pour leur faire passer cette mauvaise habitude ». Faut-il consulter le pédiatre ? Est-ce un comportement anormal ?

● *Côté enfant*

Il n'y a pas de mal à se faire du bien... non ?

Pourtant, le malicieux perçoit bien que, lorsqu'il se caresse, les autres sont gênés, impatients, et parfois même très menaçants. Alors il essaie de le faire en cachette, mais, c'est plus fort que lui, dès qu'il est inquiet ou énervé, il lui suffit de se cajoler pour être apaisé ; le soir, c'est même un peu comme cela qu'il parvient à s'endormir. Il se demande donc pourquoi c'est si sale ou si mal de se tripoter le zizi, comme le prétendent certains adultes.

● *L'avis du psy*

La masturbation n'est pas l'apanage des humains : les animaux aussi la pratiquent régulièrement en balançant ou en frottant leur sexe. Le petit d'homme connaît ce même plaisir instinctif dès son plus jeune âge. Selon le célèbre rapport Kinsey sur la sexualité, la moitié des garçons découvriraient ainsi l'orgasme avant l'âge de sept ans.

La masturbation est le premier émoi sexuel du jeune enfant, elle procure tout à la fois plaisir, émotion, apaisement et détente. Cette sensation agréable n'a en rien le sens érotique que les adultes lui attribuent. Peut-être aurait-il mieux valu inventer un autre mot pour cela, ce qui aurait évité les nombreuses attitudes négatives face à cette pratique !

Vers deux ou trois ans, ces attouchements non seulement sont agréables pour l'enfant, mais ils lui permettent de prendre conscience de l'existence de son sexe et d'intégrer par lui-même, à chaque fois, qu'il est bien un garçon ou une fille, alors que ses parents le lui manifestent déjà par ailleurs (« Qu'elle est ravissante ma princesse », « Comme il est fort, mon garçon », avec des paroles ou encore des jeux, attitudes et vêtements appropriés, etc.).

Cependant, auprès des adultes, l'enfant va très vite comprendre qu'il vaut mieux s'isoler pour faire cela. Les personnes de son entourage (parents, puéricultrices, grands-parents, etc.) sont, au mieux, intriguées ou gênées par un tel comportement, et, au pis, réticentes ou scandalisées. Leurs réactions tombent parfois comme des couperets : « C'est sale », « C'est mal », « Tu vas te rendre malade », ou pis : « Si tu continues, on va te le couper. »

Quelles sont les définitions de la masturbation et pourquoi est-elle si mal vécue dans nos cultures ?

C'est, lit-on dans un dictionnaire, une « activité visant à provoquer l'excitation des zones génitales, soit directement à main nue, soit au contact de tout objet directement appliqué sur le sexe pour le stimuler ». Les enfants utilisent leurs mains, mais aussi les draps ou la peluche pour se caresser.

Dans le *Grand Dictionnaire universel du XIX^e siècle*, on définissait cette pratique de la sorte : « Nous n'avons point à décrire ici un acte malheureusement aussi connu qu'il est honteux. [...] Ce sont surtout les enfants des deux sexes qui se livrent à ce vice, frappant ainsi la société dans les éléments qui doivent plus tard concourir à sa perpétuité par la génération, à une influence fatale, tout à la fois pour l'individu et pour l'espèce. » On comprend mieux d'où proviennent les interdits : d'une crainte certaine de voir l'espèce humaine mise en péril par cette pratique solitaire.

Ironie de l'histoire, la masturbation est aujourd'hui considérée par les médecins et par les psychologues comme naturelle, nécessaire à la découverte de l'intimité du corps, donc, par contrecoup, à la procréation ; elle est reconnue comme étant le prélude d'une sexualité adulte épanouie.

● *Ce que vous pouvez faire*

Indiquez vos limites de manière structurante, sans proférer d'interdits : « Si tu veux te caresser (cajoler, câliner, dorloter, chatouiller, papouiller, tripoter, etc.), tu peux. Dans ta chambre, dans ton lit, mais pas devant nous ; cela peut nous gêner ou gêner les autres et, de plus, cela ne concerne que toi. » Le ton ouvert et rassurant lui indiquera clairement qu'il ne fait pas mal, mais seulement mal à propos.

Votre attitude ferme et positive lui évitera probablement d'avoir mauvaise conscience et d'associer aux organes génitaux (et à la sexualité en général) une idée péjorative ou malsaine. Il comprendra que le plaisir est naturel, qu'il participe au bonheur de vivre, mais aussi que l'on ne peut satisfaire tous ses besoins dans l'instant.

Si l'enfant se caresse plus que de raison et de manière très fréquente, peut-être traverse-t-il un moment délicat, voire une situation angoissante (par exemple, un changement de classe, un déménagement, la naissance d'un bébé dans la famille). Son moyen d'y remédier est de se caresser pour se procurer des sensations agréables et relaxantes, qui lui permettent de mieux se retrouver avec lui-même dans son intimité. Une telle pra-

tique systématisée est donc à interpréter comme un clignotant. Elle ne s'estompera qu'une fois les difficultés résolues. N'hésitez pas alors à prodiguer à l'enfant toute l'affection et toute la compréhension qu'il demande sans savoir le formuler explicitement.

● *Les pièges à éviter*

S'il se masturbe, ne le menacez pas de châtiments corporels (« On va te le couper si tu continues »). Cela ne ferait que l'inquiéter, d'autant que, jusqu'à six ou sept ans, l'angoisse de castration est très présente et que l'enfant prend volontiers ces propos au pied de la lettre.

Avec moi, elle a des gestes trop intimes

● *Côté parents*

« Un petit bisou, papa... encore un. » Et voilà Laura qui tourne furtivement la tête pour que le baiser atterrisse sur sa bouche. Quant à Paul, il est fasciné par le décolleté de maman et y plonge la main comme pour y dérober des délices tout chauds.

Tout cela finit par être troublant. Jusqu'à quel âge faut-il accepter ces contacts intimes sans priver les enfants de la tendresse et des caresses dont ils ont tant besoin, et vous aussi peut-être ? Est-ce vous qui avez des pensées déplacées ou bien votre enfant qui en a ?

● *Côté enfant*

Jusqu'à l'apparition du fatidique complexe d'Œdipe, les petits bisous donnés et reçus sont l'innocence même. Bébé réclame un câlin en toute candeur et sans arrière-pensée. Si les baisers effleurent sa bouche, ses petites fesses ou ses mains potelées, c'est un bonheur sensuel, et peu importe où ils vont se poser.

Plus tard, la recherche de démonstrations d'amour plus appuyées pour sa mère (ou pour son père) va revêtir une signification différente. L'enfant demande : « Est-ce que tu m'aimes comme papa (ou maman) ? » Tout alors sera bon pour capter l'attention du parent adoré : minauderies, câlins débordants, grandes manœuvres du soir autour du lit conjugal. D'ailleurs,

il sait l'avouer avec candeur : « Je peux venir dormir entre toi et papa ? »

● *L'avis du psy*

La période du complexe d'Œdipe est une étape importante dans la vie de l'enfant (voir le chapitre « Les câlins »). De deux à six ans, le petit œdipien aime très fort son parent de sexe opposé, qui incarne pour lui un modèle idéal(isé). Il est naturel de convoiter ce que l'on aime passionnément. Le problème est que l'on ne choisit pas un parent pour amant. **A un moment ou à un autre, le tabou de l'inceste devra donc être posé clairement et sans ambiguïté :** on n'épouse jamais ses parents, et certains gestes « amoureux » ou trop intimes doivent être évités.

● *Ce que vous pouvez faire*

A partir d'un certain moment, l'enfant commence à se familiariser avec les règles sociales, « cela se fait » ou « cela ne se fait pas ». Les premiers tabous affleurent et, avec eux, les interdits. Il va multiplier les approches de séduction et de provocation jusqu'à ce que vous lui en indiquiez les limites.

Où les poser ? Quand interdire ? Tout est affaire d'âge, de sensibilité personnelle, de culture familiale : ce qui est encore toléré ou encouragé dans des familles démonstratives est réprouvé dans d'autres, où l'on exprime moins volontiers ses sentiments.

D'une manière générale, ce qui doit vous guider, c'est votre propre sentiment par rapport à la situation. Votre enfant vous embarrasse, il déclenche des réactions épidermiques et vous gêne ? Dites-le-lui. Il a le droit d'avoir des envies et de vouloir, par exemple, « toucher le zizi ou les seins ». Vous avez aussi le droit de refuser et de le lui dire. L'enfant a besoin d'entendre ses parents lui tenir des propos cohérents, même s'il ne les comprend que confusément. Le ton assuré et la façon respectueuse de vous exprimer sont en soi rassurants. S'il vous demande le pourquoi de votre refus,

répondez que vous n'en avez pas envie et que « C'est comme ça » ! Cette attitude ne vous empêche pas de témoigner votre affection, tout en marquant la distance qui vous semble nécessaire.

Et dans la relation mère-fille ? Que faire lorsque la fillette désire caresser sa mère ou la câliner trop tendrement ? S'agit-il encore d'Œdipe ? Non, mais parfois d'attrait pour l'interdit, ou de curiosité liée à la sexualité sur le plan anatomique et surtout d'une dernière « bouffée d'enfance » avant de ne plus pouvoir y revenir.

Se montrer nu(e) jusqu'à quand ? Il n'y a pas de normes. Là encore, tout dépend du contexte familial, du degré de pudeur et du niveau de curiosité de l'enfant (regard innocent ou regard « palpeur »). Jusqu'à cinq-six ans, rien de dramatique à ce que l'enfant vous voie nu(e). Lorsqu'il s'agit du même sexe, il y a souvent de la complicité dans l'air à se voir à la fois si semblables et si différents. Un jour cependant, si la nudité se transforme en gêne, il faut savoir se dérober au regard de l'autre et s'en protéger. Cela s'appelle le respect.

● *Les pièges à éviter*

S'il réclame des caresses ou des attouchements trop intimes (comme ceux que vous lui prodiguez bébé ou que vous donnez encore à son petit frère ou à sa petite sœur), ne le rabrouez pas sans ménagement parce que vous trouvez cela déplacé. Expliquez-lui plutôt que, selon vous, il est un peu trop grand ; à présent, vos marques d'amour s'expriment différemment : ce qui veut bien dire que vous l'aimez, mais autrement. N'hésitez pas à le répéter : « Ce n'est pas parce que tu grandis que je t'aime moins qu'avant. Je t'aime autrement. »

S'il en demande trop, ne vous sentez pas obligé(e) de tout lui expliquer et de lui faire un exposé savant sur le tabou de l'inceste ou les mésaventures d'Œdipe.

Si vous êtes seule parce que papa est en déplacement, n'acceptez l'enfant dans votre lit qu'exceptionnellement, en lui expliquant la situation : « En ce moment, je suis un peu seule (ou fatiguée), je veux bien que tu viennes. » Ces limites posées

laissent les portes fermées pour tous les autres soirs où l'aventure le tenterait à nouveau. Ce « délice » doit rester occasionnel. L'enfant ne doit pas s'imaginer que le lit maternel est un lieu de rendez-vous, voire un dû.

Zoom

« J'aimerais retourner dans ton ventre »

En général, ce sont les tout-petits (trois-quatre ans) qui formulent cette demande. Que répondre à cette question si touchante et si enfantine ? Rien, sinon poser à votre tour une autre question : « Penses-tu que ce soit possible ? » La réponse lui apparaît alors, hélas ! évidente.

Mais écoutez bien l'enfant : peut-être réclame-t-il une protection contre l'inconnu, les angoisses, les craintes, les punitions, les frustrations, la concurrence entre frères et sœurs. En un mot, une carapace contre tous les tracassés déjà présents dans son existence balbutiante. Sans même s'en apercevoir, il évoque le paradis utérin perdu à tout jamais. Votre douce et tendre compréhension l'aidera à passer le cap de l'impossible retour.

Le garçon pose généralement cette question en pleine période œdipienne. Entrer dans le ventre de sa mère signifie aussi se l'accaparer tout entière et de l'intérieur ; pour certains psychanalystes, cela s'apparente à un fantasme répandu, à connotation sexuelle. Il n'y a pas là de quoi être troublée. A cette déclaration d'amour et de fusion, invoquez le principe de réalité : « On ne peut jamais retourner dans le ventre de sa maman. »

Un câlin vaut mieux que rien et l'aidera à trouver une consolation.

Dis, comment on fait les bébés ?

● *Côté parents*

Pour comprendre enfin le grand mystère de leur naissance, **ils sont prêts à vous pousser dans vos plus intimes retranchements, alors préparez-vous !** Les cigognes et les choux sont passés de mode. Les enfants naissent bien dans le ventre des mamans. Encore doit-on leur expliquer le « secret de fabrication » sans les choquer.

Faut-il opter pour un ton distancié et technique : « Je suis bien content que tu aies atteint ce stade de ton développement psycho-cognitivo-comportemental ; voilà, papa a mis son pénis dans le vagin de maman, et, neuf mois plus tard, tu étais là » ?

Faut-il, au contraire, réagir à sa question de manière exaspérée : « Tu vois bien que je suis occupé(e), on en reparlera plus tard » ?

Faut-il plutôt réagir en mère vieux-jeu, ce qui revient à peu près au même : « Ma petite chérie, mais où vas-tu chercher des questions pareilles ? C'est encore à l'école qu'on t'a mis toutes ces idées en tête ? »

● *Côté enfant*

Vers l'âge de quatre ans, l'innocente commence sérieusement à se poser des questions essentielles : quand, pourquoi, comment ? Elle vous interroge sur l'origine des choses et des phénomènes. Elle insiste et revient régulièrement à la charge

pour être sûre d'avoir bien compris. Les garçons paraissent plus réservés et plus pudiques que les filles.

Certains enfants cependant n'osent pas du tout poser de questions, vraisemblablement à cause de la colère ou de la gêne de leurs parents, qu'ils imaginent et redoutent. Poussés par ces interrogations, mais frustrés de ne rien pouvoir en tirer, ils en concluent que ces *choses-là* sont *mal*, puisqu'il est si difficile d'en parler.

● *L'avis du psy*

La révélation du grand mystère de la naissance n'est pas une queue de cerise. Les parents doivent bien mesurer ce qu'ils vont demander à leur enfant d'admettre : il s'agit là d'une histoire extraordinaire, digne des contes de fées. L'enfant a été conçu grâce à l'amour de ses deux parents et il n'a été achevé que neuf mois plus tard ; pendant ce temps, il a vécu dans un vrai paradis, tout rond et tout feutré, une chambre douce et tiède aux lueurs orangées. Il y a vécu comme un poisson dans l'eau, bercé par le clapotis intérieur ; il y a mangé quand il le voulait grâce à un cordon dont il porte encore la trace, le nombril, ce qui prouve bien que toute cette incroyable histoire est vraie. Il y a entendu de la musique et le tumulte atténué du monde du dehors ; enfin, il en est sorti le jour de sa naissance, poussé par une force naturelle.

Cette révélation est merveilleuse et troublante. Sans en avoir l'air, elle le renseigne sur ses sentiments, si forts, d'attachement à sa mère, sur le pourquoi de tant d'affection, sur la singularité de leur relation privilégiée.

Cela étant, comment en parler ? En entrant dans les détails anatomiques ou en se contentant d'aborder la question sur le mode symbolique ? Quelle que soit la solution choisie, les parents doivent présenter une vérité légitime, sans dévoiler les subtilités du Kâma-Sûtra.

● *Ce que vous pouvez faire*

S'il vous pose la question piège. Il serait dommage de l'aborder trop tôt, alors qu'il ne pose peut-être que l'ombre

d'une question ou ne fait que répéter ce qu'il a entendu ailleurs. S'il insiste ou revient à la charge, c'est qu'il est fin prêt pour votre explication. Choisissez alors un moment de calme, digne des grandes révélations.

Comment le lui dire ? Respectez la distance qu'il y met : s'il demande : « Dis, comment naissent les bébés ? », plutôt que « Comment je suis né ? », renvoyez-lui délicatement la question en la reformulant avec ses termes à lui : « D'après toi, comment peuvent naître les bébés (ou comment es-tu né ?) ».

Sa réponse vous donnera une idée de ce qui est attendu de votre explication et du niveau de langage pour la formuler.

Vers quatre-cinq ans, ouvrez-lui les pages du roman familial, sans trop entrer dans les détails charnels : « Un jour, papa et maman se sont rencontrés, ils se sont beaucoup aimés et ont décidé de vivre ensemble, dans la même maison. Plus tard, ils ont eu envie d'avoir un enfant. Ce jour-là, papa et maman se sont aimés très fort, ils sont restés longtemps ensemble ; papa et maman ont donné chacun la petite graine pour fabriquer les bébés. Peu à peu, le ventre de maman s'est arrondi. Et qui était dans le ventre ? (Laissez-le répondre et continuez :) Un jour, tu as tellement grandi que tu as frappé à la porte, pour demander à sortir : alors, avec papa, on est allé à la maternité. »

Evoquez simplement l'accouchement, en lui désignant le bas du ventre, avec vos mots à vous : il est sorti par là, par un tunnel qui s'agrandit au moment de la naissance. Sinon, l'enfant pourrait s'imaginer qu'on a dû ouvrir ou déchirer le ventre de sa mère pour le faire sortir. Ce fantasme est habituel chez ceux qui ignorent par où ils sont sortis. Il peut, durant longtemps, être la source d'une culpabilité liée aux douleurs dont il se croit l'origine.

Terminez par votre joie de l'avoir accueilli et par les premières anecdotes de la famille réunie autour du berceau. Insistez sur la place du père qui, à ce moment, a pris le relais, car maman était naturellement très fatiguée.

Comme on le constate dans ce petit scénario, rien encore n'a été révélé du « secret de sa fabrication » (pénétration) ; cela est

pour beaucoup plus tard. En attendant, l'enfant a besoin d'assimiler tout cela avant d'aller plus avant dans les explications.

A suivre dans le guide n° 2...

● *Les pièges à éviter*

Ne tombez pas dans le piège des explications trop techniques et encyclopédiques, l'enfant n'en demande pas tant. Respectez son envie de savoir et de ne pas *tout* savoir.

Mieux vaut s'abstenir des explications floues et peu précises, même si elles partent d'un bon sentiment : « Le papa se serre très fort contre la maman, et, quelques mois plus tard, bébé apparaît. » Tous les jours, on constate que des enfants prennent à la lettre les paroles de leurs parents. Or, le piège de cette explication est qu'ils imaginent naïvement qu'il suffit de se coller contre quelqu'un très fort pour lui faire un bébé. Ce qui ne sera pas sans leur poser des problèmes dans leurs relations avec les autres pendant quelques années (peur du contact, par exemple).

Certaines réflexions de mauvais goût autour de sa prétendue naissance peuvent également finir par le gêner, voire le traumatiser. Exemple, les parents qui répètent souvent : « On t'a trouvé devant notre porte, un beau matin », ou bien : « On t'a adopté. » L'enfant se demande toujours d'où il vient ; et il ne lui échappe pas que, s'il a été recueilli – comme il peut le croire vraiment – c'est qu'auparavant il avait été abandonné. Ces plaisanteries, prises au premier degré, peuvent le hanter longtemps. Une autre question se pose alors, concernant les parents, cette fois : pourquoi cette boutade revient-elle si souvent dans leur discours ?

Zoom

Préserver l'intimité conjugale

Les parents doivent savoir s'isoler et fermer la chambre conjugale, sans culpabilité vis-à-vis de l'enfant, parfois tyrannique à cet égard. L'intimité de l'acte sexuel est un domaine privé.

La *scène primitive*, comme l'appellent les psy, peut être mal interprétée et apparaître à l'enfant d'une grande violence.

Ce serait une erreur de penser qu'au nom de la liberté sexuelle on peut tout montrer à un enfant, la nudité des corps enlacés, les caresses. Bien sûr, l'amour c'est « beau et naturel », mais l'enfant doit continuer à imaginer, à rêver à cela encore de longues années, car il n'est pas prêt à le voir. En attendant, il répète à sa manière et en douceur cette scène primitive, en jouant au « papa et à la maman », au « docteur et au malade ».

S'il écoute derrière la porte ou regarde à travers le trou de la serrure, expliquez-lui calmement, et sans paraître affreusement embarrassés, que vous avez besoin de vous retrouver à deux dans l'intimité et que les enfants n'ont rien à y voir.

Votre comportement est naturel, vous n'avez pas à vous en excuser. La curiosité de l'enfant l'est aussi, même si ses explorations vont un petit peu trop loin à votre goût. Inutile de le gronder ou de l'humilier. Il cherche à découvrir le grand mystère, tout simplement. Il est temps alors de lui acheter un livre pour son âge, parlant sans fard de ce qui l'intrigue tant.

S'il vous pose des questions gênantes à propos de votre sexualité, répondez-lui que cela ne le regarde pas. Vos limites deviendront aussi les siennes.

En dehors du lit conjugal et de l'acte sexuel, la tendresse du couple doit, elle, pouvoir s'exprimer sans gêne face à l'enfant. Ces caresses et ces baisers que partagent les parents sont la preuve visible qu'ils s'aiment et la promesse pour lui d'un bonheur à venir. Il ne lui suffit pas d'imaginer l'amour et l'entente entre ses parents, il doit aussi les constater de lui-même.

Les repas

Les repas sont aussi une initiation au plaisir des sens et à la joie de vivre.

A table, rien n'échappe au gastronome en culotte courte. Il observe et imite, teste ce qu'on lui sert, épingle sur le vif les ambiances et les attitudes. Ses comportements (tenue, respect de la nourriture), comme ses préférences alimentaires se forgent dès le plus jeune âge, avec un impact certain sur ses habitudes à venir.

Bien se nourrir, en abondance et de manière équilibrée, étant parfois un souhait parental important, il arrive à l'enfant d'utiliser ce registre comme moyen de s'affirmer ou d'afficher très tôt ses goûts : « Je n'en veux pas, je n'aime pas ça. » Les occasions de soupe à la grimace ne manquent donc pas. Aux parents de savoir déjouer à temps les conflits prêts à exploser, en évitant d'entrer dans le jeu que l'opposant tente d'instaurer.

Cela dit, ils devront se heurter au paradoxe suivant : dès son plus jeune âge, bébé doit ouvrir l'éventail des consistances et des goûts nouveaux pour les apprécier plus facilement par la suite, alors qu'entre trois et six ans, il traverse des périodes normales de préférences et de dégoûts alimentaires, qui sont aussi à respecter.

Quand et comment le sevrer ?

● *Côté parents*

Amour, maladresse, inquiétude, rejet, crainte, interdits, tous ces sentiments contradictoires et naturels précèdent le sevrage de bébé et en tissent la trame. Certaines mères vivent le sevrage comme un déchirement, d'autres plus sereinement, voire avec soulagement. En tout cas, jamais avec indifférence.

Quant au père, il lui arrive de manier le paradoxe avec maestria : assistant au spectacle de l'enfant lové contre le sein maternel, il est ému comme devant la Madone. Mais, au bout de quelques semaines, l'impatience est parfois là, qui le taraude, sous prétexte que le lieu du vagabondage amoureux est devenu le point de ralliement exclusif de bébé. Jaloux ? Cela en a tout l'air.

● *Côté enfant*

Pour l'enfant non plus, la transition n'est pas facile. Subitement, on lui présente un bout de caoutchouc à la place du sein chaud, moelleux et à la saveur sucrée, dont il avait l'habitude. Pour qui le prend-on ? C'est un fin (re)connaisseur ! Puisque c'est comme ça, il va tourner la tête et faire le dégoûté. Maman finira bien par revenir à de meilleurs sentiments. D'ailleurs, il la connaît bien, elle va céder.

Voilà peut-être les pensées qui errent sous le front de bébé.

● *L'avis du psy*

Le mot de sevrage porte en lui une métaphore : celle de la rupture avec une habitude. Pendant longtemps, les psychanalystes ont considéré le sevrage de l'allaitement comme une coupure originelle et une perte, prototype des futures frustrations. Dans les années 1950, toute une école de psychanalyse s'appuyait sur la théorie du « désastre premier » pour expliquer l'impact de ce traumatisme initial sur l'enfant. Depuis, les choses ont été largement relativisées. Le nourrisson a besoin de sa mère pour se trouver une identité en tant que personne. Mais la mère n'est pas seulement une nourricière. Elle peut stimuler son bébé autrement que par la bouche, à l'aide d'échanges relationnels diversifiés comme le jeu, les caresses, les gazouillis, etc.

Puis il y a le père, qui est loin de jouer un rôle passif, avant comme après le sevrage. Pour lui, cette étape est tout aussi déterminante. Grâce à l'introduction du biberon, il va, à son tour, et s'il le souhaite, avoir cette fonction de nourrissage, qui lui permettra aussi d'abreuver bébé de paroles tendres et sécurisantes.

Par ailleurs, la présence du père fait admettre à sa femme le fait que cette relation fusionnelle avec l'enfant ne peut durer éternellement. **Le mari et amant se pose en « barrière naturelle » à un allaitement trop prolongé.** Au bout de quelques mois, par ses incitations, il va déloger bébé du sein maternel pour retrouver ses prérogatives perdues. La réussite du sevrage mère-enfant est donc l'aboutissement d'une longue histoire aux multiples facettes, où fantasmes et symboles, entretenus par la mère comme par le père, ont leur importance.

Pour la mère qui a désiré l'allaitement, donner son sein au nourrisson est la marque suprême de son amour. Cet acte lui procure un sentiment à la fois d'aptitude, de plénitude et de plaisir.

Cependant, l'allaitement peut tourner court. Malgré la meilleure volonté du monde, des difficultés imprévues peuvent survenir : manque de savoir-faire, absence de soutien précoce pour aider l'enfant à entretenir la lactation. Le « manque

de lait » s'avère en effet, le plus souvent, provenir d'une mauvaise position au sein ou d'un manque de confiance de la part de la mère.

Celle-ci, confrontée à un sevrage trop rapide, pourra éprouver un sentiment d'amertume et d'incompétence. Les sages-femmes et infirmières ont un rôle essentiel à jouer en se donnant la peine d'aider les jeunes mères à nourrir leur enfant. Contrairement aux apparences, la capacité à allaiter s'acquiert et se cultive.

Mais, pour fonctionner, l'allaitement doit aussi être pleinement accepté. Certaines mères, par ailleurs aimantes, peuvent développer une réaction d'inquiétude et même de dégoût au contact direct et intime avec leur enfant. Ici affleure toute la conception qu'a la femme de son corps. Elle ressent une gêne à nourrir son bébé, surtout en public. Finalement, l'enfant sert de révélateur à un malaise bien plus ancien. Dans ces conditions, on comprend que le sevrage soit légitimement vécu comme un soulagement. Cette phase provisoire peut évoluer favorablement lors d'une naissance suivante.

Parfois, il ne s'agit plus de la femme qui a une mauvaise perception de son corps, mais c'est bébé lui-même qui suscite le malaise. Certaines mères l'expriment en disant : « Il me vide », « Je suis devenue une vache à lait » : le nourrisson est ressenti comme un prédateur, parfois comme un destructeur qui va ravager la poitrine à tout jamais. C'est seulement sous la pression médicale et de l'entourage que ces femmes se résignent à allaiter « pour lui donner un bon démarrage ». Mais, malgré leur bonne volonté, la situation leur devient rapidement insupportable. Dans la hâte et dans l'angoisse, elles sèvrant l'enfant.

● *Ce que vous pouvez faire*

Y a-t-il une période idéale pour cesser l'allaitement ?

Oui, quand le désir de la mère coïncide avec celui de l'enfant. Autant dire que c'est plus facile à dire qu'à faire. De toute façon, cela ne viendra pas spontanément ! C'est à la maman d'inciter son bébé à l'autonomie en lui offrant occasionnelle-

ment le biberon ou la tasse, en lui proposant le doudou (éventuellement la tétine) et tous ces objets chargés d'affectivité, avec la participation active du papa.

Parfois, il est plus facile de sevrer bébé vers trois semaines que vers trois mois, âge où il risque de refuser la tétine. Est-ce une raison pour abréger l'allaitement si on a l'envie et la possibilité de le prolonger ? Evidemment non. L'idéal, quand l'emploi du temps de la mère le permet, est de passer directement du sein à la petite cuillère ou à la tasse vers six mois.

Mais, pour la plupart des mères, la reprise du travail, trois ou quatre mois après l'accouchement, marque un tournant. Il est alors toujours possible de poursuivre la tétée du matin et du soir pendant plusieurs mois. L'introduction des premiers biberons ou aliments aura pour effet de diminuer spontanément la sécrétion de lait. Ces deux tétées quotidiennes seront pour l'enfant – et pour sa mère – un moment privilégié, et un lien apaisant plus qu'un moment nourricier.

A savoir : l'article L. 224-2 du Code du travail autorise toutes les mères qui allaitent (moyennant un certificat médical) à quitter leur travail une heure par jour jusqu'à ce que l'enfant ait un an.

● *Les pièges à éviter*

Sauf cas de force majeure, il faut éviter de sevrer un bébé du jour au lendemain, sans préparation. L'interruption de l'allaitement est ressentie par l'enfant comme l'équivalent d'une perte de sa mère, qu'il peut traduire par différentes manifestations comme les pleurs ininterrompus, les troubles du sommeil, le refus du biberon, voire, à l'extrême, une dépression : le bébé devient passif et se désintéresse de tout.

La soupe à la grimace

● *Côté parents*

Depuis des mois, vous lui répétez : « Mais, regarde ton petit frère, il mange de tout, lui » ou bien, avec un soupçon d'étonnement, vous lui dites : « Tu adorais ça quand tu étais petite. » En pure perte, l'obstinée refuse toute nourriture autre que purée-steak haché ou pâtes-jambon. Quelle contrariété pour sa croissance !

● *Côté enfant*

Du point de vue de Manon, ses goûts sont parfaitement diversifiés. Il y a les spaghettis qu'elle adore, mais aussi les coquillettes, les nouilles, les papillons, l'alphabet, les lasagnes et les vermicelles. Ce n'est pas varié, tout cela ? C'est comme les pommes de terre, elle en raffole, frites, à l'eau, sautées et en purée. De quoi vous plaignez-vous ?

● *L'avis du psy*

Quels qu'aient été les efforts des parents au départ et tous les paradis sensoriels ouverts, **le gastronome de trois-quatre ans entre dans une désespérante période d'uniformité gustative.** Et cela jusqu'à six ou sept ans au minimum. Inutile de s'en inquiéter, disent les pédiatres. On grandit aussi – et même très bien – avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre.

Il faut croire que les enfants ont moins besoin de varier leurs plaisirs que les adultes. Quand ils aiment, ils aiment vraiment : dans d'autres domaines, on les a vus réclamer tous les soirs la même histoire, jouer des heures entières aux mêmes jeux vidéo, ou se repasser vingt-cinq fois leur cassette préférée.

De plus, l'enfant est un redoutable observateur. Si l'un de ses parents fait le difficile ou le chipoteur, et pas seulement devant les salsifis ou la langue de bœuf, pourquoi s'étonner de le voir en faire autant. Les goûts et dégoûts alimentaires, tout comme les comportements à table, se transmettent par simple imitation.

● *Ce que vous pouvez faire*

Un repas équilibré est composé de cru et de cuit, d'eau, de protéines, de sucres, de graisses et de vitamines. On en retrouve dans les petits pois et les carottes, dans les raviolis, dans les céréales du matin ou dans les bananes, dont il se régale.

Il est facile d'accommoder les pâtes, si exquises à son goût, avec des épices, et de présenter de temps en temps, à côté, un frichti de légumes, sans mélanger évidemment les deux préparations, car l'enfant pleurnicherait : « J'en veux pas, il faut que ce soit blanc. » Vous pouvez l'inciter à goûter ces légumes que vous avez préparés : « Juste une cuillerée et après seulement tu pourras dire non. » L'enfant a goûté, à présent, il a le droit de ne pas en manger s'il n'apprécie pas. Sachez le tenter et admettez qu'il traverse une phase assez banale. Il a le droit, en tout cas, d'avoir des goûts très personnels. Insistez sur les salades et les fruits frais. S'il refuse, essayez les fruits secs, riches eux aussi en vitamines (surtout du groupe B). Organisez des repas à thème : soirée crudités ou fromages, soirée sandwiches, soirée crêpes, soirée tout à l'envers (on commence par le dessert).

● *Tout est rattrapable*

C'est le quatrième jour de la semaine qu'il réclame « encore des pâtes, sinon rien ». Il vous teste, montrez-vous plus rusé(e).

Demandez-lui de manger une partie du plat que vous aurez préparé. S'il refuse, sans vous énerver le moins du monde, proposez-lui la suite du repas comme si de rien n'était, « donc un yaourt ou un dessert ».

La situation se complique si on est seule pour l'élever. Situation fréquente : au papa, les « Mac Do » du dimanche, à maman le respect de l'équilibre alimentaire quotidien. L'enfant pense : « D'abord, ce n'est pas toi qui commande, c'est papa, avec lui au moins, on mange des choses délicieuses. »

Le défi est lancé, à vous de lui prouver que la loi, vous la détenez aussi. Dès deux ans et demi-trois ans, faites-le participer à la confection de plats simples (éplucher les œufs, saupoudrer de persil, étaler la pâte), c'est alors lui qui forcera les convives à manger de son plat.

● *Les pièges à éviter*

Surtout, si vous avez dit non aux spaghettis, pas de nouilles à la place !

Zoom *Je n'aime pas ça !*

Décidément, vous n'y comprenez plus rien : la semaine dernière, il raffolait de la purée de carottes au jambon, voilà qu'aujourd'hui, il fait son difficile et refuse l'assiette en bloc. Normal ! Vers dix-huit mois, l'enfant change de goûts comme de bavoirs et peut détester ce qu'il a adoré la veille. Adieu donc jambon, lait ou légumes ! C'est comme ça et cela peut durer tout le mois. En général, un dégoût chasse l'autre, puis tout rentre dans l'ordre, à condition de ne pas surenchérir et de ne pas engager le conflit. Finalement, pour l'enfant, peu importe ce qu'il a dans l'assiette. Il cherche simplement l'opposition et veut s'affirmer par ses choix. A vous de ne pas trop entrer dans son jeu.

Un peu plus tard, durant la période des trois à sept ans, le chipoteur devient méfiant et peut refuser, *a priori*, tout nou-

vel aliment. Les spécialistes appellent cela une « néophobie alimentaire ». Là encore, inutile d'insister : votre obstination à le faire manger ce qu'il ne veut pas va le pousser à de véritables aversions. Vous le dégoûteriez à vie des endives cuites ou des salsifis. Laissez-le plutôt s'y habituer petit à petit, d'abord dans l'assiette des autres. Un jour, ces nourritures « suspectes » finiront bien par l'amadouer et il les appréciera, surtout si elles lui sont proposées par des camarades de son âge. Joyeuses invitations en perspective.

Elle a un appétit de moineau

● *Côté parents*

Comment supporter encore une fois de voir votre Amélie n'avaler que trois grains de maïs et un petit-suisse, en vous tenant tête par-dessus le marché ? Vous avez tout essayé : patience, persuasion, contrainte, grosse colère et même – c'est dire ! – le gâteau au chocolat dont elle raffole. Vous vous surprenez à regarder avec envie les enfants de vos amis qui, eux, s'alimentent sans problème et soupirez devant la vôtre : « Ah ! si seulement tu en mangeais la moitié ! » Le coup de grâce vous est donné par mamie qui vous apprend que, chez elle, la fillette a un appétit d'ogre !

● *Côté enfant*

La récalcitrante ne met pas longtemps à comprendre que son refus devient pour vous objet d'inquiétude. Très vite, elle en joue puisqu'elle devient importante à vos yeux, justement quand elle refuse de manger. Le message qu'elle fait passer est clair. Primo : « Intéresse-toi encore un peu à moi. » Secundo : « On verra bien lequel de nous deux est le plus fort. »

● *L'avis du psy*

A la suite d'un changement dans la vie de l'enfant (maladie, entrée à la crèche ou en maternelle, naissance d'un petit

frère, etc.), l'appétit se modifie passagèrement. **Pourtant, ce qui n'est que variation normale peut se transformer en conflit psychologique organisé.**

Comment ?

L'enfant refuse d'abord, sans *a priori*, parce qu'il n'a pas faim. S'il s'agit d'un bébé, il peut tourner la tête, refuser le biberon ou la cuillère, recracher ou vomir ; c'est sa manière à lui de dire qu'il n'en veut pas. La mère ou le père risque alors d'insister, de forcer, de s'énervier, voire de s'inquiéter. Le cercle vicieux s'installe en quelques repas à peine. On s'affaire autour de l'enfant, le visage des parents trahit sans le vouloir le trouble intérieur. Celui qui tient tête s'aperçoit alors que non seulement il mobilise toute la famille pour le faire manger, mais aussi qu'il obtient ses premières victoires sur les adultes. Un succès qui pourrait rester gravé dans sa mémoire si l'on ne résolvait rapidement le problème, et qu'il saurait exploiter autrement le moment venu (spasme du sanglot vers deux ans, insomnies vers quatre ans, échec scolaire vers six ou sept ans, etc.).

Quand y a-t-il vraiment lieu de s'inquiéter pour la santé de l'enfant ? A priori, il ne se laissera jamais mourir de faim. Pourtant, s'il s'obstine et met la famille à rude épreuve, il faut l'emmener chez le pédiatre. Si ce dernier constate un amaigrissement, avec une courbe de croissance anormale, il sera amené à rechercher les causes médicales de ce problème.

Soyons clair : la plupart du temps, l'enfant n'en arrive pas là, et son poids reste parfaitement normal. Le plus souvent, le refus alimentaire masque un malaise d'ordre psychologique ou affectif. Les parents seront alors amenés (éventuellement grâce à l'aide d'un psychologue) à en décrypter le sens.

● *Ce que vous pouvez faire*

Envisagez les choses avec sérénité : une assiette que vous jugez à moitié pleine est, de fait, à moitié vide.

Ne le forcez pas à manger. Dédramatisez si, à table, il s'obstine à avaler trois grains de riz. Rappelez-lui qu'après tout c'est son affaire, et qu'il est bien dommage de se priver de si bonnes

choses. Il mangera le dessert prévu, mais rien d'autre. En revanche, proposez d'emblée des petites portions ; pas de priorité au dessert : il attendra la fin du plat de résistance, comme tout le monde.

Rassurez-vous : l'équilibre alimentaire se réalise en l'espace d'une semaine et même d'un mois. Il n'a pas mangé de viande aujourd'hui ? Peu importe, il se rattrapera les jours suivants. Et puis, chez vous, votre chicaneur ne mange peut-être rien, mais, à la cantine, ou chez la nounou, il se régale peut-être de tout ce qu'on lui propose. Classique.

Il peut aussi grignoter à votre insu, ou manger à sa manière. Un jus de pomme par-ci, une tranche de pain par-là, un bout de fromage avalé à la sauvette... Mis bout à bout, cela finit par faire un vrai petit repas. A vous de savoir si vous autorisez ces en-cas qui empiètent sur les repas principaux ou finissent par les remplacer.

Aux plus petits, racontez des histoires : bouchée après bouchée, les péripéties du héros se suivent. Pas de « happy end » sans assiette terminée. N'hésitez pas à faire l'avion, le train, etc., ils adorent ça.

● *Les pièges à éviter*

« Avant l'heure, ce n'est pas l'heure, après l'heure, ce n'est plus l'heure » : ne soyez pas trop à cheval sur les horaires. Essayez de vous adapter si la faim de votre enfant se manifeste plus tôt.

En cas de fringale inopinée, laissez-lui manger avant le repas un fruit, des crudités ou du fromage, mais en aucun cas des friandises, qui réduiraient son appétit.

Zoom *Mais elle se bourre de sucreries*

Vous vous évertuez à préparer le repas, parfois même à mettre les « petits plats dans les grands », et voilà que la gamine n'a plus faim, à force d'avoir englouti des Carambar.

Très vexant. Mais, au fait, d'où viennent ces bonbons ? Les lui avez-vous achetés ? L'a-t-elle fait avec son argent de poche ? Avec votre autorisation ? Sont-ils à portée de main ? Ces quelques questions balisent le terrain. Si elle se bourre de sucreries à 18 h 30 alors qu'elle sait pertinemment que vous allez passer à table, peut-être ressent-elle l'entière liberté de le faire.

Avez-vous pensé à poser clairement les limites ou les règles du jeu ? Les avez-vous répétées aussi souvent que nécessaire ? Selon le degré d'autonomie de l'enfant et son côté raisonnable, deux attitudes sont envisageables : contrôle ou permissivité. Dans un cas, les bonbons restent inaccessibles : délivrés au compte-gouttes, ils sont une récompense méritée. Dans l'autre, ils sont à portée de main. Le principe est de contrôler l'usage de ces sucreries tout en les banalisant : « Tu peux te servir, à condition de demander. » Dans le cas contraire, l'accord est rompu par l'enfant, ce qui entraîne la pure et simple suppression des sucreries.

Il a un féroce appétit

● *Côté parents*

A l'heure du bain, vous vous surprenez à soupeser du regard ses poignées d'amour. Vous vous perdez en conjectures : s'agit-il de variations d'une croissance normale ou est-ce le début d'écarts fatals à sa ligne ?

● *Côté enfant*

Pour lui, il n'y a vraiment pas là motif à inquiétude : s'il mange, c'est qu'il a faim et que tout lui fait envie. D'autant que vous semblez faire des différences : à table tous les autres ont le droit de se resservir, mais pas lui. De plus, il est « inhumain », se dit-il, de le tenter avec tout ce qu'il aime et de lui donner mauvaise conscience pour sa gourmandise.

● *L'avis du psy*

Tous les excès alimentaires ne sont pas à mettre sur la même balance. Quoi de commun entre l'enfant qui, brusquement, connaît de déroutantes fringales, le gourmand « jouisseur » de longue date et celui que l'on traite déjà de « bouboule » à l'école ?

Dans le premier cas, les parents ont intérêt à faire un petit tour dans leur agenda : déménagement, départ en classe de nature, perte du toutou chéri, tout cela peut expliquer que l'enfant se mette à dévorer comme pour combler un manque. C'est classique et cela se remarque aussi chez les adultes. La nour-

riture compense en partie la perte et l'absence, elle reflète un malaise. Il est plus aisé, en ce cas, d'aider l'enfant à trouver un sens à ses fringales répétées.

Quant à celui qui mange plus que de raison et depuis toujours, il s'agit de bien autre chose. La « mère nourricière » (ou le père) devrait se poser honnêtement quelques questions : se veut-elle à tout prix « suffisante », « pleine » et « généreuse » ? Insiste-t-elle pour resservir encore et toujours son enfant ? La solution ne serait-elle pas tout simplement de demander à l'enfant s'il a encore faim, avant de le gaver ? Il apprendrait ainsi à évaluer son propre appétit plutôt que d'imaginer que c'est à l'adulte de le faire.

● *Ce que vous pouvez faire*

Lorsque la crise de boulimie s'éternise de manière préoccupante, n'hésitez pas à consulter le pédiatre. Si l'enfant conserve un poids normal, en accord avec sa croissance, vous serez immédiatement rassuré(e). Sachez toutefois qu'un poids normal ne se détecte pas d'un simple coup d'œil : on peut parfaitement être en surpoids sans que cela se voie, et, à l'inverse, paraître enrobé alors que le poids est en accord avec la taille.

En outre, ce n'est pas tant le poids du moment qui importe (il représente un simple point sur la courbe pondérale du carnet de santé), que l'évolution générale de cette courbe. Lorsque la progression est constante et dans les limites indiquées, lorsqu'elle s'accorde avec la courbe de la taille, il n'y a pas lieu de s'inquiéter ; en revanche, si la courbe est en dehors des limites ou indique un pic brusque et indéniable, il faudra chercher à en identifier la cause avec l'aide du pédiatre ou d'un nutritionniste.

En l'absence d'un surpoids net ou d'un problème médical avéré, inutile de vous lancer – et de le lancer – dans un régime : il suffit à un enfant rondouillard de grandir pour s'affiner et retrouver sa silhouette.

Pour les enfants vraiment « bien en chair », de deux choses l'une : soit ils sont prédisposés à l'embonpoint de façon héréditaire, et là, il faudra les aider à ne pas grossir, au besoin avec

l'aide d'un psychologue ; soit ils ont un régime alimentaire déplorable qui s'additionne à une tendance à compenser par la nourriture. Mieux vaut prendre alors le taureau par les cornes... mais en douceur. D'abord en dialoguant pour comprendre le vrai-faux affamé, puis en lui indiquant les limites. Est-il préoccupé ? De quoi manque-t-il ? Ensemble, essayez de dériver sur d'autres compensations. En fonction de ses goûts, proposez-lui quelque chose de plus adapté que la nourriture. Quoi qu'il en soit, il attend de vous une réaction qui vienne apaiser son malaise actuel. Le simple fait que vous en parliez, que vous vous intéressiez à lui, votre assurance et les limites que vous imposez par rapport à cette nourriture vont paradoxalement le calmer.

Donnez-lui de bonnes habitudes alimentaires (et si vous les appliquez aussi, il vous imitera d'autant mieux). D'après les spécialistes, les meilleures habitudes alimentaires – comme les plus mauvaises d'ailleurs – se prennent avant six ans et persistent jusqu'à l'âge adulte, où il devient plus difficile d'en changer.

Petit truc : de temps à autre, demandez à l'enfant de vous décrire son dernier repas et notez-le devant lui. Il comptabilisera ainsi tout ce qu'il a pu absorber sans même s'en rendre compte. Peut-être réalisera-t-il aussi que, s'il est en « manque », ce n'est pas de nourriture mais de tout autre chose.

● *Tout est rattrapable*

L'inciter à se surveiller ou à manger d'une manière équilibrée ne peut se faire qu'avec son accord et avec votre aide. Il s'agit de lui faire respecter quelques notions simples bien que parfois désespérantes à mettre en œuvre :

- manger « un peu, de tout, dans tout », au cours des quatre repas de la journée, sans se resservir et en mangeant lentement ;
- prendre un petit déjeuner (on s'est aperçu que les enfants obèses sautent allègrement ce repas essentiel pour se rattraper sur les autres) ;
- supprimer le grignotage entre les repas.

A table, proposez de l'eau plate et évitez les sodas qui entretiennent son goût immodéré pour le sucré. Réservez-les pour

les occasions. Quant aux jus de fruits, ils sont les bienvenus, mais plutôt au goûter ou au petit déjeuner.

Le matin, donnez-lui du lait demi-écrémé. Pour ce qui est des yaourts et des fromages blancs, pourquoi choisir les 0 %, insipides et déprimants ? Mieux vaut acheter les « nature, sans sucre » : il suffira de les parfumer à la confiture ou au miel, en petite quantité.

Plutôt que des barres chocolatées particulièrement sucrées et grasses, proposez-lui du pain et du chocolat ou une bonne tartine de fromage.

Apprenez à cuisiner léger : court-bouillon et cuisson à la vapeur, plutôt que friture. D'accord pour le « Mac Do », mais à titre exceptionnel ! Et ne vous privez pas, en passant, de lui dire ce que vous en pensez. Le bon goût culinaire se transmet aussi.

Remplacez la vinaigrette par des sauces allégées ou des assaisonnements au yaourt et au citron, relevés d'herbes aromatiques.

Surtout, ne supprimez pas le pain, les pâtes ou le riz sous prétexte qu'ils font grossir. Pour apaiser sa faim, vous seriez obligé(e) de lui donner deux fois plus de saucisson ou de fromage. Or, à quantité égale, on trouve deux fois plus de calories dans les graisses que dans les sucres. L'autre avantage des sucres lents comme les pâtes est qu'ils rassasient pour un bon moment.

● *Les pièges à éviter*

Pourquoi vous précipiter pour apporter le plat de résistance aussitôt l'entrée terminée, sous prétexte qu'il ne tient plus ? Il doit savourer l'attente et ne pas gâcher le plaisir de la famille par trop de hâte. Et puis, que fait-il de la tenue à table ? On devrait apprendre à déguster et à prendre son temps.

Zoom

Cinq bonnes raisons de grossir

Les nutritionnistes estiment que pour le poids tout se joue avant six ans, très précisément entre quatre ans et demi et cinq ans, âge où l'on constate les débuts d'obésité. On parle d'obésité chez les adultes lorsque le poids dépasse de 20 % le poids idéal par rapport à la taille.

Pour l'enfant, cette mesure n'est pas la meilleure, puisqu'il poursuit sa croissance. Le médecin évalue ses rondeurs excessives grâce à la mesure du pli cutané au niveau du ventre ou du biceps.

Comment devient-on trop gros ? Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte.

1. L'hérédité

Si les deux parents sont minces ou maigres, le risque de devenir gros est inférieur à 10 %. Si l'un des deux parents a un excès de poids, le risque passe à 50 % environ et grimpe à 80 %, si les deux sont trop gros. Mais pas de résignation : il ne s'agit là que de prédispositions génétiques, susceptibles d'être réellement contrebalancées par de bonnes habitudes alimentaires et de l'exercice physique.

2. Le poids de naissance

C'est un facteur de risque d'obésité à six ans bien connu, même si l'obésité des premières années est souvent momentanée et qu'elle se régule spontanément. Il ne faut pas oublier toutefois que 50 % des enfants obèses à six ans le resteront à douze. Des chercheurs de l'INSERM ont affiné ce critère de prédiction. Le poids de naissance n'est pas seul à compter, estiment-ils, il faut également tenir compte du poids et de la taille de la mère au moment de l'accouchement, ainsi que des caractéristiques de sa grossesse (rang de naissance de l'enfant). Ainsi, un garçon, premier-né de 4 kilos, d'une mère de 45 kilos mesurant 1,55 m, présente-t-il deux fois plus de risque d'être

obèse à six ans qu'un autre du même poids, deuxième ou troisième enfant, né d'une mère de 65 kilos, mesurant 1,70 m !

3. Les mauvaises habitudes alimentaires

La plupart du temps, les enfants obèses ne mangent ni plus ni moins que leurs camarades : ils mangent plus mal et se dépensent moins. Résultat, les « entrées » sont supérieures aux « sorties ». Il suffit d'ailleurs d'un minuscule déséquilibre. Si l'on mange chaque jour la bagatelle d'un demi-pain au chocolat en trop, on finit par prendre 4 kilos dans l'année. Soit 40 kilos en dix ans.

4. L'abus de télévision

De nombreuses études portant sur le rythme de vie de ces enfants montrent qu'ils regardent avec délectation le petit écran. Leur surpoids est même proportionnel au temps passé devant la lucarne. Grignotent-ils devant Disney Channel ? Une chose est sûre : rien ne remplace une vraie partie de foot ou un plongeon dans la piscine pour dépenser l'énergie excédentaire.

5. Le manque de sommeil

On ignore encore pourquoi, mais les enfants qui passent moins de dix heures par nuit au lit présentent cinq fois plus de risques de devenir gros. Dorment-ils moins parce qu'ils sont vissés devant le téléviseur ?

Le sommeil

L'écran noir de ses nuits blanches.

Petite musique de nuit, lumière douce, le petit dodeline de la tête, son doudou tout contre lui. « L'enfant dormira bien vite, l'enfant dormira bientôt », dit la chanson. Hélas ! pour beaucoup de parents, cette scène n'est qu'un mirage, un rêve inaccessible. Chez le pédiatre, une consultation sur cinq est motivée par des perturbations du sommeil.

Les nuits sont déchirées de cris, de peurs et de cauchemars. Que faire ? Ecouter, comprendre, vérifier, mais ne pas capituler, ni attendre de craquer et d'aboutir, exténués, chez le pédiatre ; ne pas s'imaginer qu'un ange chéri et adoré vaut bien tous ces menus désagréments, lesquels – soit dit en passant – sont en train de plonger toute la famille dans l'épuisement.

Il faut savoir remiser au placard les fantômes de la nuit. Il faut savoir aussi ne pas laisser monter les enchères : le bisou supplémentaire, puis le verre d'eau, la berceuse, la dernière histoire, le doudou, pas celui-ci mais l'autre, qui est plus doux, puis... puis... l'irrésistible envie de flanquer une fessée à l'enfant qui, décidément, dépasse les bornes, car il a bien senti vos hésitations ! Demain, c'est peut-être dans votre lit qu'il dormira, le brigand.

J'ai peur du noir

● *Côté parents*

Il semble vraiment terrorisé par le noir et angoissé à l'idée que vous puissiez éteindre la lumière ou fermer la porte de sa chambre. Et dire qu'à l'ordinaire il est si intrépide ! Peut-être son attitude réveille-t-elle chez vous le souvenir douloureux d'avoir vécu de pareils moments. Quoi qu'il en soit, il va falloir l'aider et réagir d'une manière ou d'une autre, car, depuis quelque temps, cette peur devient franchement insupportable pour lui comme pour vous.

● *Côté enfant*

Même le pire des diabolins, fanfaron le jour, peut se transformer la nuit en ange terrorisé ou agressif. Lui-même ne s'explique pas sa métamorphose. Il souffre, partagé entre son angoisse et la gêne qu'elle provoque.

Sa dépendance, ses terreurs, la peur même d'avoir peur du noir font que l'inquiétude le gagne peu à peu dès qu'il se sent sur la ligne droite et inexorable qui le conduit du dîner à la salle de bains et de la salle de bains au lit. Puis au noir.

Il est persuadé que des animaux féroces le guettent dans le placard à chaussures ou que des sorcières s'impatientent derrière les rideaux, et pourquoi pas ? des voleurs qui vont profiter de l'obscurité pour s'introduire dans son refuge.

Puisque ses parents sont si téméraires, qu'ils l'accompagnent donc au lit ! Et surtout, surtout, qu'ils éloignent cette armée de bandits.

Sa peur du noir est parfois associée à la peur du vide sous le lit et autour de lui. Il n'ose même pas sortir un bras au-dessus des couvertures, ni laisser dépasser le moindre cheveu.

Par peur d'être attaqué, voire dévoré tout rond, il prend même le risque de faire pipi au lit. A moins qu'il ne se lève trente-six fois tant que vous êtes là, prétextant un besoin pressant. Il peut aussi choisir de poser une question très importante, qui ne saurait attendre le lendemain, juste au moment d'éteindre la lumière.

● *L'avis du psy*

Il faut distinguer la peur du noir de l'enfant de dix-huit mois à trois ans de celle de l'enfant plus âgé, de quatre à dix ans. **Chez le tout-petit, cette peur est primaire, archaïque, viscérale.** Il l'exprime et en connaît les raisons.

Bien souvent associée à la peur du loup, elle reflète sa vulnérabilité face à un être terrorisant. A cet âge, l'enfant traverse un stade psychologique bien connu, où il craint réellement d'être dévoré. D'ailleurs, les parents le sentent bien et en jouent : avec des bruits de mâchoires évocateurs, ils s'amusent à terroriser leur bambin en lui disant : « Si je t'attrape, je te croque. » Pendant la journée, l'enfant adore ce petit jeu où la menace se transforme en câlin, mais dès que la nuit tombe...

Le loup, animal fétiche de tous les petits, commence à leur rendre des visites nocturnes dès l'âge de deux ans. A la crèche ou chez la nounou, ils écoutent les histoires racontées aux plus grands et lisent sur les visages l'effroi suscité par cette bête féroce aux longues dents. L'enfant associe le loup à la peur, et la peur au noir. Le monde devient étrange et inquiétant à la fois. Le décor est parfait pour le faire décoller au pays des cauchemars.

Chez l'enfant de quatre à dix ans, la peur du noir est plus complexe. Dans certains cas, elle est associée à la peur d'un vide qui serait peuplé de créatures inconnues et mystérieuses, invisibles et abstraites. Les frayeurs les moins rationnelles peuvent surgir : « J'ai peur que le voleur ne passe par le petit carreau de la fenêtre. » Presque tous les scénarios catastrophes

imaginés révèlent l'incapacité et le dénuement de l'enfant face au danger. Même ses parents semblent impuissants à apaiser ses craintes : « Le méchant va tuer papa et maman avant d'entrer dans ma chambre. »

Le point commun à toutes ces phobies, souvent liées à l'endormissement, est la vulnérabilité ressentie face à l'inconnu. En pleine lumière, rien d'inquiétant n'est apparent, au contraire, tout devient rassurant : jamais on n'entrevoit de sorcières, de loups, de gnomes, de lutins, d'ogres (agresseurs archaïques) ; jamais non plus on ne voit de bandits, de voleurs ou de vieilles dames bizarres (peurs déjà plus élaborées et réalistes).

Que reflètent en réalité ces angoisses ? Elles viennent souvent masquer d'autres peurs plus inconscientes car difficiles à exprimer. Il est fréquent, par exemple, que l'enfant éprouve en fait une angoisse liée à sa scolarité : celle de ne pas « être à la hauteur » ou de ne pas savoir répondre, peur de certains camarades plus grands et plus forts que lui dans la cour de récréation.

Ces inquiétudes premières peuvent aussi concerner la vie et les fantasmes de l'enfant, relatifs à l'autorité paternelle ou justement à l'absence de consistance du père ; ou bien encore se rapporter à une culpabilité liée au complexe d'Œdipe. Dans ce cas, dormir reviendrait à démissionner de son rôle de séducteur pour laisser les coudées franches au parent concurrent, ce qui est insupportable pour l'enfant. Il pourra se servir de ce prétexte pour masquer cette gêne par la sacro-sainte peur du noir, revenant sans cesse à la charge, jusqu'à 10 ou 11 heures du soir et sabotant la paix qui règne au sein du couple.

Ces peurs peuvent enfin être rattachées à des questions existentielles et angoissantes. Que se passe-t-il au-delà des songes ? Est-ce là le point de rencontre avec la mort, la vie après la mort, le vide, l'infini ? Et si on ne se réveillait plus ?

Pour éviter d'affronter en face une réalité pour laquelle il n'a pas encore de réponses claires, l'enfant masque celle-ci en se créant un monde irrationnel, souvent angoissant.

● *Ce que vous pouvez faire*

Invitez-le à s'exprimer et à raconter sa peur. S'il s'en sent incapable, demandez-lui de dessiner ce qu'il ressent. Il projettera sur le papier du noir, du rouge, des cornes, du feu, et cela aura peut-être quelques vertus apaisantes.

Puisque le loup est dans la bergerie, c'est-à-dire dans la tête de l'enfant, vous pouvez jouer avec lui « au loup » (marionnettes, déguisements, chansons, comptines), cela lui permettra de mieux apprivoiser sa peur.

S'il demande de laisser la lumière allumée le temps de s'endormir, installez-lui une veilleuse, ou bien encore un variateur de lumière qui évite l'alternative lumière/obscurité et permet ainsi à l'enfant de plonger progressivement dans la nuit.

Le dormeur réclame la lumière et la porte ouverte ? Acceptez sans hésiter. Restant connecté à son monde familial, l'enfant est rassuré par les discussions et les bruits qui le bercent et l'aident à s'endormir. Au contraire, une porte délicatement fermée et des voix qui chuchotent incitent le petit (terrorisé) à tendre désespérément l'oreille en quête d'un signe de vie.

Sachant que, vers deux-trois ans et plus, l'enfant s'ingénie à répondre non à tout bout de champ et notamment lorsque vous lui demandez d'aller au lit, essayez cette ruse de Sioux : « D'accord, tu as le droit de rester avec nous quelques minutes encore, en plus, c'est toi qui décides du moment où tu iras te coucher. » Cette formulation, qui lui donne l'illusion qu'il maîtrise parfaitement la situation, le rassure par la même occasion.

Il existe des rayonnages entiers de contes et d'histoires sur les difficultés d'endormissement et la peur des monstres. Faites-en provision. A voir que son mal est si bien partagé, l'enfant, rassuré de se sentir normal, adoptera rapidement les solutions du héros de l'histoire.

Pour les deux-quatre ans, ce stratagème marche assez bien lorsqu'il s'agit de terrasser les dragons de la nuit. Le parent, qui représente l'autorité et la force, peut prêter à son enfant une arme symbolique, une règle ou une épée en plastique. Moyennant quoi, le chevalier se sentira fin prêt à pourfendre

les monstres importuns, secondé par ses lieutenants Nounours ou Babar.

Certains ont trouvé une astuce ingénieuse : emprisonner la sorcière du livre, grâce à deux gros élastiques. On ne les retire qu'au moment de lire l'histoire. Ouf ! sauvé.

● *Les pièges à éviter*

Bannir les formules telles : « Arthur chéri, tu veux bien aller au lit à la fin ? » Un enfant n'a pas à vouloir ou non aller au lit. A propos du sommeil, il n'a ni à hésiter ni à argumenter, il ne peut qu'obéir. Car votre « tu veux bien... ? » inciterait n'importe quel galopin – même le plus docile – à vous répondre non. Que diriez-vous alors ? Vous lui avez soumis l'alternative d'accepter ou pas, il s'en sert ! Remplacez plutôt cette formule douceuse, somme toute dissuasive, par « Maintenant, il faut aller au lit ».

Il refuse de s'endormir parce qu'il a peur. Il serait dommage de lui dire : « Mais non, tout ça, ce sont des histoires dans ta tête, ça va passer. » Banaliser son inquiétude ou nier sa peur du noir équivaut à ne pas comprendre ce qu'il s'évertue à vous répéter.

Vérifier dans le placard « qu'il n'y a pas de lézard » ou de gnome hideux le conforterait également dans ses doutes. Si vous êtes tellement persuadé que le monstre n'est pas là, inutile d'y aller voir. C'est sa peur à lui et non la vôtre. Que vous restiez présent pendant que lui vérifie est déjà plus compréhensible.

Est-il bien nécessaire de le ridiculiser en le traitant de « bébé », de « poule mouillée » ou en le menaçant d'en parler autour de lui ? Cela ne ferait qu'aviver son inquiétude et retarder son endormissement.

Inversement, évitez trop de compréhension ou une complaisance excessive sous prétexte d'avoir vécu la même épreuve lorsque vous étiez enfant : vous êtes là pour le soutenir, non pour renforcer son sentiment d'impuissance.

Zoom

« Raconte-moi une histoire qui fait peur »

L'enfant est un être bien surprenant qui nous étonnera toujours : il réclame à cor et à cri une histoire de sorcière et, dans la seconde qui suit, au moment de dormir, nous supplie d'enterrer le livre au fin fond du placard, de peur, on ne sait jamais, que la sorcière maléfique ne vienne se glisser avec lui sous ses draps.

C'est qu'entre-temps – allez savoir pourquoi – il s'est brusquement retrouvé au centre de l'intrigue, tenant le premier rôle et là, rien ne va plus : « Papa, maman, au secours ! »

Pourquoi ces contes exercent-ils sur lui tant de fascination ?

Les histoires du méchant loup, d'ogres affamés et de sorcières terrifiantes expriment à ravir les angoisses existentielles de l'enfant. Dans *Psychanalyse des contes de fées*, Bruno Bettelheim montre que l'ogre symbolise la pulsion orale destructrice, mais aussi l'image du père, qu'il faut vaincre pour devenir adulte. La sorcière de *Blanche-Neige* ou de *Hansel et Gretel* représente la mère abusive, celle qui empêche le héros de grandir et le maintient dans la régression. La bonne mère existe aussi, sous forme de fée aux pouvoirs magiques. *Peau d'Ane* évoque à mots à peine voilés le tabou de l'inceste ; *Le Petit Chaperon rouge*, l'éveil à la sexualité par le loup tentateur ; *La Belle au bois dormant*, les bouleversements de la puberté.

Peur de mourir, d'être abandonné, de ne pas être aimé, d'être dévoré, d'être dépossédé de son autorité et de son pouvoir par un loup à la mâchoire redoutable et à la longue queue (que de symboles !), tous les ressorts de l'émotion, absolument tous, y sont écrits noir sur blanc.

Chaque soir, l'enfant qui réclame une histoire appelle ses angoisses camouflées. Pourquoi le fait-il ? Pour les exorciser, bien sûr, comme si, par leur présence mise en scène, il s'écarterait lui-même du tableau dans lequel il était le héros et sup-

portait par là d'entendre les malheurs de l'autre. Par moments, s'identifiant au personnage central, il redoute la sanction ; à d'autres, il se régale de constater les tourments du pauvre héros. L'enfant projette dans l'histoire ses propres sentiments : il a désobéi à son père et le voilà pris de remords ; il déteste un camarade de classe qu'il trouve méchant ; tout cela mérite bien une sanction : finir dans la marmite bouillonnante de la sorcière au milieu des pattes de corbeau et des langues de crapaud. Il s'inflige cette punition pour les intentions malveillantes qui l'habitent, mais, le plus souvent, il est le grand vainqueur. Normal : il a été plus fort que tous les méchants comme dans les livres. Le voilà libéré de ses craintes.

Mais pourquoi réclamer la même histoire mille fois ?
Tout simplement pour mieux maîtriser le récit en contrôlant les personnages et leurs intentions, mais aussi pour anticiper l'avenir. L'auditeur, bien rodé à l'intrigue, en appréhende sans crainte l'issue, puisqu'il la connaît déjà.

La morale triomphe toujours et se résume à une alternative simple : vivre ou mourir. Vivre, bien sûr ! s'exclame l'enfant qui pense : « Je ne commettrai pas d'imprudences à mon tour. » Il peut alors s'endormir sur ses deux oreilles.

Il grandira et deviendra un adulte, lui aussi.

Il ne veut pas s'endormir... seul

● *Côté parents*

Il est là qui réclame gentiment votre chaleureuse présence, vous n'allez pas le laisser si malheureux.

Peut-être même vous rappelez-vous la tendre période où il savait à peine se dresser sur son lit. Déjà, il n'acceptait de s'endormir qu'en votre présence. Que de folles nuitées, où vous sombreriez dans la torpeur en essayant de l'endormir ! Vous respiriez à peine de peur de l'interrompre sur la douce pente qui le menait au sommeil. Et puis, ces tentatives à pas feutrés, en rampant parfois, pour vous éclipser de sa chambre. Et ces hurlements qui vous rappelaient à l'ordre. Trois quarts d'heure d'endormissement à reprendre à zéro !

Toutes ces soirées entre amis gâchées ou sans journal télévisé. Heureusement, le temps a passé. Ses premières angoisses nocturnes se sont évaporées avec le marchand de sable : une histoire, un câlin et cela suffisait. Mais voilà que surgissent de nouvelles difficultés. Alors, la question qui vous taraude est là : faut-il, cette fois, jouer la fermeté inflexible ou l'aider à traverser la nuit en douceur, en espérant que ses craintes ne s'éterniseront pas ?

● *Côté enfant*

Il ne joue pas la comédie de la peur feinte, il a réellement du mal à trouver le sommeil. Sans l'exprimer vraiment, il ressent confusément la nuit comme une source d'inquiétude et de menace, d'autant qu'il la vit dans une solitude réelle et bien

concrète. Un long trou noir sépare le soir du matin, pendant lequel il peut se passer tellement de choses !

Jusqu'à six ou sept ans, l'univers magique fait encore partie de son fonctionnement psychique : la réalité extérieure se mêle à sa réalité intérieure, peuplée de génies et de fées, qui ont acquis le pouvoir de diriger les hommes. En temps normal, la toilette, l'histoire racontée, les mots câlins chuchotés, tout ce rituel du coucher a des vertus apaisantes et soporifiques. Certains soirs, cependant, il arrive que son inconscient soit traversé de mille angoisses profondes, de terribles fantasmes et même de violents conflits intérieurs. Il est parfois sujet à la peur d'être abandonné, tel le Petit Poucet. Il devient donc l'objet de terreurs incontrôlables. Ce qui explique qu'il mette toute l'énergie du désespoir à vous convaincre de rester auprès de lui, le temps de dissiper ses bleus à l'âme.

● *L'avis du psy*

La peur de s'endormir seul est différente de la peur du noir, en ce sens que l'enfant peut redouter de s'endormir, même avec la lumière allumée et la porte entrebâillée. Tout enfant, à un moment ou à un autre, rencontre de telles difficultés. Pour autant, il ne faut pas lui épargner à tout prix ce passage difficile.

Certaines angoisses sont engendrées inconsciemment par l'enfant lui-même, d'autres sont induites par les parents, nous y reviendrons plus tard. Alors, quelles angoisses l'habitent, autres que la peur du noir ?

Entre deux et quatre ans, l'enfant tente, par tous les moyens, d'être indépendant et autonome vis-à-vis de ses parents : il lui arrive parfois de passer plusieurs heures par jour à les contrer par des « non » tonitruants. Ce qui crée des tensions vivaces jusque tard dans la soirée et au moment du sommeil. Cette agitation coutumière est supposée prendre fin dans le lit. Allez savoir pourquoi, après avoir été provocateur et autoritaire toute la journée, la culpabilité s'empare de cet être devenu soudain vulnérable. En montrant sa dépendance suprême, il fait la paix et signe la trêve jusqu'au lendemain matin. Refuser alors de

comprendre qu'il a vraiment besoin de papa ou de maman pour s'endormir reviendrait à l'empêcher de se déculpabiliser et d'assumer l'angoisse et la tension accumulées dans la journée. Par ailleurs, deux minutes avant de se coucher, le démon est encore très « opérationnel » : on ne peut brusquement exiger de lui, en un clin d'œil, de baisser les armes et de plonger dans la passivité du sommeil.

Le rituel du coucher est donc une transition doublement nécessaire : lumière basse, bruits feutrés, mots chuchotés, histoire heureuse, câlins, départ en douceur, peluche et pouce permettent peu à peu à l'enfant de s'endormir.

Que signifie sa demande d'une présence pour accepter le sommeil ? Tout simplement que, seul, il n'est pas suffisamment en confiance. Il estime que la présence du parent a une fonction protectrice qui garantit son bien-être. Un frère ou une sœur dormant dans la pièce a le même effet calmant.

Cela dit, attention aux excès ! Il faut savoir doser sa présence et se limiter dans le temps au rituel du coucher, sans le prolonger exagérément au gré des demandes de l'enfant. Certains parents voudraient être parfaits au point de protéger leur enfant de tout et même des mouvements d'inquiétude les plus naturels. Ils vont jusqu'à devancer l'appel du soir, restant pendant des heures à tenir la main de l'enfant. Tant et si bien que le résultat obtenu est loin de celui escompté. Le pauvre ne sait plus protéger son sommeil et affronter en solitaire les nombreuses difficultés qui l'attendent au moment de s'endormir et qui, d'ailleurs, l'attendront encore tout au long de son existence.

Les limites doivent être indiquées et respectées, sauf circonstances exceptionnelles (maladies, insomnies accidentelles, etc.). Ces limites sont un cadre rassurant : elles évitent l'incertitude, la déception ou les débordements agressifs de toutes parts.

Un enfant qui sollicite trop souvent ses parents exprime peut-être autre chose : pour lui, la qualité de l'ambiance mise en place lors du coucher n'est pas vraiment rassurante, elle devrait donc être améliorée. Au rang des principaux éléments perturbateurs : le peu de disponibilité parentale ; le rituel bâclé ; l'irrégularité excessive de l'heure du coucher ; la présence de frères ou sœurs qui « ramènent la couverture à eux » et lui

volent son temps d'intimité ; la cohabitation dans la chambre conjugale, etc.

● *Ce que vous pouvez faire*

Check-list du dormeur : il bâille, pleurniche, cligne des yeux, a l'air absent et prend son pouce... c'est le marchand de sable qui passe. Notez l'heure habituelle d'endormissement plusieurs soirs de suite et respectez-la : cette régularité est importante pour son équilibre physique et psychique.

Aidez-le à dormir en restant autonome. Avec bébé, inutile d'accourir au berceau dès le premier cri : vous n'êtes ni sa tétine ni son doudou. Veillez à ne pas induire chez lui le sentiment que vous êtes son prolongement. Il doit apprendre à se calmer seul, c'est un cap essentiel pour son autonomie future. L'enfant bien nourri, baigné, changé, câliné, bercé, a le droit de s'exprimer par des pleurs sans que les parents aient mauvaise conscience. Ne vaut-il pas mieux un bébé qui crie, tendrement bordé dans son lit, qu'un bébé dans les bras de parents transformés en piles électriques ?

Le ton baisse progressivement, la lumière aussi. Le climat de tendresse et de sécurité permet plus aisément à l'enfant de « décrocher ». Proposez la veilleuse, mais ne l'imposez pas : certains enfants peuvent avoir peur des ombres projetées, des « yeux » qui brillent dans la nuit.

Il réclame la porte ouverte, laissez faire. Rappelez-lui que son doudou est un bon compagnon de nuit.

Comme pour la peur du noir, parlez avec lui de ses difficultés à trouver le sommeil, sans moquerie et sans nier ses craintes. Rappelez-lui – si c'est le cas – que vous pouvez comprendre ses difficultés d'enfant pour les avoir vécues vous-même et surmontées.

Une peur en cache une autre. Son sommeil peut être perturbé, au moment de son entrée en CP, par l'angoisse des résultats scolaires ou par la peur de ne pas avoir appris une leçon. Ne le laissez pas ressasser toute la nuit ses problèmes : plutôt que de le gronder, envisagez de l'aider à mieux organiser son temps et ses devoirs.

Si vous cédez à sa demande pressante et que vous restez un moment supplémentaire à son chevet, dites-lui bien que vous êtes là parce qu'il l'a demandé (et non parce que vous croyez que des monstres ou des voleurs se trouvent dans la pièce). Dans ce cas, avertissez-le que vous ne céderez pas tout le temps.

Pourquoi ne pas le lui dire franchement : vous avez besoin de souffler un peu, vous aussi, de vous reposer et de vous retrouver à deux, entre parents ?

Quel que soit l'âge de l'enfant – et même s'il insiste –, résistez à la tentation du sirop calmant, qui ne doit être utilisé que très exceptionnellement et sur prescription médicale. Ce comportement systématisé pourrait l'inciter à banaliser ce geste et à user, voire à abuser, par la suite, de médicaments !

Si son sommeil est vraiment désorganisé et que d'autres troubles du comportement y sont associés (pleurs, manque d'appétit, etc.), consultez un médecin. Il recherchera d'éventuelles maladies et s'intéressera à tout ce qui a pu conduire à cette situation (relation parents-enfants, école, climat familial, deuil, etc.).

● *Tout est rattrapable*

Le rituel du coucher est une transition nécessaire, qui a pour fonction ultime de conjurer l'angoisse. Lorsque celui-ci est expédié ou réalisé à contrecœur, il peut entraîner de véritables insomnies. En consultation, pédiatres comme psychologues reçoivent de plus en plus de femmes avec leurs bébés insomniaques. Ces mères tellement investies dans leur vie professionnelle découvrent avec surprise, au fil des mois, qu'un bébé réclame du temps. Enormément de temps. Le soir, lorsqu'elles le couchent, elles l'avouent, tout est minuté et chronométré : le bain, les câlins, l'histoire racontée à la va-vite. Le rituel du coucher est souvent bâclé, parce qu'il leur reste encore tant et tant à faire. Elles n'ont pas une minute pour souffler. Leur façon même de coucher bébé est une injonction au sommeil qui traduit secrètement : « Tu dors et tu dors tout de suite ! » Privé d'accompagnement, bébé est sommé de dormir

d'urgence ! Un peu comme si l'on appuyait sur un interrupteur. Mais la tension emmagasinée dans la journée est parfois telle qu'il se réveille plusieurs fois la nuit.

Avec les années qui passent et la possibilité de s'exprimer enfin, l'enfant réclame encore et encore « cinq minutes ». Hélas ! le cercle vicieux continue : la maman ou le papa ne montre pas plus de disponibilité.

Pourtant, tout peut rentrer dans l'ordre, il suffit de prendre conscience de ce que l'on impose à l'enfant et d'en être intimement persuadé : le propulser dans un sommeil obligatoire, sans même lui laisser le temps de bâiller et de cligner des yeux, c'est un peu comme si l'on raccrochait brutalement le téléphone en pleine conversation. En général, cette simple prise de conscience suffit à casser la spirale des endormissements difficiles et des réveils nocturnes. L'enfant qui sent le parent présent, entièrement consacré à son coucher, s'endort plus sereinement.

L'autre menace qui pèse sur son sommeil, ce sont vos propres difficultés d'endormissement pendant l'enfance. Efforcez-vous de stopper le cycle infernal des angoisses qui se transmettent de génération en génération ; faites en sorte d'être différent avec votre enfant. Pour son bien et pour le vôtre, soyez convaincu(e) que le sommeil lui est nécessaire, bénéfique et qu'il n'est pas si angoissant. Vous trouverez alors les mots et la manière de le lui faire entendre.

● *Les pièges à éviter*

Punir un enfant en l'expédiant au lit, n'est-ce pas l'inviter à associer la punition au sommeil plutôt que le sommeil au plaisir ?

Le rituel est primordial, mais attention à ne pas tomber dans l'excès inverse et à ritualiser votre *seule* présence et votre aide. Il est bon que les deux parents soient disponibles, à tour de rôle, au moins pour ce qui est du câlin.

Dix minutes de qualité exclusive avec son enfant valent mieux que trois quarts d'heure où l'on n'est qu'à moitié présent (interruptions interminables dues au téléphone, pensées parasites, etc.).

Zoom

Les rythmes du sommeil

Jusqu'à un mois, les nouveau-nés dorment entre seize et vingt heures par jour. Les parents pourraient donc espérer calme et repos relatifs. Dommage ! les bébés ignorent le rythme jour/nuit. Ils appellent quand ils ont faim, à n'importe quelle heure. Et ils ont raison. Pour une fois, c'est aux parents de se plier à leur rythme.

De trois à six mois, moment magique, bébé dort à présent de longues et pleines nuits de huit ou neuf heures au minimum. De temps en temps, il appelle encore, mais ses éveils sont plus courts, moins bruyants, et, le plus souvent, il se rendort spontanément. Il ne faut pas crier victoire pour autant, car cette splendide acquisition est aussitôt contrebalancée par la venue des premières poussées dentaires, des rhumes attrapés à la crèche qui le gênent pour dormir, de la reprise du travail de la mère, qui la rend moins disponible et le perturbe fatalement.

Dès deux ans, nouveau branle-bas de combat. L'enfant le plus calme, le jour, peut se transformer la nuit en démon agité de cauchemars et de terreurs nocturnes.

Entre trois et quatre ans, le dormeur commence enfin à faire la différence entre ses rêves nocturnes et la réalité.

Vers quatre-cinq ans, la suppression de la sieste en maternelle est compensée par un sommeil plus profond et plus réparateur en début de nuit, ce qui se traduit parfois par des pipis au lit. A cet âge, l'enfant a un sommeil proche de celui de l'adulte, c'est peut-être déjà un « petit » ou un « gros dormeur ». Pour le mettre au lit au bon moment, il faut se caler sur les premiers signes de fatigue et de grogne qu'il affiche.

L'idéal est un réveil en douceur, la porte ouverte, grâce aux bruits familiers de la maison, suffisamment tôt avant le départ à la crèche ou à l'école. Si l'enfant semble frais et dispos, c'est qu'il a assez dormi, même s'il s'est levé tôt.

Tous les soirs, elle vient dans notre chambre

● *Côté parents*

Trois heures du matin. C'est encore Pauline qui vient demander d'une voix plaintive une petite place dans le lit. Entre la fatigue, la résignation ou les grandes explications, votre choix est vite fait : une fessée !

Plusieurs scénarios peuvent évidemment se présenter :

- Vous renvoyez l'intruse dans son lit, mais vous savez parfaitement qu'elle y retourne triste, effrayée, sans dire un mot, avec l'insomnie pour seule compagne. A l'idée de lui infliger cette épreuve, vous voilà attristé(e) à votre tour.

- Vous décidez de la garder, mais redoutez dans le même temps de lui avoir offert une carte de fidélité pour le lit conjugal.

- L'habitude étant désormais prise, vous avez préparé le terrain, autrement dit, installé au pied de votre lit un sac de couchage ou un matelas qui est là et l'attend pour éviter les discussions nocturnes et les remontrances interminables.

● *Côté enfant*

Au début, elle ne vient pas vous sortir du sommeil de gaieté de cœur. Elle est angoissée et, même, submergée par l'inquiétude. Elle tremble probablement de peur, hésite à se déplacer jusqu'à votre lit, dans la maison silencieuse et noire. Elle atteint enfin votre chambre saine et sauve, et reste immobile de longs moments avant de se résoudre à vous tapoter douce-

ment l'épaule, redoutant tout à la fois sa solitude si elle ne vous réveille pas et vos réactions courroucées si elle le fait. Lorsque votre « Non ! » excédé explose, suivi de l'injonction de retourner se coucher, elle pense très fort : « Ils ne sont pas gentils, ils me laissent seule, et je suis sûre qu'ils ne m'aiment pas. »

● *L'avis du psy*

Comprendre que l'enfant est malheureux ne signifie pas pour autant qu'il faut *tout* permettre et *tout* accepter. Les parents qui veulent préserver le sommeil de leur enfant – et se ménager un avenir paisible – doivent à la fois le reconduire dans son lit et savoir le rassurer.

Comment le piège se met-il en place ?

Deux ou trois nuits de suite, les parents peuvent accueillir leur enfant dans le lit conjugal à la suite d'un cauchemar terrible ou d'une otite douloureuse. Tout naturellement, ils placent le malheureux « en sandwich », entre les deux, pour lui éviter de tomber. Il n'en faut pas plus pour qu'il s'en souvienne. Le moment venu, avec les angoisses nocturnes, il saura que c'est un refuge possible, qu'une place lui est réservée. Dans le lit douillet et protecteur de ses parents, il se sent entouré et bien défendu. Ainsi, il n'est plus seul pour affronter la menace. A l'âge du complexe d'Œdipe, il peut même trouver avantage à se mettre entre papa et maman, comme un rempart, ou blotti tout contre son parent préféré.

Les angoisses qui le perturbent dans son sommeil reflètent des événements de sa vie, mal supportés : déménagement, deuil, perte du doudou, changement de classe, choc émotif à l'école, jalousie fraternelle, dispute ou séparation des parents, etc.

Parfois, l'enfant peut, tout bonnement, se lever pour vérifier que tout est bien en place : que son père (ou sa mère) est rentré du travail alors que lui dormait déjà ; que ses parents ne sont pas allés au cinéma profitant de son sommeil si cela s'est déjà produit auparavant ; qu'ils sont ensemble et réconciliés malgré leurs disputes ; qu'ils veillent à côté en cas d'attaque surprise des monstres du placard. Une fois rassuré, il peut se recoucher, apaisé.

La nuit du jeune dormeur est une suite de cycles réguliers d'une heure trente à deux heures environ, où alternent sommeil lent (profond) et sommeil paradoxal (celui des rêves). A la fin de la phase de sommeil profond, au cours de la période des rêves qui précède de peu le sommeil léger, l'enfant, envahi par ses angoisses, se réveille (presque toujours à la même heure) ou bascule tranquillement dans un nouveau cycle.

Et les parents dans tout cela ? Pourquoi acceptent-ils que l'enfant reste ? Par manque d'arguments ? Par faiblesse ? Par ignorance des conséquences ? Pour se déculpabiliser ? Par habitude familiale (transmise de génération en génération) ? Pour éviter les explications à une heure indue de la nuit ? Bien souvent, c'est pour tout cela à la fois.

Certaines autres raisons sont évoquées en consultation, chez le psychologue. Les parents, hantés par la mort subite du nourrisson (parce qu'ils ont déjà vécu ce drame ou en ont entendu parler par des proches), gardent bébé dans leur chambre plus que de raison et poursuivent leurs rituels de vérification une fois l'enfant dans la sienne. Ils vont plusieurs fois par nuit s'assurer qu'il respire bien (au risque de l'éveiller et d'instaurer chez lui des troubles du sommeil).

Il arrive aussi que la mère, pour se préserver de « propositions pressantes » et trop souvent réitérées du conjoint, utilise l'argument du bébé tout proche. Inversement, si le papa est souvent absent, elle peut accepter les invasions répétées de son enfant.

Ces quelques cas (il en existe d'autres) montrent à quel point un parent peut inconsciemment induire chez son enfant des difficultés de sommeil.

● *Ce que vous pouvez faire*

La plupart des enfants parviennent à dormir dans leur lit, alors pourquoi le vôtre ne le pourrait-il pas ?

A chacun son territoire. Lui dans son lit, vous dans le vôtre. Ce discours devrait être celui des deux parents, sous peine que l'enfant profite de la merveilleuse occasion de

s'insinuer dans la brèche laissée ouverte par le parent trop compréhensif.

Il est angoissé. Vous êtes là, *a priori*, pour l'aider, et le meilleur moyen d'y parvenir est encore de ne pas paraître plus angoissé(e) que lui. S'il prétend que les dragons du livre vont venir le croquer dans la nuit, vous n'en serez pas trop alarmé(e). Mais s'il vous dit : « J'ai du mal à respirer, ça me fait peur, tu veux bien que je dorme dans ta chambre ? » vous risquez bel et bien de perdre contenance. Plutôt que de vous affoler – ce qui lui ferait croire qu'il est vraiment malade –, répondez sur un ton rassurant : « Ne t'inquiète pas, cela va passer. Mais si tu veux, je viendrai te voir plusieurs fois dans ta chambre. » Et la crise cessera.

Il est vraiment malade. Si cela vous rassure, gardez-le auprès de vous sans hésiter. Dans le cas contraire, sachez préserver votre intimité tout en réservant l'accès du lit conjugal aux matins câlins du week-end où toute la famille se retrouve pour le plaisir de se dire qu'on est bien ensemble et qu'on s'aime. Dans ce cas, le lit est loin d'être considéré comme un lieu tabou, ce qui lui ôte une grande partie de son mystère.

● *Tout est rattrapable*

Si, depuis plusieurs nuits, c'est le même manège pour dormir dans votre lit, une bonne et franche explication, les yeux dans les yeux, s'impose. Quelques minutes avant le coucher, demandez à votre enfant toute son attention. Expliquez-lui solennellement la situation :

- vous n'en pouvez plus et vous avez besoin de dormir ;
- vous savez parfaitement qu'il en souffre, lui aussi ;
- il doit admettre qu'il devra – comme tous les autres enfants – pouvoir s'en sortir seul, avec les moyens qu'il a à sa disposition : doudou, pouce, gros nounours et épée magique. Dites-lui enfin que, s'il vous sollicite à nouveau cette nuit et les suivantes, sans tenir compte de vos explications, vous lui refuserez le lit systématiquement et le remettrez dans le sien sans délai. Le ton est très important : pour être convaincant, il faut être convaincu soi-même. Votre détermination lui apporte

par ailleurs l'image d'un parent stable, efficace, donc protecteur.

S'il récidive malgré tout, tenez vos promesses. Le bras de fer est engagé : reconduisez-le illico au lit, avec fermeté mais sans colère. Embrassez-le. Laissez la porte de sa chambre ouverte. S'il insiste et recommence, même scénario. Il cédera si vous ne cédez pas avant lui. Bon courage !

● *Les pièges à éviter*

Tous les soirs, il vous demande de l'endormir dans votre lit et de le recoucher dans le sien ensuite. Même si ce marché vous semble un compromis acceptable, l'enfant risque de s'y habituer. Or, cette situation entrave son autonomie et son indépendance. Dites-lui plutôt : « Je suis sûr(e) que tu peux dormir tout seul dans ton lit. Ne t'inquiète pas, je suis à côté, et d'ailleurs je laisse ta porte ouverte. » Tenez bon, même s'il dort mal depuis plusieurs nuits et qu'il a du sommeil à rattraper. Il doit pouvoir le faire, dans sa chambre.

D'après vous, si vous lui demandez d'un ton implorant et interrogatif : « Ce soir, tu ne vas pas encore venir nous réveiller ? » le convaincrez-vous ? Il vous faut choisir entre l'éventualité qu'il pourrait encore le faire et la conviction qu'il ne doit plus le faire.

Zoom

Son papa dort sur le canapé

Méfiance ! Bébé peut parfaitement tenter – et réussir – un coup d'Etat dans le lit conjugal. Et, à moins qu'il n'y prenne garde, papa peut très bien rester sur la touche en allant dormir ailleurs, pendant que l'innocent, lui, fait tranquillement ses nuits auprès de sa maman chérie.

La recette, pour y parvenir, est simple : cris à l'heure du coucher, réveils nocturnes intempestifs, matins grognons, fatigue, jérémiades, bêtises à longueur de journée. Au bout de quelques semaines (voire quelques jours, à ce régime), n'importe quel

parent, exténué, abdique et se laisse envahir par l'intrus de service. Si bien que l'on en arrive à cette situation absurde où les rôles sont inversés : l'enfant prend la place du papa (complice) avec l'accord de la maman (consentante). Il suffirait tout simplement que le père dise : « Tu dors dans ton lit, ici c'est ma place. » Il suffirait qu'il prenne fermement la situation en main, tout en rassurant son enfant, ce qui demande certes du temps, mais aussi de la compréhension. Quant à la mère, il suffirait qu'elle soit plus claire et ne profite de sa connivence avec l'enfant pour écarter (peut-être) son homme du lit conjugal.

Une chose est sûre pourtant : le « coup d'Etat » ne profite à personne ; il ne fait que perpétuer chez l'enfant l'incapacité à dormir seul. La mère comme le père se sentent discrédités et impuissants ; de plus, pour ce qui est de leurs difficultés conjugales, ils ne font que temporiser, car les conflits exploseront de toute manière, malgré cette mise à distance du père.

Ne l'oublions pas : le lit est chargé de symboles – une fois écarté, le mari aura du mal à « se réconcilier sur l'oreiller » avec sa femme.

Maman, j'ai fait un cauchemar terrible...

● *Côté parents*

Cris dans la nuit, la fillette, terrifiée, surgit dans votre chambre et vous raconte en sanglots son mauvais rêve peuplé de Carabosse et de fées hideuses. Hélas ! avec ses cauchemars, c'est bien vous qui risquez de ne plus pouvoir vous rendormir. Le temps de la consoler, votre train du sommeil aura déjà sifflé trois fois... N'aurait-on pas inventé par hasard des « sirops antirêves » et des « élixirs du sommeil tranquille » ?

● *Côté enfant*

Submergée par l'émotion, l'enfant est bien incapable de se rendormir. Elle réclame seulement quelques paroles sécurisantes et une présence pour conjurer les images qu'elle a encore si présentes devant les yeux. **Elle ne distingue pas ses rêves de la réalité avant trois ou quatre ans.**

● *L'avis du psy*

Les cauchemars (ou rêves d'angoisse) sont extrêmement fréquents entre un et six ans et s'estompent peu à peu ensuite. Ils se manifestent plutôt en fin de nuit. Le dormeur se réveille brutalement, il gémit, crie, pleure, appelle parfois au secours ; il reconnaît ses parents qui tentent de le consoler. Hélas ! il se souvient parfaitement de ses mauvais rêves, ce qui lui fait craindre de se rendormir.

Tout comme le rêve, le cauchemar a pour fonction de permettre l'expression de ce qui ne peut être concrétisé dans la journée. **L'enfant y exprime ses désirs, ses doutes et ses frustrations. Les cauchemars sont donc nécessaires et, malgré leurs inconvénients apparents, ils témoignent d'une organisation progressive de la pensée de l'enfant.**

Peuvent-ils néanmoins devenir préoccupants ? Oui, s'ils terrorisent l'enfant tous les soirs pendant de longues périodes ; ils sont alors le signe d'une grande anxiété et de difficultés psychologiques qu'il faudra démêler avec lui ou avec l'aide d'un psychologue, surtout si d'autres troubles du comportement se manifestent (agressivité, refus scolaire, insomnie, boulimie, etc.).

● *Ce que vous pouvez faire*

En plein cauchemar. Il attend des paroles de réconfort, fermes (car votre force le rassure), mais aussi apaisantes. Toutefois, avant trois ans, l'enfant ne distingue pas vraiment le rêve de la réalité. Les images « vues dans sa tête » sont pour lui aussi réelles que celles du visage qui se penche pour le consoler. A cet âge, il est donc important de ne pas nier ce que l'enfant a cru voir. Il faut se contenter de le rassurer, de dire qu'à présent vous êtes là.

Au-delà de quatre ans, il est plus facile de le rassurer en lui disant : « Je sais que tu as eu très peur, mais un rêve ou un cauchemar, c'est comme un petit film dans ta tête qui n'existe pas pour de vrai et qui peut s'arrêter dès que l'on se réveille. »

Tentez de partir au bout de quelques minutes d'apaisement. Si cela ne suffit pas, prenez-le dans vos bras et faites-lui faire le tour de la maison. Cette attitude est si surprenante et si inattendue que l'enfant oublie – on peut du moins l'espérer – son mauvais rêve. Raccompagnez-le ensuite à son lit, en restant un instant avec lui jusqu'à ce qu'il se rendorme, rassuré.

Le lendemain. Faites-lui évoquer son cauchemar, l'ogre et les loups qui l'inquiétaient tant. Resituez les personnages de son rêve dans la réalité : les loups vivent dans la forêt très loin, les sorcières n'existent que dans les livres, etc.

Le lendemain soir. S'il craint de s'endormir à nouveau, rassurez-le : il est très rare de faire les mêmes rêves plusieurs nuits d'affilée. La tête sur l'oreiller et le doudou en main, incitez-le plutôt à penser aux choses qui lui font plaisir. Dites-lui enfin qu'il a en lui une force formidable qui le protège, une force capable de le réveiller, quand il est trop effrayé. Cela se passe ainsi, même pour les adultes.

Et voilà tout ! Vous ne pouvez lui repeindre une vie en rose, débarrassée de frustrations, de craintes et d'interdits qui resurgissent dans ses rêves et qui, soit dit en passant, l'aident à grandir.

● *Les pièges à éviter*

Refrain connu : ne niez pas ses peurs, sinon il troublera vos nuits pour vous les faire admettre. Quant aux menaces et aux crises de nerfs parce qu'il vous a encore réveillé(e), elles ne feraient qu'amplifier son angoisse. Restez plutôt auprès de lui le temps nécessaire pour qu'il retrouve son calme et s'endorme. Prenez patience, la période des mauvais rêves n'a qu'un temps.

Zoom

Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes ne sont pas, comme on l'imagine à tort, des cauchemars ou des rêves particulièrement effrayants.

Les terreurs surviennent tôt dans la nuit, lors des trois premières heures après l'endormissement. Toutes les formes sont possibles, du simple éveil agité de quelques secondes à la crise de somnambulisme. Dans la crise typique, l'enfant (ou le bébé), terrifié, hurle. Son regard est vague, il transpire, son cœur bat violemment. Rien ne semble le calmer, ni les paroles douces ni les câlins. Il ne reconnaît pas ses parents. C'est bien compréhensible, il dort. En fait, il bascule très précisément d'une phase de sommeil très profond à une phase de sommeil paradoxal (celui des rêves). La transition entre ces deux phases

de sommeil s'articule mal, si bien que le dormeur se retrouve en pleine agitation dans cet état intermédiaire. Il n'exprime aucune souffrance ni émotion particulière.

L'attitude à adopter est simple : il n'y a vraiment rien à faire. Rien d'autre que de laisser l'enfant endormi se calmer seul, tout en le surveillant éventuellement du coin de l'œil. La crise dure quelques minutes. Le lendemain, le « somnambule » agité ne se souviendra de rien.

Ce qu'il ne faut pas faire : tenter de le réveiller pour le calmer. Un réveil brutal provoquerait de sa part des malaises physiques et une agressivité légitime. Mieux vaut éviter de se mettre en colère ou de punir l'enfant parce qu'il crie sans se calmer. Le dormeur ne maîtrise absolument pas la situation, il se demande pourquoi on le bouscule et on le tourmente ainsi.

Ces terreurs nocturnes restent banales et sans gravité. Dès six mois, les bébés peuvent les connaître. Cependant, c'est entre trois et six ans que les crises sont les plus fréquentes, précisément à un moment de la vie riche en grandes acquisitions et en évolutions importantes (autonomie, propreté, apprentissage de la langue, socialisation, etc.). Elles s'estompent en général à l'« âge de raison », au moment où l'enfant commence enfin à vivre sur ses acquis.

Il fait toujours pipi au lit

● *Côté parents*

Pour la famille, ces inondations inexplicables provoquent des tempêtes de perplexité. L'enfant cherche-t-il à exprimer un profond malaise ? Lance-t-il un SOS à sa façon ? Est-ce plutôt de la provocation pure et simple ? Il vous faut tout à la fois déclencher le plan « Hors-sec » et résoudre les problèmes d'intendance et de couches.

● *Côté enfant*

A priori, il n'est vraiment pas fier de ce qui lui arrive. Tout comme vous, il redoute ces problèmes nocturnes, mais c'est plus fort que lui, ça lui échappe pendant son sommeil. Combien de fois n'a-t-il pas rêvé qu'il était tranquillement installé sur le pot ? Ce n'est que l'humidité froide et humiliante qui le ramène à la triste réalité.

● *L'avis du psy*

A deux ans le jour, et à trois-quatre ans la nuit, l'enfant maîtrise bien la propreté, du moins en théorie. Dans la pratique, c'est une autre histoire : environ 20 % des enfants de cinq ans et 10 % de ceux de six ans mouillent encore leur lit. Dans 60 % des cas, ce sont des garçons. La plupart du temps, le phénomène disparaît complètement à l'adolescence.

Du point de vue des pédiatres, on ne peut véritablement parler d'énurésie qu'à partir de l'âge de cinq ans. Là seulement, on admet que l'enfant est incapable de contrôler sa vessie en tout lieu et à toute heure quelles qu'en soient les raisons. Il est alors important – ne serait-ce que pour se rassurer – de toujours vérifier que l'énurésie n'est pas liée à une infection ou à une anomalie de l'appareil urinaire.

Dans le cas de l'énurésie primaire, l'enfant n'a encore jamais été propre ; dans celui de l'énurésie secondaire, il a connu la propreté pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois d'affilée et est revenu à un stade de non-propreté la nuit.

L'énurésie primaire est exceptionnellement due à une maladie ou à une lésion de l'appareil urinaire. Dans la majorité des cas, il s'agit d'une absence de contrôle volontaire de la vessie (ce contrôle apparaît normalement entre deux et quatre ans). Le cerveau, qui commande tous les muscles, ne fait pas le lien entre l'envie de faire pipi et la nécessité de se réveiller. L'immaturité de la commande des circuits nerveux reliés à la vessie se traduit par des « ratés ». La pédiatre Marie Thirion considère que le meilleur des traitements contre l'énurésie primaire est de faire prendre conscience à l'enfant de son propre corps grâce à une véritable gymnastique de la vessie et des sphincters : ainsi il peut s'amuser à jouer, tout seul, à « stop-pipi », se retenant un moment ou s'arrêtant au milieu du jet. L'enfant réalise ainsi que cette fonction est sous sa volonté. Et si cela marche le jour, il n'y a aucune raison que cela ne marche pas la nuit. Enfin, en principe...

L'énurésie secondaire, elle, est d'ordre psychologique (il est rare qu'elle soit d'origine médicale). Le plus souvent, l'enfant refait pipi au lit en réaction aux événements perturbants de son existence. Il exprime une tempête intérieure.

Existe-t-il un portrait type de l'enfant énurétique ? Est-il, comme on le décrit volontiers, timide, vulnérable, passif, fragile et en conflit avec sa famille qui le couve trop ? Ou, au contraire, agressif et négligé par son entourage ?

Le plus souvent, rien de tout cela. Les patients vus en consultation sont gais et sans problèmes apparents ; ils vivent dans des familles au premier abord chaleureuses et suffisamment aimantes. Tout se passe comme si ce trouble était isolé.

Les pipis au lit réactionnels sont assurément les plus connus, les plus faciles à interpréter et peut-être à faire cesser. Une mauvaise adaptation scolaire, un changement de nounou, un déménagement, des disputes incessantes entre parents et sous ses yeux, etc., troublent l'enfant, qui peut alors s'exprimer selon différents registres. L'agressivité en est un, le repli sur soi un autre, et le pipi au lit un troisième. L'exemple de Pierre est classique : à quatre ans, il s'est brusquement remis à mouiller ses draps, alors que, depuis deux ans, il était propre. La raison ? La naissance de sa petite sœur. Cet épisode, vécu à juste titre par ses parents comme une régression de sa part, voulait simplement dire : « Occupez-vous de moi *aussi*. J'existe et je vous le montre en faisant pipi *comme elle*. »

Ces fuites seront vite éliminées, si les parents les dédramatisent et cherchent à en comprendre le sens.

Parfois, l'intervention d'un tiers – le pédiatre ou le psychologue – permet de débloquer rapidement la situation.

Les causes psychologiques de l'énurésie ne sont pas toujours aussi limpides que dans le cas de Pierre ; il est parfois difficile de trouver la raison exacte du malaise de l'enfant. Celui-ci exprime différents sentiments (colère, confusion, angoisse, hostilité) qu'il ne sait pas encore formuler autrement.

D'ailleurs, pour lui, tout est-il si clair ? Ses parents lui permettent-ils d'exprimer suffisamment son malaise ? Une chose est sûre : il arrive souvent qu'en vacances, loin des parents, ou lors d'une invitation chez un ami, l'enfant parvienne à se contrôler. C'est donc bien à ses parents qu'il adresse inconsciemment ce message.

Si l'on se cantonne aux chiffres, on constate que, lorsqu'un des parents a lui-même été énurétique, une fois sur deux, il hérite d'un enfant qui fait lui aussi pipi au lit (soit trois fois plus que la moyenne). S'agit-il d'une transmission héréditaire ou d'une banalisation du trouble telle que l'enfant s'y sent autorisé ? En tout cas, il est toujours intéressant dans ces énurésies familiales, de poser à l'enfant la question : « A quel âge comptes-tu t'arrêter ? » Souvent, l'âge annoncé coïncide exactement avec l'âge auquel le parent énurétique a lui-même cessé.

Faut-il brusquer le mouvement et faire que l'enfant soit propre avant ? Pourquoi pas ? Mais, dans certaines situations, il vaut sans doute mieux temporiser en attendant la date annoncée, car si l'enfant surpasse son père, cela risque bien de *fuir* par ailleurs. Un enfant guéri trop vite peut, en effet, déplacer son symptôme. Au lieu de draps inondés, il pourra, par exemple, distiller son agressivité au compte-gouttes. D'une façon ou d'une autre, il lui faut exprimer ses conflits internes. Aux parents de l'aider à les extérioriser d'une manière plus élaborée.

● *Ce que vous pouvez faire*

Première préoccupation, celle des couches : quand les lui supprimer ? La crainte d'être grondé en cas de pipi peut amener l'enfant à réclamer lui-même ses couches, malgré son envie très forte de grandir. Faut-il céder à la tentation ou le libérer ? Si l'enfant souhaite enlever sa couche, il faut l'y encourager. En revanche, s'il est trop inquiet, celle-ci reste un recours toujours possible ; cependant, dites-lui bien que vous l'estimez suffisamment grand pour qu'il tente l'expérience sans. Après tout, un seul pipi au lit, ce n'est pas si grave.

Chaque soir, à partir de 19 heures, veillez à ce qu'il boive en moindre quantité. Cette mesure est surtout d'ordre symbolique : dans le cas de l'énurésie primaire (si l'enfant n'est jamais parvenu à contrôler sa vessie), il semble que les fuites nocturnes ne soient pas dues à un trop-plein ou à une petite vessie, mais à des muscles très toniques qui vident la vessie avant même qu'elle soit pleine. Boire moins n'est donc d'aucune utilité, mais l'enfant a souvent besoin de se raccrocher à des signes tangibles et bien concrets ; il affirme ainsi sa bonne volonté et ses efforts pour mieux faire.

Rappelez à l'enfant de faire pipi avant d'aller au lit. Tous les soirs, prononcez la phrase rituelle qui deviendra son leitmotiv : « Dents-pipi-dodo. » Une petite astuce souvent efficace : laissez aux endroits stratégiques une veilleuse, qui permettra d'atteindre sans frayeur le pot dans la chambre ou les toilettes. Eventuellement, à l'heure de votre coucher, et si vous

vous sentez capable de suivre ce conseil, vous pouvez lui faire faire encore pipi plongé dans un demi-sommeil : sortez-le du lit en douceur pour qu'il fasse dans le pot. Toute l'opération se déroule à voix basse et dans la pénombre. Si cela réussit, l'enfant sera très fier le lendemain de n'avoir pas mouillé ses draps, même s'il sait que c'est un peu grâce à votre aide. Mais si, après une ou deux tentatives, vous constatez que le dormeur se réveille, inutile de poursuivre l'expérience. L'insomnie ne doit pas remplacer l'énurésie, l'enfant n'aura vraiment rien gagné « au change ».

S'il vient vous réveiller parce que ses draps sont mouillés, observez attentivement son attitude : il peut être véritablement inquiet, honteux, désolé et gêné parce que c'est froid et que cela sent mauvais. Il a du mal à se rendormir et attend votre aide. Mais il peut aussi tirer des *benefices secondaires* de cette situation. Dans ce cas, ne laissez pas s'installer le rituel « change des draps-petite douche-pyjama propre » avec trop de complaisance, ce qui ne ferait qu'accentuer le problème.

Au contraire, montrez-lui que ce remue-ménage nocturne vous ennuie au plus haut point. L'enfant le comprendra d'autant mieux qu'il participera activement au change des draps et ne s'installera plus dans ce confort douillet.

Pour ceux qui s'accommodent pleinement de dormir dans des draps mouillés, prévoyez un lever plus matinal, lui permettant de prendre une douche et de vous aider à mettre les draps dans le lave-linge avant de partir en classe.

Un conseil pour éviter de changer toute la literie (utilisé par les mamans lorsque leur enfant commence à vouloir dormir sans couche) : placez une alèse en plastique par-dessus les draps, recouverte d'une grande serviette-éponge. En cas de fuites, il suffit d'enlever le tout et, dessous, les draps sont secs !

Certains pédiatres préconisent la tenue d'un *calendrier mictionnel* avec les nuits sèches et les nuits mouillées représentées par un soleil ou un nuage. Parlez-en au vôtre. Cela n'est efficace que si l'on consulte régulièrement le pédiatre pour montrer les progrès accomplis.

● *Les pièges à éviter*

Le parent qui efface toute trace du pipi nocturne sans rien en dire parce qu'il trouve son enfant encore trop petit pour y faire face risque bien de retarder son autonomie. Dès cinq ou six ans, la participation de l'enfant à cette corvée est importante. Non pour le punir ni pour l'humilier, mais parce qu'il se prend ainsi mieux en charge et se sent plus responsabilisé : cela devient aussi *son* problème.

L'enfant est le premier embêté par ce qui lui arrive, il semble qu'il n'y puisse vraiment rien. Alors, résistez à la tentation de le gronder, de le punir ou encore de le vexer. Devant les amis ou la famille, abstenez-vous des petites phrases assassines. L'indifférence n'est pas meilleure : il n'est jamais bon de faire comme s'il ne se passait rien. Dans le cas des énurésies secondaires, l'enfant qui mouille son lit exprime le plus souvent un malaise, vous pouvez l'aider à le résoudre.

Zoom

Gadgets et médicaments « anti-fuites »

Le *Pipi-Stop* est un appareil, recommandé par certains pédiatres uniquement à partir de l'âge de sept ou huit ans. Equipé d'électrodes (sans danger) et placé dans le pyjama, il déclenche une sonnerie, qui, dès les premières gouttes d'urine, réveille l'enfant. Sur le plan psychologique, que penser de pareils réflexes conditionnés ? Pas grand-chose de bon.

Quant aux médicaments, nous n'en recommanderons aucun, du moins pour cette tranche d'âge. La maturité de l'enfant et la persuasion bienveillante des parents (aidés ou non par le psychologue) finiront, un jour, par avoir le dessus.

La crèche, l'école

Après la crèche, l'école est le lieu de socialisation par excellence ; de plus, elle est obligatoire. Lorsque ces deux notions sont suffisamment claires et évidentes pour les parents, elles le deviennent pour l'enfant qui, du même coup, les ressentira comme indispensables à son développement et à son épanouissement personnels.

Faire aimer l'école à l'enfant passe en partie par la connaissance de ce que l'on y fait : c'est un lieu où l'on apprend de manière ludique, du moins en maternelle ; c'est plus tard un lieu où l'on enseigne des choses qui permettent de grandir, comme lire ou compter sans l'aide de personne. Cette sensibilisation, bien vécue par les parents eux-mêmes, calme les éventuelles craintes de l'enfant : peur de la nouveauté, peur des plus grands, ou que papa et maman ne reviennent pas le chercher.

L'erreur consisterait à embellir la réalité. Certains parents, vraisemblablement inquiets eux-mêmes de ces premières rentrées scolaires, ne parlent que de la « gentille maîtresse » et des petits camarades : « Tu verras, disent-il, comme tu vas t'amuser. »

Or, l'école n'est pas un jardin d'enfants ni une garderie, c'est un projet pédagogique, des objectifs à atteindre et une discipline ; bref, des efforts constants à accomplir pour l'écolier en herbe, qui nécessite beaucoup d'encouragements de la part des parents et une écoute patiente.

En outre, pour la première fois de sa vie, voilà l'écolier confronté à une évidence insupportable : ici, il n'est plus un enfant roi ; comme les autres, il est obligé d'obéir et parfois de se défendre.

La crèche ou la nounou ?

● *Côté parents*

A peine votre bébé d'amour sevré, il vous faut le faire garder pour reprendre le travail. Quel mode de garde choisir ? La nounou, cela semble bien, mais saura-t-elle s'en occuper aussi bien que vous ? Ne vaut-il pas mieux s'adresser à une crèche, où plusieurs professionnelles sont là pour entourer les enfants ? La vie en collectivité a pourtant ses inconvénients : le bruit pourrait fatiguer bébé ; les microbes traînent partout, et on prend le risque de le voir revenir malade à la première occasion... Décidément, aucune solution ne vous semble parfaite ! Quel que soit le choix que vous ferez, vous le sentez, il sera douloureux, du moins au début.

● *Côté enfant*

A la crèche ou chez la nounou, on le câline, on le change, on lui donne à manger, il dort à satiété, et il retrouve toujours papa et maman en fin de journée. S'il lui arrive de pleurer lorsqu'on le quitte, c'est qu'il a senti dans le regard chaviré de ses parents beaucoup d'inquiétude ; qu'ils se rassurent, lui, sèche ses larmes au bout de quelques instants.

● *L'avis du psy*

Faire garder un enfant est souvent une nécessité avec la reprise du travail. Il n'y a donc pas à se poser la question

du bien-fondé de cette démarche. C'est comme cela, et l'on doit faire avec, au mieux et sans culpabilité. Un parent heureux et rassuré, qui confie son enfant à une assistante maternelle, est un parent qui communique ce sentiment à son bébé ; tout se passe alors dans des conditions optimales.

Chaque mode de garde a ses spécificités, ses avantages et ses inconvénients. A chacun de se déterminer en fonction de ce qui lui paraît le plus satisfaisant. Les partisans de la collectivité se pencheront sur la formule crèche avec toutes ses variantes, tandis que ceux qui préfèrent la formule intimiste « comme à la maison » opteront plutôt pour la nourrice. Quoiqu'il en soit, aucune formule n'a jamais démontré *scientifiquement* qu'elle était meilleure pour l'enfant.

La crèche municipale ou privée

On y admet les enfants de trois mois à trois ans, l'ultime inscription se faisant à deux ans au maximum. Par définition, la crèche est une collectivité qui fonctionne avec l'aide de puéricultrices, d'auxiliaires, d'éducatrices diplômées pour jeunes enfants, de pédiatres, et parfois de psychologues qui aident le personnel et les parents à mieux comprendre certaines situations problématiques. Toute l'équipe a en commun un projet pédagogique, c'est-à-dire des objectifs de soins et d'éducation qui déterminent souvent l'« esprit maison ».

La plupart des fêtes (Noël, mardi gras, fin d'année, anniversaires, etc.) donnent lieu à de véritables « boumettes », spectacles et buffets pour le grand plaisir des bambins et des parents. Cette convivialité marque déjà, de manière joyeuse, les bases de la vie en société. Pour les plus grands, de fréquents pique-niques et sorties sont organisés.

Dans certaines crèches, l'enfant garde la même puéricultrice durant toute l'année. Cette permanence présente l'avantage d'un attachement spécifique à une seule et même personne, d'une plus grande complicité, et enfin, d'un contact avec les parents toujours stable, donc plus fiable. En cas d'absence de la « régulière », les collègues, ou le plus souvent une « polyvalente », sauront prendre la relève. Dans d'autres crèches, au contraire, c'est tout un groupe d'auxiliaires qui

peut être le référent de l'enfant, ce qui présente d'autres avantages.

Les parents peuvent-ils pour autant se voir concurrencés ou dépossédés de leur rôle primordial de « bons et meilleurs parents » pour leur enfant ? La comparaison n'a pas lieu d'être, car la crèche est une institution.

Elle est, en général, à la pointe des méthodes éducatives, souvent appliquées avec intelligence et respect. C'est pourquoi les jeunes parents inexpérimentés y trouveront conseils et réponses aux interrogations légitimes qu'ils se posent quant à l'éducation de leur bébé. L'équipe est là pour les y aider (mais non les assister).

On peut cependant déplorer que si peu d'hommes y travaillent. Dans ce sens, les enfants ont là un modèle peu équilibré du rapport hommes-femmes, tel qu'on le trouve en société.

Le principal inconvénient de la crèche : elle a des horaires précis à respecter et le personnel prend des congés traditionnels (en général au mois d'août). Les parents sont donc tenus de s'y adapter, et peut-être d'aménager leur temps de travail ou d'instaurer un relais grâce à une baby-sitter ou une mamie.

La crèche familiale

Ce mode de garde est intéressant, car il allie les avantages d'une nourrice agréée (qui reçoit quelques enfants chez elle) et ceux de la crèche à laquelle elle est rattachée (qui supervise son travail et lui offre son infrastructure pour quelques activités et sorties). L'enfant y a une relation très privilégiée avec son unique nounou. Le nombre d'enfants dont elle a la charge est, en principe, limité. On peut donc supposer que la tension est moindre qu'à la crèche collective. La vie dans la maisonnée ressemble beaucoup à celle d'une famille. Et, bien que le fonctionnement général soit souple – si l'on dépasse son heure habituelle de retour, on ne trouvera pas porte close –, il n'en est pas moins contrôlé régulièrement par la directrice de la crèche de référence, son médecin et même son psychologue. La nourrice est salariée de la crèche, il n'existe donc pas de rapport d'argent entre elle et les parents.

La crèche parentale

La convivialité de la crèche parentale est sans conteste un atout d'importance. Les parents ont l'impression de mener eux-mêmes un projet éducatif dont ils sont les coartisans. Les permanences qu'ils assurent, à tour de rôle et bénévolement, viennent compléter le travail, ô combien ardu, d'un personnel souvent restreint et sont vécues tantôt comme fastidieuses, tantôt comme le plus beau des métiers : celui de parent.

Il peut arriver qu'un bambin ne décolle plus du jean de sa maman qui assure le service, ce jour-là, dans sa section. Elle ne pourra prétendre obtenir de son enfant l'obéissance totale, et il ne lui sera pas épargné des scènes de jalousie probables. Mais, du moins, son enfant pourra-t-il savourer, de temps à autre, les délices d'un vrai câlin donné par sa vraie maman.

L'assistante maternelle ou nourrice

N'importe qui peut poser sa plaque de nourrice professionnelle. Toutefois, il faut savoir que certaines sont agréées et régulièrement contrôlées, alors que d'autres non. Pour connaître leur nom, il suffit de s'adresser à la mairie ou à la crèche de son quartier.

Ce mode de garde présente des avantages indéniables, avec un rapport souvent tendre et personnalisé entre la nounou et l'enfant. Cela dit, il a aussi ses inconvénients, si l'on se trompe de personne. L'idéal pour trouver la « perle rare » reste donc le bouche-à-oreille. Une bonne nounou se fait vite une réputation, et les mamans du quartier en parlent entre elles. Les « enquêtes » au square sont également très instructives.

Entre l'enfant et sa nounou peut se tisser un rapport très intense. Les bonnes assistantes maternelles savent garder leur place avec délicatesse, les moins bonnes endossent plus facilement le rôle de « seconde maman ». D'ailleurs, c'est souvent la nourrice qui a la primeur des nouvelles acquisitions de l'enfant : « Ah ! Si vous l'aviez vu faire ses premiers pas aujourd'hui... », « J'étais fière de *mon* bout de chou ! » C'est peut-être elle aussi qui dicte telle ou telle façon de lui apprendre le pot, de le faire manger, ou de l'endormir pour la sieste. Les

parents, voulant éviter à leur enfant deux méthodes éducatives différentes, se sentent obligés d'adopter celle qui s'impose à l'enfant durant quatre ou cinq jours par semaine.

Parfois, il s'instaure un rapport de force (franc ou masqué) entre l'assistante maternelle et les parents, contraints alors de lui confier leur enfant à contrecœur. En cas de désaccord profond, ils le savent bien, ils doivent tenir compte de la qualité de l'attachement de leur enfant à cette femme. Et ils ne peuvent fuir avant d'avoir trouvé une autre nourrice, si possible... meilleure.

Enfin, dans un autre registre, il peut apparaître une incompatibilité entre l'enfant et un autre (trop agressif) gardé, lui aussi, chez la nounou ; celle-ci ne pourra pas proposer de changement de section, ce qu'une crèche peut faire.

Depuis peu, une nouvelle et intéressante formule prend de l'importance grâce à la défiscalisation partielle des emplois de maison : c'est la nounou à domicile.

La halte-garderie

Tandis que la crèche municipale est principalement ouverte aux enfants dont les deux parents travaillent, la halte-garderie, elle, concerne plutôt les mamans travaillant peu ou pas du tout à l'extérieur. Car il faut le préciser : une mère au foyer *travaille* aussi, mais à l'intérieur.

Donc, comme son nom l'indique, il s'agit d'une *garderie* d'enfants permettant, à la mère comme à son enfant, de faire une *halte* (des courses ou des démarches, une consultation médicale pour elle-même, une visite chez une amie) et surtout un moment de repos *sans bébé*... On doit pouvoir s'autoriser quelquefois ce bonheur, pour soi *et* pour lui.

Ce temps permet de réapprendre qu'il est bon de se retrouver enfin un peu seule, comme on l'était avant la venue de son enfant. Quant à lui, dès l'âge de six mois, il apprendra à rencontrer d'autres bambins, entendra d'autres gazouillis ou d'autres pleurs que les siens, commencera à jouer à plusieurs, sera entre les mains de quelqu'un d'autre que sa maman ; c'est tout cela que l'on appelle la *socialisation*.

● *Ce que vous pouvez faire*

Pour tous les renseignements sur les modes de garde, vous pouvez vous adresser à la mairie.

Jusqu'à neuf-dix mois, un enfant qui n'est pas gardé en collectivité, telle la crèche ou la garderie, ne rate rien d'essentiel sur le plan de sa socialisation future ou sur le plan psychomoteur. C'est à partir de un an environ que la collectivité peut lui permettre des progrès dans ses acquisitions générales (marche, langage, autonomie, jeu, habileté, etc.).

Respectez le mode progressif de la fameuse « période d'adaptation » de huit à quinze jours, proposé par les crèches et les assistantes maternelles. Ainsi votre enfant s'accoutumera plus facilement au mode de garde choisi, quel que soit son âge.

Avant de quitter la maison, n'oubliez pas de lui rappeler que vous l'accompagnez à sa crèche ou chez sa nounou. Si votre enfant a un doudou, ne l'oubliez pas, ou mieux, laissez-en un autre (de substitution) auquel il est également attaché. Sur place, il lui tiendra compagnie, compensera l'absence des parents et l'aidera à dormir durant la sieste. Faites la même chose avec sa sucette. Sa nounou saura en doser l'usage. Rappelez-lui quelques prénoms de camarades et d'adultes qu'il va y rencontrer, cela lui fixera des repères stables et sécurisants. Le trajet est une source d'échanges agréables avec bébé. Sauf s'il dort, pourquoi ne pas accompagner vos pas de paroles et de chansons ?

Ayez un bref échange avec sa puéricultrice pour lui transmettre d'éventuelles consignes, les progrès que vous avez remarqués, ou tout simplement pour bavarder un court instant avec elle - *en présence de votre enfant*. N'omettez pas de faire à votre bout de chou une bise ou deux. Vous pourrez lui dire que vous allez au travail et que « ce soir c'est untel qui viendra le chercher ». Terminez par un « au revoir, à ce soir... ».

Si c'est de sa petite sœur que vous allez vous occuper après l'avoir mené à la crèche, ne vous sentez pas obligé(e) de remuer le couteau dans la plaie en lui disant que vous êtes pressé(e) car sa sœur vous attend ; sauf s'il en parle de lui-même et sans jalousie.

● *Les pièges à éviter*

Question de vocabulaire : on ne *dépose* pas un enfant à la crèche ou chez sa nourrice, on l'y *amène*. Pourquoi vous culpabiliser, même s'il a des difficultés à vous quitter ? Vous ne le faites pas exprès et vous n'avez pas le choix. Après tout, il ne s'agit pas d'un arrachement. Tout juste d'une séparation de quelques heures, avant de le retrouver. Soyez rassuré(e), il le deviendra aussi.

Evitez de stresser en sa présence, parce qu'il vous faut commencer la journée sur des chapeaux de roue. Autorisez-vous au moins quelques minutes de calme pour l'accompagner. Aussitôt fait, rebranchez votre « turbo », mais jamais avant, car, quel que soit son âge, bébé aurait l'impression d'être un boulet.

Zoom

Le congé parental, une chance pour tout le monde

Votre enfant profitera sûrement du congé parental. Avoir sa maman ou son papa à ses côtés durant une bonne partie de la journée, surtout au cours de la première année de vie, est pour lui une chance inestimable.

Cependant, attention à l'enfermement et à la bulle trop fusionnelle ! Ce n'est pas parce que vous vous êtes mis(e) en « disponibilité » que vous devez devenir l'esclave de votre enfant.

Des moments de séparation et d'ouverture sont indispensables pour son autonomie future, mais aussi pour préserver votre vie de couple. Prenez, de temps à autre, une baby-sitter dans la journée, appelez à l'aide les mamies ou les amies ; si les relations de voisinage sont amicales, proposez d'alterner la garde de vos enfants. Enfin, pensez aux haltes-garderies, précisément conçues pour soulager les parents dans cette situation.

Il refuse d'aller à l'école

● *Côté parents*

Le voilà malade de bon matin. Comme cela, sans prévenir, alors que les portes de l'école ferment dans vingt minutes ! Tout en refusant de le laisser au lit, vous palpez son front. Cela n'a pas l'air si grave, il n'a pas de fièvre. Mais le temps n'est guère aux hésitations et pas davantage aux explications. Il vous faut presser l'allure et l'emmener précisément là où il ne veut pas aller.

● *Côté enfant*

Ses raisons de ne pas vouloir aller en classe ne manquent pas : la veille, la maîtresse lui a dit qu'il travaillait comme un « cochon ». Elle l'a vexé ! Parfois, c'est son amoureux qui le boude, ou ses camarades de récréation qui l'agressent. Bref, il ne se sent vraiment plus à son aise à l'école. Il est rare qu'il exprime directement et clairement ses véritables inquiétudes ; au demeurant, il en est bien incapable. Il se contente de dire : « Je ne me sens pas bien (ce qui est vrai), je suis malade (ce qui ne l'est pas tout à fait). » Il connaît ses parents et sait très bien que, sur ce terrain-là, l'un ou l'autre risque de céder. Cela vaut donc le coup d'essayer.

● *L'avis du psy*

L'enfant peut avoir ses raisons de ne pas aller en classe, raisons qui s'estompent généralement rapidement comme des

soucis vite envolés. Toutefois, il arrive que ses difficultés soient plus persistantes. Ses parents, à leur insu d'ailleurs, peuvent en être la cause.

Exemple classique : celui de l'entrée en maternelle ou à la crèche, qui peut laisser un malaise pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Cette première entrée est souvent vécue, à la fois par l'enfant et par ses parents, comme un déchirement ou du moins comme une séparation difficile. C'est un nouveau pas vers l'autonomie. Un « cordon ombilical » qui est rompu. D'où cette ambivalence bien compréhensible, de la part de la mère surtout, qui hésite entre le désir de garder pour elle encore un peu son « bébé » et celui de lui donner des ailes. A son tour, l'enfant a des difficultés à la quitter.

Les parents qui accompagnent leur enfant à l'école chaque matin y retournent eux aussi et revivent en partie leur histoire personnelle. Si, à l'évidence, ils se désintéressent de l'école ou se montrent hostiles, l'enfant peut, lui aussi, les imiter. Il devient parfois récalcitrant et, de façon délibérée, s'oppose à toute acquisition scolaire, refusant même d'écouter les consignes de la maîtresse, ou les suivant, mais à contretemps. Il peut aussi adopter un comportement très agité ou, au contraire, très effacé et non participatif.

Il arrive encore que, dès la maternelle, certains parents aient des exigences excessives : carrière, situation sociale, voire crainte du chômage, tout cela transparait déjà à travers leur discours. Ils projettent sur leur futur bachelier des désirs de réussite scolaire que celui-ci se sent bien incapable d'assumer, parce qu'il n'est pas en âge, lui, de concevoir de telles ambitions.

En primaire, l'étau se resserre avec la sanction des notes sur les carnets. Il ne faut pas chercher bien loin l'origine de ces maux de ventre, migraines et crises d'urticaire du lundi matin. Les anxieux, obsédés à leur tour par la réussite scolaire, s'effondrent devant la première mauvaise note, qu'ils ressentent comme une catastrophe.

La phobie scolaire, la vraie, est une réaction pathologique de souffrance de l'enfant vis-à-vis de l'école. Relativement rare, elle s'observe par définition chez des enfants qui, pour des raisons irrationnelles, refusent d'aller à l'école et résistent,

avec des réactions d'anxiété très vives ou de panique, quand on essaye de les forcer.

Elle touche beaucoup plus les garçons que les filles et apparaît plus volontiers en cours préparatoire ou en CE1. Les aînés et les benjamins semblent les plus touchés ainsi que les enfants uniques.

Souvent, la mère est ambivalente, surprotectrice et « sur le dos de son enfant ». Parfois, elle s'identifie à lui, l'envahit de sa présence et de projets qu'elle formule pour lui. Tout cela le maintient dans une relation de dépendance étroite. Le père, lui, apparaît comme peu sécurisant, peu sûr de lui, voire absent (séparation, manque de disponibilité).

● *Ce que vous pouvez faire*

Le jour de la rentrée. Si vous pouviez maîtriser vos propres craintes et compter davantage sur les capacités encore insoupçonnées de votre enfant à s'adapter à un milieu nouveau, vous lui permettriez assurément de mieux supporter la séparation qui s'annonce difficile.

En maternelle. Consacrez à votre enfant quelques minutes dans sa classe le matin. Soyez attentif s'il vous montre ses cahiers, c'est important pour lui. Rassurez-le sur ses capacités. Faites-lui mesurer au fil de l'année les progrès accomplis. Ce moment « trait d'union », souvent renouvelé, le laissera confiant et serein.

Il est fatigué et va en classe à reculons? A malin, malin et demi. Ce soir, il se couchera un peu plus tôt, c'est promis.

Il est « malade » ? Comment expliquer alors qu'il paraisse en pleine forme ? Il vous teste, mais vous n'êtes pas dupe. Transformez l'imposteur en acteur courageux et emmenez-le quand même à l'école. Sinon, jusqu'où ira l'escalade ? A partir du CP, il doit comprendre que l'école est obligatoire, malgré les matins gris et les fatigues du lundi. Il faudra souvent l'encourager au début pour ne pas céder aux tentations des absences complaisantes.

L'effort, la saine notion d'effort, c'est à cet âge que cela s'inculque, car, plus tard, il est souvent trop tard !

Cela dit, son problème n'est pas résolu pour autant. Même si le mal de ventre ou d'orteil est imaginaire, il est le signe d'une demande certaine : souhaite-t-il que l'on s'occupe davantage de lui, ou cherche-t-il réellement à éviter un ennui (dictée ou récitation non apprise, règlement de compte dans la cour de récréation, etc.) ?

Il a de mauvaises notes ? Elles sanctionnent moins ses progrès que ses résultats par rapport aux camarades. Un zéro n'est pas la fin du monde. Mais, dans sa tête, l'école occupe forcément une place démesurée, et les sanctions sont vécues par certains comme des jugements, voire des exécutions en règle. Il importe donc de relativiser.

Si l'objectif consiste à être le premier – cela vous ferait plaisir ? –, un simple 8 ou un 9 de moyenne sur 10 peut devenir décourageant pour lui. Que dire alors si ses notes sont encore plus basses ? Le voilà désespéré et dévalorisé. Encouragez-le et aidez-le à se ressaisir, au lieu de le punir ou de le déprécier davantage : il est *a priori* assez honteux de ses résultats.

● *Tout est rattrapable*

Si le refus d'aller à l'école se répète, que les maux de ventre se multiplient et que le temps n'est plus aux explications car, ce matin-là, vous êtes trop pressé(e), promettez-lui, dès votre retour, une grande explication qui vous permettra d'aller au fond des choses : craint-il de ne plus vous revoir une fois passée la grille de l'école ? La maîtresse est-elle trop sévère ou trop exigeante ? A-t-il peur de ne pas y arriver ? Quoi qu'il en soit, rassurez-le. Il progressera, à son rythme. Dites-lui qu'au besoin vous serez là pour l'y aider.

En maternelle, pas de pression ! A chacun son tempo, et tant pis s'il préfère les gribouillages aux vrais dessins ou si ses ronds ressemblent à des méduses échouées. Pour beaucoup, il suffit d'un simple déclic. Sachez lui communiquer votre confiance.

Informez-le qu'en sa présence vous allez parler de ses soucis du moment à la maîtresse. Renseignez-vous auprès d'elle :

est-il malheureux après votre départ ou plutôt participatif et à l'aise ? A-t-il des difficultés particulières ?

Dans les cas plus exceptionnels de refus ou de phobie scolaires, l'aide d'un psychologue permet à l'angoisse de s'exprimer avant de s'estomper.

● *Les pièges à éviter*

Lorsque vous dites devant votre enfant : « Il m'a encore fait une otite ou des boutons », il peut finir par penser qu'une maladie se contracte pour l'autre (par plaisir : il a sa maman ou son papa pour lui tout seul ; ou par agressivité : pour l'embêter et l'obliger à rester à la maison). Peu à peu, il en vient à somatiser pour dire avec des maux les conflits qu'il ne parvient à exprimer avec des mots !

Ne cédez pas davantage à la tentation des médicaments-câlins, des petits sirops et des suppositoires contre ses maux de l'âme. Il a parfois tout simplement besoin d'un peu plus d'attention. Sous couvert de traitements *a priori* bénins, on multiplie les prises et on risque l'accoutumance psychologique au médicament.

Zoom *Elle pleure quand on la quitte*

Nous avons tous un langage du corps, qui nous trahit. Nos gestes et nos expressions valent parfois cent paroles. Si un enfant n'est pas à l'aise lorsqu'on le quitte, il est fréquent qu'involontairement nous lui communiquions nos propres craintes.

Comment rassurer votre princesse ?

Sur le chemin de la crèche ou de l'école, prenez le temps, tout en marchant, de lui décrire succinctement les étapes de sa journée comme autant de repères familiers et apaisants. Insistez sur le moment du retour à la maison, dites-lui bien qui viendra la chercher le soir et vers quelle heure. « C'est papa qui vient ce soir, et tu restes au goûter. »

Eplorée, elle s'accroche à vous au moment du départ. Son désespoir vous touche comme un coup de poignard dans le cœur. Stop ! votre œil inquiet a pour effet de la rendre encore plus malheureuse. Non seulement vous ne la rassurez pas, mais vous l'angoissez davantage, tout en la confortant dans une attitude de dépendance involontaire à votre égard. Il faut être convaincu qu'à l'école (ou à la crèche), la plupart des enfants qui pleurent s'arrêtent au bout de quelques minutes, après le départ des parents. Institutrices et puéricultrices le savent très bien, qui invitent ces derniers à partir rapidement.

Evitez de la comparer à ses camarades qui, eux, savent dire « au revoir » sans pleurs ni histoire. Vous pouvez être sûr(e) qu'elle aussi y arrivera bientôt. Dites-le-lui.

Proposez-lui de vous indiquer elle-même le moment où vous la quitterez (dans les minutes qui suivent). Ce départ par « consentement mutuel » pourra lui sembler moins violent. Elle aura la consolation de maîtriser ce qu'elle redoute tant.

« *Les grands m'attaquent à la récré* »

● *Côté parents*

Comment ! Votre chéri est revenu de l'école avec une grande balafre et aucun adulte n'est intervenu ? La semaine dernière déjà, on lui avait volé son goûter en le bousculant. Vous avez beau être non-interventionniste et considérer que ces histoires doivent être réglées entre enfants, vous vous demandez sérieusement si, cette fois, vous ne devez pas vous déplacer en personne pour le défendre.

● *Côté enfant*

Son premier sentiment est l'impuissance, car il ne se sent pas encore à la hauteur pour affronter son agresseur. Lorsqu'il fait partie d'un clan soudé dont la devise est « Un pour tous, tous pour un », tout va très bien : il suffit d'appeler pour que la bande entière vienne en renfort.

Mais, le plus souvent, il est seul. « Que faire ? » se demande-t-il. Aller voir le surveillant ? Ne va-t-on pas le traiter de rapporteur, de chouchou ou de mauviette ? Et puis, pense-t-il, on lui répondrait, comme aux autres, de régler tout seul ses histoires. La seule issue qui lui reste consiste à en parler à la maison. Mais il arrive qu'on lui fasse, là aussi, la même réponse.

Quelquefois, on ne le croit pas ; on lui assène qu'il l'a bien cherché ; pis : on le considère comme un lâche qui aurait dû se défendre. Pour toutes ces raisons, l'enfant supporte souvent,

et sans mot dire, ces violences ordinaires. L'injustice totale en somme !

● *L'avis du psy*

Un enfant agressé a toujours besoin de se sentir compris et soutenu. Il n'est jamais trop tard pour renouer le dialogue avec lui et pour l'inciter à se confier. S'il ne réagit pas en cas de bagarre, il manque peut-être de courage. Mais qui pourrait lui en vouloir ? Observons les choses à son niveau et avec son regard. Il suffit pour cela de transposer ses mésaventures à ce qui se passe dans la vie professionnelle : pour une raison ou pour une autre, un supérieur hiérarchique particulièrement obtus s'en prend à son employé ; non seulement celui-ci ne s'autorise pas à réagir, mais, de plus, il se sent impuissant et frustré, comme cet enfant.

Les parents ont donc leur rôle à jouer, et ce quelles que soient leurs réticences de principe. Que l'on soit bien clair : il ne s'agit pas d'inciter l'enfant à interpellier la directrice, la maîtresse ou même les parents de l'agresseur pour une peccadille ou un vulgaire échange de noms d'oiseau, mais la violence et l'injustice faites à son encontre ne doivent pas être banalisées.

Comprendre, c'est commencer par écouter calmement pour saisir le contexte : « Dis-moi comment cela s'est passé. » Ainsi on appréhende mieux le degré de responsabilité de son enfant dans le conflit ; cela amène à tempérer les choses. Soutenir, c'est reconnaître que la situation devait être très difficile et réagir pour que cela ne se reproduise plus.

● *Ce que vous pouvez faire*

Déjà lui apprendre à interpellier les maîtresses, dès qu'il sait aligner cinq phrases à la suite. Il saura le faire à sa manière : « Madame, je sais que vous n'aimez pas être dérangée pendant la récréation, mais alors à quel adulte dois-je m'adresser pour qu'on vienne m'aider parce que j'ai un problème ? Dois-je aller voir le directeur ? » La maîtresse sollicitée sera confrontée à deux possibilités : faire la sourde oreille ou réagir. En péda-

gogue qu'elle est, préférera-t-elle inculquer autonomie et indépendance à l'enfant en difficulté ou daignera-t-elle se déplacer pour exercer sa responsabilité de surveillante ? Vous le saurez en demandant à votre enfant ce qui s'est passé.

Expliquez-lui que si rien ne marche – ni sa propre tentative pour aplanir les choses ni l'intervention active de la maîtresse –, vous êtes là, prêt(e), s'il le souhaite, à rencontrer les garnements qui le terrorisent. Eventuellement, demandez – devant lui – à sa maîtresse qu'elle observe ce qui se passe en cour de récréation, en l'informant de votre inquiétude. Peut-être est-il effectivement agressé, apeuré dans son coin ou, au contraire, agressif et belliqueux. Rassurez-le de toute façon : « Tant que tu le souhaites, je serai là pour te défendre, mais je te fais confiance, un jour, tu n'auras plus besoin de moi. »

● *Tout est rattrapable*

Si vous avez toujours négligé ses plaintes, montrez-lui que, désormais, vous prendrez au sérieux toutes ces histoires et le soutiendrez en cas de grosse attaque, s'il n'y parvenait pas seul. Que faire concrètement ?

- Pour lui apprendre à alerter la maîtresse, rien de tel que les jeux de rôle. Faites une répétition générale, mimez la scène : « Je suis la maîtresse, tu me racontes ce qui s'est passé et ce que tu souhaiterais. » Il saura par la même occasion formuler ses plaintes en toute circonstance, plutôt que de tout accepter avec fatalité.

- La maîtresse a été informée et, néanmoins, cela continue. Allez voir le directeur de l'école pour qu'il ait une explication avec les trouble-fête.

- Si rien ne se passe et que votre enfant reste inquiet des éventuelles repréailles, après avoir informé le directeur de ce que vous ferez : attendez l'agresseur à la sortie de l'école, demandez-lui des explications, puis faites-lui reconnaître les faits (comment François a-t-il eu un œil au beurre noir ?), enfin demandez-lui de s'excuser auprès de votre enfant.

- Rappelez-lui qu'à la prochaine agression vous vous adresserez directement à ses parents si ce n'est déjà fait, et qu'au

besoin vous lui tirerez les oreilles en leur présence – ses parents seront probablement d'accord, vous n'en doutez pas. L'effet est assuré, vous n'aurez sûrement plus à y revenir.

- De retour à la maison, prenez le temps d'en reparler calmement, les yeux dans les yeux. Cette discussion permettra à votre enfant de comprendre plusieurs choses, et notamment, ce qui a déclenché le conflit (il en est peut-être responsable à son insu : a-t-il sorti des bonbons ou modifié à sa guise les règles du jeu, par exemple ?). Dans la séquence des faits, vous pourrez repérer le moment où cela a pu dérapier.

En tout état de cause, expliquez-lui qu'il a le droit de se défendre si on l'attaque et que vous serez prêt(e) à le répéter devant la maîtresse. Mais, avant d'en arriver aux mains, aux crêpages de chignon et aux croche-pieds, invitez-le plutôt à oser le plus important : le dialogue, l'humour, la malice et la séduction. Faites-lui comprendre qu'avec de simples paroles il peut arriver à désarçonner son adversaire, à le surprendre, et même à s'en faire un ami. Il n'a qu'à essayer. « Allez, on ne va pas se battre pour ça ! Tu veux un Carambar ? »

● *Les pièges à éviter*

Ne banalisez pas ses craintes et essayez toujours de comprendre ce qu'il ressent, quitte à lui demander (si nécessaire) de ne pas en rajouter.

Inversement, ne vous identifiez pas trop à votre enfant en dramatisant, car cela le conforterait dans ses exagérations. Une bousculade ou une bagarre n'est pas si tragique. Cela ne vaut sûrement pas la peine de redouter d'aller à l'école, même par peur des représailles.

On me conseille de le montrer à un psy

● *Côté parents*

Lorsque la maîtresse vous conseille de montrer votre enfant à un psychologue, les idées défilent à une vitesse effrénée dans votre tête : de quel droit se permet-elle de le juger ? pensez-vous. Comment peut-elle avancer de pareilles inepties alors qu'elle l'a en classe depuis si peu de temps ? Lorsque vous repartez avec un poids de plomb sur la poitrine, vous êtes surpris(e) qu'elle n'ait même pas fait allusion à ses qualités évidentes. Vous imaginez déjà la tête que fera votre conjoint en l'apprenant. Et de replonger dans vos pensées : « L'envoyer si petit sur le divan ? Il est agressif ? Il ne fait pas exactement ce qu'on lui demande ? » Du délire... Que faire, appeler le pédiatre ou suivre le conseil de la maîtresse ?

● *Côté enfant*

Les idées défilent aussi dans sa tête, mais à un rythme plus raisonnable. D'ailleurs, il conserve un air serein. « Chez un quoi ? Un spicologue ? C'est un docteur pour enfants ? Ou un directeur qui punit ? » Il comprend en tout cas que la maîtresse n'a pas l'air contente et que papa fait une drôle de tête. De quoi l'accuse-t-on ? De frapper tout le monde. C'est faux naturellement, il ne s'en prend qu'à Noémie, Julie, Pauline et Antoine, qu'il déteste... et aussi Adélaïde qui est la première en classe. Où est le problème ?

● *L'avis du psy*

Il est plutôt normal de réagir à une telle invitation de la maîtresse par un mouvement de doute et de repli. Le temps de la réflexion et de la discussion viendra plus tard. Et l'intérêt de l'enfant primera toujours.

Une maîtresse repère – *a priori* sans malveillance aucune – de tout petits signes perceptibles, et c'est bien légitime : elle est attentive à chaque enfant et passe de quatre à six heures par jour en leur compagnie, à raison de quatre jours par semaine, cela dans les situations les plus diverses. Elle pense, en toute bonne foi, avoir repéré chez l'enfant un indice, un signe de souffrance. En fait, elle joue son rôle d'observatrice attentive. Elle est là pour garantir au petit écolier un épanouissement scolaire, mais les aspects psychologiques, affectifs et sociaux ne lui sont pas étrangers.

Chez un psychologue, les enfants pris en main précocement, et suivis durant quelques séances, parviennent à atténuer très rapidement leurs difficultés et leurs menus soucis. Si les parents redoutent d'emmener leur enfant consulter un tel spécialiste, il existe d'autres solutions : le pédiatre est également là pour les petits maux de l'âme. Il est quelquefois assez sensible aux questions d'agressivité ou de trop grande passivité, aux problèmes de l'enfant rêveur en classe ou qui fait encore pipi à l'école, aux tics et au bégaiement occasionnels, etc.

D'où viennent les réticences de la famille ? De toute évidence, elle craint d'être « radiographiée » dans sa plus stricte intimité en même temps que l'enfant. Mais elle redoute tout autant d'être rendue responsable de ce qui lui arrive ! Que les parents se rassurent : personne ne les oblige à révéler leurs secrets intimes. Ils ne diront jamais que ce qu'ils voudront bien dire. Cependant, sans leur collaboration, il sera difficile d'aider le principal intéressé.

Les mères, plus souvent que leurs conjoints, sont ouvertes à la pratique des psychologues. Rappelons gentiment à ces messieurs peu concernés que ce ne sont pas les mères qui ont souhaité cette démarche, mais bien la maîtresse qui a jugé bon de la conseiller.

Les enfants cicatrisent rapidement, et les parents ne sont donc pas obligés de prendre une carte de fidélité chez le psychologue. Un seul et unique entretien suffit souvent à rassurer parents, enfant et maîtresse. Une fois passé le cap de la première consultation, le pédiatre, en tant qu'interlocuteur avisé, donnera un second avis, toujours profitable.

● *Ce que vous pouvez faire*

Plutôt que de faire la guerre à la maîtresse qui a osé mettre en doute les capacités de votre enfant, remerciez-la de vous avoir fait part de ses inquiétudes. A tort ou à raison, elle n'a fait que vous alerter pour mieux aider son élève.

Afin de mieux la comprendre, imaginez la situation suivante : vous vous rendez chez votre médecin qui, en rédigeant l'ordonnance, vous conseille de faire un électrocardiogramme. Inquiet, vous faites l'examen sans sourciller. A aucun moment, il ne vous vient à l'esprit de traiter votre généraliste d'incompétent ou d'hystérique parce qu'il a osé imaginer que vous puissiez être malade du cœur. Pour la maîtresse, il en va de même : elle décèle un signe et demande que l'on y regarde de plus près... voilà tout !

Si son conseil vous inquiète, raison de plus d'aller voir le psy. De deux choses l'une : ou votre enfant va bien, et le psy vous rassurera, ou il a un problème, qui sera traité à temps.

Prévenez l'enfant de votre démarche : il doit savoir chez qui il se rend et pour quel motif, et cela même si vous redoutez cette rencontre. Dites-lui, par exemple : « La maîtresse nous a conseillé d'aller voir un psychologue pour toi. Ce n'est pas un médecin, c'est quelqu'un qui travaille avec les enfants et qui les comprend très bien. Il sera là pour t'aider. Tu lui parleras si tu en as envie. »

Un parent qui ose consulter pour son enfant l'a pratiquement soulagé à moitié : il est déjà largement engagé sur la voie d'un mieux-être.

● *Les pièges à éviter*

Parents-instituteurs : l'union fait la force. Au lieu d'accabler la maîtresse qui vous alerte, prenez d'abord le temps de la réflexion, accusez le coup, et le bon sens suivra.

Devant l'enfant qui assiste à la scène, ne niez pas tout en bloc pour le défendre ; inutile aussi de traiter votre interlocutrice d'incompétente. Cette attitude négative ne ferait que nuire ultérieurement à la relation entre la maîtresse, l'enfant et vous. Quant à lui, il serait écartelé entre le désir de plaire à l'un et à l'autre.

Mieux le comprendre par ses dessins

● *Côté parents*

Vous n'en aviez jamais entendu parler auparavant, et voilà que la maîtresse vous assène cette vérité consternante : votre enfant ne fait pas encore le *bonhomme-têtard*. Serait-il la lanterne rouge de la classe ? Que signifie ce têtard non métamorphosé ?

Est-ce si grave de ne pas savoir le dessiner ? Cela signifie-t-il que votre enfant est attardé ? Vous n'allez tout de même pas lire tout Freud et tout Dolto ? Alors, que penser ?

● *Côté enfant*

Avec application, obstination ou acharnement, il commence par tracer de curieux gribouillis auxquels vous ne comprenez rien. Un jour cependant, voilà qu'il dessine son premier bonhomme-têtard : un vague rond, hérissé de poils (les bras et les jambes), qui tient plus de la méduse que d'un vrai personnage. Ravi(e), vous vous extasiez devant sa première production digne de ce nom comme s'il s'agissait d'un Picasso.

Ce qu'il dessine, avec maladresse ou virtuosité précoce, c'est tout simplement sa représentation du monde, sa vérité, ce qu'il ressent. Il est tout d'abord le héros de ses premiers dessins et, peu à peu, c'est tout son univers qui va apparaître : papa, maman, les frères, les sœurs, puis la peluche et, peut-être, son jardin secret.

● *L'avis du psy*

Le bonhomme-têtard est une mine de renseignements sur les capacités d'un enfant à un moment donné. C'est

un peu comme une photographie, qui ouvre la porte sur son monde affectif.

Ainsi, on peut décoder certains signes. Une institutrice qui observe qu'un enfant ne fait pas encore le bonhomme-têtarde pourrait se dire qu'il n'est pas au même niveau que les autres enfants de son âge et a du mal à représenter graphiquement son corps.

Cependant, gare aux interprétations hâtives ! Les révélations d'un tel dessin ont aussi leurs limites. Certains indices ne sont significatifs que s'ils sont corrélés entre eux. Interpréter à partir d'un seul dessin serait une erreur, car, ce qui compte, c'est tout autant l'évolution de ses premières représentations que les autres étapes franchies parallèlement. Un enfant qui ne dessine pas (ou avec difficulté et réticence) peut se montrer particulièrement précoce sur le plan du langage ou de la motricité. Toutes les acquisitions entrent en ligne de compte pour apprécier le niveau intellectuel d'un enfant en pleine évolution.

Entre deux et trois ans, l'apprenti en est au stade du griffonnage : il s'agit de la simple capacité à déplacer son crayon sur la feuille. Le gribouillis est désordonné, part en tous sens – c'est normal.

Vers trois ans, commence véritablement le stade du bonhomme-têtarde. Le dessin de l'enfant passe à un trait unique, s'affinant en une boucle non fermée. La présence informe se métamorphose en une ébauche de représentation de soi, en tant qu'être constitué : le moi est individualisé.

A quatre ans, l'enfant parvient à fermer cette boucle, qui représente un être unique, une vraie représentation humaine avec des traits symbolisant le visage (à l'intérieur de la boucle) ou le corps (à l'extérieur de la boucle). Deux simples lignes représentent les jambes ou les bras.

A quatre ans et demi, le bonhomme est complet : les parties principales du corps sont présentes, les yeux ronds, les doigts *en râteau* ou *en fleur*, quelques détails surgissent : nombril, cheveux, sexe, etc. Le bonhomme-têtarde apparaît comme une condensation graphique d'un visage-tronc, dont les proportions s'équilibrent bizarrement. Cette représentation évoque infailliblement le premier stade de développement de la gre-

nouille avec son corps rond, ses gros yeux globuleux et sa longue queue : on l'a donc appelée têtard ou bonhomme-têtard.

● *Ce que vous pouvez faire*

Ne vous inquiétez pas si, en petite ou moyenne section de maternelle, il ne fait que des gribouillis et que tout va bien par ailleurs. Continuez de lui proposer des crayons et de bons feutres afin qu'il s'exprime par le dessin. Chez lui, comme pour d'autres enfants, tout viendra en temps et en heure.

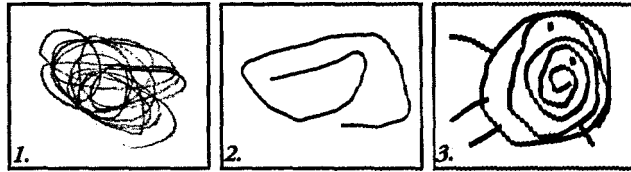
Il manque les bras, les yeux, le nombril ? Aucune interprétation n'a de sens possible sur la base d'un seul dessin ; en revanche, si la même simplicité apparaît dans toutes ses représentations graphiques depuis six mois ou un an, on est en droit de supposer qu'il se passe peut-être quelque chose sur le plan du développement psychologique.

Un enfant beaucoup trop sage ou à qui l'on demande en permanence de se taire dessinera rarement la bouche sur un visage. Un autre, faible et passif, oubliera, lui, les bras, puisque, dans la pratique, il s'en sert peu. Ce qui sera pris pour une jambe supplémentaire peut, en réalité, être le signe d'un attribut de force ou de virilité de l'enfant. Lorsque le bonhomme est campé bien au milieu de la page, il reflète la manière dont l'enfant se sent en équilibre avec son environnement. S'il dessine, au contraire, un minuscule et malingre têtard, tout en bas sur la feuille, c'est peut-être le signe qu'il se considère comme bien peu de chose, ou qu'il a du mal à se faire une place dans la famille. Le dessinateur en herbe livre ainsi une représentation graphique des éléments de sa personnalité.

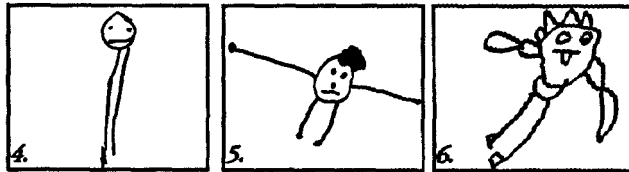
● *Les pièges à éviter*

Inutile de lui dire : « Tu peux mieux faire » ou de comparer ses dessins à ceux de son frère au même âge, en les commentant largement. Résistez aussi à la tentation de modifier son dessin en y ajoutant les yeux qui manquent ou les petits oiseaux. C'est sa vision du monde, en cours d'élaboration, et non la vôtre.

Elaboration progressive du bonhomme-têtard



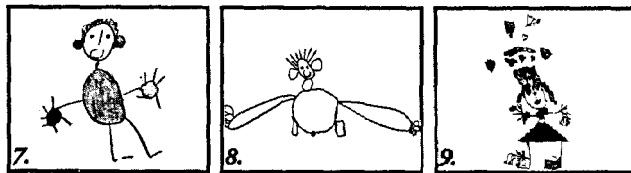
1. Deux ans : gribouillage circulaire plein, précédant la boucle non fermée.
2. Deux ans et demi : première ébauche d'une boucle non fermée.
3. Trois ans : boucle fermée et introduction des premiers éléments du visage (yeux) et membres miniaturisés.



4. Trois ans : bonhomme-têtard avec tête-tronc. Deux éléments du visage et deux longues jambes simplifiées.

5. Trois ans et deux mois : bonhomme-têtard avec traits fins, visage complet, présence des quatre membres disproportionnés. Début de chevelure.

6. Trois ans et sept mois : apparition d'un début de tronc. Membres inférieurs simplifiés. Membres supérieurs détaillés en bras et avant-bras et en traits doubles. Absence de verticalité (banal).



7. Quatre ans et demi : séparation complète entre tête et abdomen, présence du cou, quatre membres proportionnés, mains-soleil, visage complet, dont oreilles et cheveux. Pas de différenciation sexuelle. Trait unique.

8. Cinq ans et demi : chaque partie du corps est bien distincte l'une de l'autre avec attaches respectives. Disproportion de certains éléments. Présence d'un sourire de socialisation. Traits doubles pour les quatre membres. Identification sexuelle masculine. Mains-fleurs.

9. Quatre ans et huit mois : attributs féminins multiples.

Le passage anticipé en CP ?

● *Côté parents*

Votre raisonnement est simple : intelligence évidente + avidité d'apprendre + rudiments de lecture et de calcul + réussite implacable à tous les jeux d'intelligence = CP anticipé.

Loin de vous l'idée d'en faire un petit génie... Votre souci n'est pas non plus de lui faire gagner une année à tout prix, mais plutôt de lui éviter d'en perdre une : les enfants de votre entourage qui entrent au CP à six ans ont le même niveau scolaire que celui de votre fillette à cinq ans. Cela dit, qu'elle soit surdouée ou pas, vous avez aussi la crainte de lui faire perdre une année d'enfance et de tendresse. Et c'est bien vu !

● *Côté enfant*

Elle est, bien malgré elle, le sujet de vos interrogations. Elle se reconnaît dans le portrait de l'enfant prodige que vous dressez d'elle à la maîtresse, à vos amis et aux grands-parents. Mais, dans tout cela, à aucun moment, elle n'a été véritablement consultée. Et dire qu'il s'agit de l'envoyer déjà à la « grande école » ! On lui en a tant parlé : les grands qui s'agitent dans la cour de récréation, le cartable, les devoirs et toutes ces choses à apprendre. Sans parler de ses meilleures camarades, de ses habitudes, de ses jeux, qu'il lui faudra abandonner. En plus, un doute affreux l'assaille : et si elle n'y arrivait pas ? Si elle décevait papa et maman ?

● *L'avis du psy*

Comme son nom l'indique, le passage anticipé en CP est une manière d'anticiper sur le temps de l'enfant. Il est pénible de perdre du temps en classe de maternelle grande section, car l'enfant « décroche » jusqu'à se désintéresser des périodes de travail scolaire. Il attend impatiemment que ses camarades aient enfin terminé leurs exercices pour poursuivre, fait dévier son attention vers d'autres sujets périphériques et perd, petit à petit, le fil et la concentration à la tâche, ainsi que le rythme même du travail.

A chaque page tournée, il doit se ressaisir et se remotiver. Il en veut, quelquefois, à ses camarades de leur lenteur (subjective). A force d'allées et venues entre travail et pensée vagabonde, il apparaît comme un « doux rêveur », se fait remarquer par son isolement intérieur. A la sortie de l'école, il répète parfois qu'il ne veut plus retourner en classe.

Quant à son institutrice, elle n'en revient pas de sa vitesse d'acquisition. Elle est fière de celui qu'elle forme et qui le lui rend bien. Mais, au fait, comment aborde-t-elle la question du passage anticipé ?

Elle est soit franchement d'accord pour le faire passer en CP, soit insuffisamment convaincue du bien-fondé de ce principe. En tout cas, l'Education nationale lui a simplifié la tâche. Depuis la rentrée scolaire 1994, les passages anticipés ont été modifiés. La refonte des programmes dans les différents cycles évite la fameuse question des passages anticipés, puisque le premier cycle d'enseignement correspond désormais à la maternelle supérieure et à la première année de primaire (CP).

Pour apprécier l'éventualité d'un passage anticipé en CP, le psychologue se fonde sur des tests qui peuvent « prédire » les capacités de lecture et d'écriture de l'enfant six mois avant l'entrée supposée en cours préparatoire. Il s'intéresse également à la qualité du graphisme (dessins, copie de certaines lettres), à la mémorisation visuelle, au sens du rythme, etc. **Mais il serait hasardeux de se fier à ces seuls critères d'intelligence pour propulser un enfant trop doué dans la classe supérieure. Il importe de tenir compte également du**

domaine affectif et du degré de socialisation. L'enfant est-il capable d'abandonner les camarades auxquels il tient ? Peut-il affronter une nouvelle cour de récréation où on ne le considérera plus comme le plus chevronné mais, au contraire, le plus petit ? Acceptera-t-il la discipline ?

L'expérience du psychologue montre que, sur dix examens de passage anticipé en CP, neuf n'aboutissent pas. Seuls les enfants ayant fait preuve d'une grande maturité intellectuelle, affective et de sociabilité, peuvent y prétendre. Les parents en sont parfois déçus. Le rôle du psychologue consiste aussi à leur expliquer que ce temps supplémentaire d'enfance permettra probablement à leur rejeton de mieux réussir tout son cursus en primaire.

● *Ce que vous pouvez faire*

Sollicitez le psychologue de l'école pour lui demander son avis, mais, auparavant, posez-vous ces quelques questions en soupesant chacun des arguments : votre enfant a-t-il encore besoin de sieste ? Lui faut-il un temps de jeu important ? Est-il capable de se concentrer plus d'un quart d'heure sur la même tâche ? Comprend-il clairement les consignes de la maîtresse ? Peut-il rester assis sur une chaise durant une heure et demie sans avoir de fourmis dans les jambes ? Une fois rentré de l'école, trouve-t-il encore l'énergie et la motivation suffisantes pour faire ses devoirs ? Est-il capable de se consoler sans avoir souvent besoin de s'isoler et de sucer son pouce ? Sa taille et sa force sont-elles à la hauteur de celles des hordes de pirates qui écument la cour de récréation ? A-t-il un frère ou un voisin plus grand qui pourrait le protéger ? Est-il d'un tempérament vif et débrouillard ou, au contraire, timide et effacé ? Se fait-il des amis rapidement ou bien est-il sauvage ? Enfin, envisagez-vous de le laisser à l'étude jusqu'à 18 heures en CP ?

Les réponses que vous apporterez vous-même à ces interrogations vous renseigneront en grande partie sur la décision la plus bénéfique à l'enfant.

● *Les pièges à éviter*

Ne précipitez pas les choses. Une année supplémentaire avant d'aborder le CP est source d'équilibre, de confiance et de sérénité. Laissez la liberté à votre Einstein miniature de choisir lui-même son avenir, le temps venu. Ne seriez-vous pas un peu tenté(e) de lui programmer déjà un futur doré à l'ENA et *tutti quanti* ? Mais surtout, demandez-vous si vous attendez qu'il réalise les objectifs dont vous avez toujours rêvé pour vous-même.

Zoom *La maternelle à deux ans ?*

Françoise Dolto disait que c'était « folie » d'ouvrir les maternelles aux enfants de deux ans et demi. L'entrée en petite section est une étape si importante dans la vie de l'enfant ! Pourquoi brusquer son développement au risque d'hypothéquer un bon démarrage scolaire ? Mieux vaut cent fois préférer la nounou, le jardin d'enfants ou la crèche parentale, et tant pis si cela coûte de l'argent pendant six mois ou un an de plus. L'école représente tout de même une discipline et impose un minimum d'autonomie.

De plus, l'enfant doit être propre et capable de se nourrir lui-même, il lui faut apprendre à jouer avec les autres, à être sûr que sa mère ou son père, une fois disparu de son champ de vision, reviendra le chercher, il doit se résigner à abandonner son doudou au bout de quelque temps en classe, ne plus trop pleurer après quelques jours. Cela passe, avec le temps, dit-on. Mais, à cet âge, l'enfant apprend à se résigner et à enfouir sa peine.

Quoi qu'il en soit, cette tentative devrait être évitée si l'enfant n'a jamais connu la collectivité avant son entrée en maternelle à deux ans.

Les jeux, les loisirs

Tout petit, l'enfant aime jouer seul ou, à la rigueur, à côté de ses semblables, heureux de se savoir couvé du regard par ses parents.

Sa première devise est « chacun pour soi ».

Il lui faut du temps pour apprendre le partage et la réciprocité. Il n'y a pas là matière à s'inquiéter car, pour bien se structurer en tant que personne, il doit auparavant traverser une phase d'égoïsme.

Plus tard, à l'école, et au-dehors, la vie en groupe devient plus aisée, et les principes de la socialisation s'instaurent progressivement. Il s'initie, bon gré mal gré, aux règles du « jeu de société » : échange, entraide, respect mutuel. Pour la première fois, il établit avec les copains une relation d'indépendance, sinon d'égalité, ce qui est rarement possible avec les adultes « dominants » ou ses frères et sœurs plus âgés.

Une chose est sûre : seul ou en groupe, l'enfant éprouve le besoin de jouer. Il transpose et reproduit ainsi les situations vécues au quotidien, il expérimente et peaufine ses apprentissages.

Chemin faisant, ses jeux participent à la constitution de son identification sexuelle. Aux filles, les poupées, la marelle, les rubans et falbalas ; aux garçons, les billes et les pistolets (à connotation sexuelle). Aux deux réunis, les jeux complices du « docteur, de l'infirmière et du malade » ou bien « du papa et de la maman », qui permettent tout naturellement une distribution des rôles masculins et féminins.

Il ne prête pas ses jouets

● *Côté parents*

Pourquoi ne veut-il jamais prêter ses jouets ? Vous avez beau tenter de ramener votre Harpagon à la raison, lui jurant que la petite Camille ne les emportera pas en partant et que c'est tellement plus agréable de jouer à deux plutôt que tout seul dans son coin, lui, tourne en orbite autour de la planète Egoïste. Il n'admet aucune comète dans son champ d'action ni sur son territoire. Est-ce déjà là un trait de caractère, ou simplement un passage sans lendemain ?

● *Côté enfant*

Ses jouets sont *ses* jouets. La place qu'il a choisie au jardin fait partie de *son* territoire, et il est hors de question que quiconque l'en déloge. D'ailleurs, pense notre propriétaire, les parents ne savent vraiment pas ce qu'ils veulent : quand il joue au bac à sable, ils lui demandent de prendre bien soin de sa pelle et de son râteau, et quand il est avec un ami, ils insistent pour qu'il les partage. Il faudrait savoir ! De plus, ils exigent qu'il prête *son* camion, et pourquoi pas *sa* chemise tant qu'on y est ?

● *L'avis du psy*

Entre deux et trois ans, l'enfant se prend pour le centre de l'univers. Il est en pleine acquisition de son autonomie. Il

apprend à reconnaître les contours de sa personne, ce qui lui appartient (« c'est à moi, mon râteau, ma poupée ») et ce qui lui est interdit (« on ne touche pas à ça », « ce n'est pas bien », etc.).

Il se découvre de jour en jour de nouvelles aptitudes, physiques et intellectuelles ; cependant, il a encore toutes les peines du monde à respecter les autres et à les reconnaître en tant que personnes pouvant penser et agir différemment de lui ; il est bien trop occupé à se découvrir lui-même. Cette phase très nombriliste est souvent mal perçue par certains parents prônant toujours les valeurs de partage fraternel et amical, d'esprit communautaire, d'échange mutuel, de renoncement et de privation pour le bien-être de l'autre. Ces principes, tout généreux qu'ils soient, ne peuvent être entendus d'un si jeune enfant.

Par ailleurs, notre personnage se sent plus sûr de lui, entouré de *tous* ses jouets. Il éprouve en leur présence un sentiment de plénitude, de force et d'autosuffisance. C'est à lui ! En ôter, ne serait-ce qu'un, pour le prêter, serait un peu comme pratiquer une entaille dans la fragile unité de sa personne. Cette difficulté à se départir d'un peu de lui-même, même un instant, se comprend donc mieux.

Il lui faudra passer par cette étape égoïste, précisément pour ne plus y revenir à l'âge adulte.

Pour lui, ce qui se joue en toile de fond est la notion de propriété, celle d'individu, ainsi que le droit de pouvoir dire non. C'est en général à partir de trois ans qu'il acceptera de partager ou de troquer ses jouets ; quant à les donner vraiment, par générosité ou pour se faire aimer, il faudra patienter encore un peu.

En attendant, les parents peuvent assumer une double mission : garantir à l'enfant un épanouissement serein de ses acquis psychologiques et affectifs (ils doivent donc respecter son état d'esprit de « conservateur forcené » pendant un, deux, ou trois ans), et, dans le même temps, ils doivent lui permettre une adaptation sociale avec les autres enfants. Bien que délicate, cette action éducative à deux niveaux nécessite d'être maintenue, même si c'est plus tard seulement qu'elle portera ses fruits.

Ce tempérament non prêtreur, souvent interprété comme un trait de caractère (« il est un peu sauvage »), disparaît sitôt les premières expériences de socialisation réussies. Grâce aux échanges entre camarades à la crèche ou à la maternelle, l'enfant apprend qu'un même objet peut appartenir à la collectivité, être emprunté par lui, puis par un autre, et laissé sur place jusqu'au lendemain. Il y apprend également à jouer à deux ou à trois avec un même jeu.

Vers trois ou quatre ans, les premiers jeux de société (loto-images, dominos) lui deviennent accessibles, mais, avant cet âge, les consignes lui sont encore difficilement compréhensibles.

A cinq ou six ans, il peut jouer à des jeux plus élaborés (jeu des sept familles) nécessitant patience, alternance et résignation s'il perd.

● *Ce que vous pouvez faire*

Lui demander trop tôt de prêter ses jouets, c'est comme prêcher dans le désert. Entre deux et quatre ans, l'enfant risque d'être intraitable si l'on touche à ses affaires. Il refuse qu'on les lui emprunte, ce qui ne l'empêche pas pour autant de convoiter celles du voisin. Sachez trouver les mots justes pour le rassurer, lui dire des choses qui ne l'« entament » pas, tout en lui permettant de trouver un intérêt à prêter. De toute façon, un enfant qui a confiance en lui est en général plus volontiers prêtreur, puisqu'il se sent moins menacé en cas de prêt ou de partage.

Sachez aussi le raisonner pour qu'il ne chaparde pas les jouets des autres, si, eux aussi, donnent l'impression d'être écorchés vifs lorsqu'on leur demande un si menu service.

Au jardin, pour favoriser les échanges et éviter les querelles, inscrivez au feutre indélébile son nom au dos des jeux de sable, il en sera rassuré. Chez les amis qui ont également des enfants en bas âge, prévoyez d'emporter des jouets pour le vôtre, au cas où...

● *Les pièges à éviter*

N'obligez jamais votre enfant à prêter son doudou.

Et n'insistez pas s'il refuse de mettre à disposition ses affaires : générosité bien partagée commence par soi-même.

Proposez-lui plutôt d'indiquer lui-même ce qu'il accepterait de céder *momentanément* à un autre enfant. Si cela vient de lui, il sentira qu'il maîtrise la situation. Mais n'ayez pas d'espoir démesuré : malgré vos yeux ronds de réprobation, il agira parfois de manière désolante : « D'accord, je te prête mon camion de pompiers, mais c'est moi qui te montre comment ça marche et tu me regardes pendant ce temps-là ! » Dans le même esprit, attendez-vous à voir votre fillette céder royalement la poupée du grenier sans yeux ni bras au lieu de la frétilante Barbie reçue à Noël.

N'ayez pas mauvaise conscience : parfois, mieux vaut penser à son enfant que de s'inquiéter du qu'en-dira-t-on.

Il réclame un Batman et elle une Barbie

● *Côté parents*

Vous qui vous étiez juré d'écarter vos enfants de tout sexisme et de toute forme de simplification des rôles hommes-femmes, vous sentez que le piège se referme sur vous, et de l'intérieur ! Ce sont vos enfants eux-mêmes qui exigent ces figurines stupides et ces revolvers ravageurs. Comment peuvent-ils vous demander cela, à vous, qui défiliez hier encore en tête des manifestations de mouvements féministes ou contre le nucléaire ?

Où est donc la faille ? Comment ont-ils bien pu devenir sexistes et belliqueux ? Pourquoi votre Julia s'obstine-t-elle à se déguiser en Barbie ou Spice Girl insipide ? Comment votre Kevin peut-il vous demander de le surnommer Batman ?

● *Côté enfants*

Ils sont bien loin de vos questionnements d'adultes. Julia pense que Barbie est épatante. Elle s'habille fluo, sort toute seule, se rend chez sa meilleure amie. Les deux discutent chiffons ensemble, prennent leur voiture, rencontrent Ken et tous vont au restaurant. Ensuite Barbie rentre à la maison avec Ken et ils dorment : « C'est exactement comme maman et papa. »

Kevin répète que Batman est son héros. Il fonce dans sa Batmobile pour rattraper les bandits qui ont volé le trésor dans le musée. Ils sont forts, mais Batman, il est super-super-plus-

fort qu'eux parce qu'il s'éjecte et les rattrape, parce qu'il est cent-mille-dix fois plus rapide. Batman les capture, leur prend le trésor, qu'il rapporte au musée. C'est normal, c'est Batman ! « Un jour, papa m'a dit qu'il avait couru après un voleur et qu'il avait rendu le sac de la dame. Il est super, mon père... » Au fait, c'est vrai, dans « super », il y a « père » !

● *L'avis du psy*

Un petit effort de mémoire : quels étaient nos héros, il y a trente ans ? N'avons-nous pas, nous aussi, été des victimes idolâtres ? Ce qui n'en a pas empêché certains de traverser Mai 68, le MLF et le mouvement Peace and Love...

Pourquoi les enfants d'aujourd'hui n'auraient-ils pas, le jour venu, la même faculté de discernement que leurs parents ? Pourquoi ne pas laisser les filles idéaliser à souhait le rôle de la jeune femme midinette, strass et paillettes ? Et les garçons endosser l'habit du héros fort, combatif et courageux ?

Ils ne font qu'intégrer ce que les adultes aiment leur exposer : vidéos et films aux affiches gigantesques et surmultipliées. On peut y voir Schwarzenegger, un gros calibre dans chaque main, ou encore Rambo et Van Damme, les muscles en érection, l'air farouche mais valeureux. Sans parler des titres de films qui en rajoutent : *Rocky*, *le retour*. Les symboles de puissance sur fond sonore « dolby-parano » ont plus vite fait de séduire le garçon que *Peter Pan* ou *Les Aristochats*, un peu trop guimauve à son goût et n'incitant pas aisément à l'identification.

Entre cinq et sept ans, le garçon a besoin de s'affronter à l'extérieur, de relever des défis et de mesurer sa force à celle des autres. Dans une tout autre logique, la fillette a besoin de fantasmer sur le prince charmant (Ken, le petit ami de Barbie, par exemple). A sa manière, elle tente de s'acquitter d'un Œdipe envahissant.

Moralité : mieux vaut les laisser user et abuser des caricatures offertes par les adultes. Ainsi, à l'âge adéquat, ils auront évacué les héroïnes niaises et les héros survoltés, devenus surannés. Cette période est un cap nécessaire. Elle ne dure que

quelques années ; la pré-adolescence balayera tout sur son passage.

● *Ce que vous pouvez faire*

Mieux vaut être Barbie à six ans qu'à vingt ! Lorsqu'elle réclame, en guise de récompense, une nouvelle robe pour sa poupée préférée, pourquoi ne pas céder ? A sa manière, Barbie aussi, la fait grandir et lui permet de s'envoler au pays des rêves fantastiques ou peut-être fantaisistes.

S'il vous invite à jouer avec lui à la « guerre du feu », acceptez, ne serait-ce que par curiosité. Vous pourriez en apprendre et même vous amuser à comprendre *de l'intérieur* comment un garçon se raconte des histoires épatantes avec de simples figurines. Mieux, vous verriez comment il met en scène le Bien et le Mal, les « gentils » et les « méchants ».

S'il joue les héros musclés et valeureux, encouragez – non pas la force et l'agressivité en lui – mais l'intérêt de défendre des valeurs morales positives : être là pour aider la veuve et l'orphelin, protéger les plus faibles ou... les plus petits dans la cour de récréation. C'est plutôt un bon début, n'est-ce pas ?

● *Les pièges à éviter*

Que l'enfant ait besoin d'exutoire ou de passer par certaines étapes pour grandir, cela peut aisément se comprendre. Mais faut-il pour autant autoriser ces dessins animés trop violents, ces figurines stupides ou ces jouets guerriers ? Les interdire totalement serait illusoire. L'enfant échappe rarement à ses pulsions agressives et à son instinct de défense. On lui supprime les armes ? Voilà qu'une branche se métamorphose en épée, un tuyau de plomberie en bazooka, une spatule de cuisine en 22 long rifle. Lui donner un vrai jouet qui crache le feu et les décibels l'aide simplement à s'envoler plus vite au pays des rêves.

Cela dit, il y a bien un juste milieu et un pas à ne pas franchir. Sachez le freiner dans son élan, s'il se grise trop de BD agressives ou de jeux vidéos du même tonneau. Il existe des

jeux moins guerriers tout aussi captivants. Sachez poser des questions aux vendeurs, informez-vous de leur teneur, vérifiez s'ils correspondent bien à son âge.

Zoom

Il joue à la poupée, elle monte aux arbres

L'identité sexuelle se construit progressivement. Pour se comprendre lui-même en tant que garçon ou fille, l'enfant de trois à six ans a besoin d'explorer le monde du côté du sexe opposé. Pour un temps, il sera attiré indifféremment par les jeux, voire les manières de l'autre sexe. Le garçon s'amusera volontiers à la dînette, il se déguisera en fille et réclamera des bagues et même du rouge à lèvres. La petite fille, elle, escaladera les arbres, jouera aux billes et tentera de faire pipi comme les garçons. Ce temps de maturation n'est en rien inquiétant, bien au contraire. En revanche, une réaction trop hostile des parents à ce genre de voyage dans l'autre sexe risquerait, dans certains cas, de « fixer » la situation qu'ils voulaient précisément éviter.

Des difficultés dans la formation de cette identité sexuelle peuvent survenir du fait du désir même des parents de mettre au monde, à tout prix, tantôt une fille, tantôt un garçon. Certains prénoms tels Camille, Dominique, Claude, Stéphane, traduisent bien souvent l'ambiguïté inconsciente du parent déçu. De même, le choix des vêtements ou les mots de tendresse employés peuvent entretenir une certaine confusion. Mieux vaut donc éviter d'appeler son garçon « ma biche », « ma puce » ou sa fille « mon chéri ».

Un virage chez l'enfant peut alors s'amorcer, qui lui permettra de comprendre comment il faudra être pour plaire à ses parents et en être aimé. Il peut aussi s'opposer, entrer en résistance et prendre le contrepied de la voie tracée pour lui. Le si joli garçon aux traits angéliques adoptera des allures de caïd, et tant pis si maman désirait tant une fille !

Il est collé devant la télévision

● *Côté parents*

C'est vrai, la télévision vous rend d'infinis services. Au moins, elle vous permet de souffler de temps à autre, pendant que l'enfant se calme magiquement devant la lucarne. Mais il y a le revers de la médaille. Quand il doit faire ses devoirs, lui, préfère les dessins animés. Quand vous voulez qu'il vienne enfin dîner, lui, veut voir la fin de son émission. Quand vous souhaitez aller prendre l'air, lui reste affalé sur son fauteuil jusqu'au générique de fin. Chaque fois, c'est un nouveau bras de fer.

● *Côté enfant*

Il se demande s'il n'est pas né sous le signe de la malédiction : il lui faut toujours sortir ou bien aller à table au moment précis où les ennemis attaquent. Quelle injustice ! Lui aussi va faire de la résistance, il ne bougera pas d'un pouce.

Ses parents devraient changer l'heure du dîner ou écrire à la chaîne pour que l'on change l'heure des programmes. « Et puis, se dit-il avec raison, c'est vraiment quand ça les arrange. » On le colle devant la télé « pour avoir la paix » et on l'en déloge, sous prétexte d'expédier le repas et d'aller le coucher au plus vite, pour être enfin tranquilles, sans lui.

● *L'avis du psy*

C'est un vrai croyant cathodique et pratiquant, soit ! Mais l'heure n'est plus aux combats d'arrière-garde. En 2015, les

enfants d'aujourd'hui auront vingt ans, ils auront grandi à l'ère des ordinateurs, du Minitel, de la télévision câblée, des consoles vidéo et du multimédia (Internet, CD-Rom et autres CD dont le nom n'existe pas encore).

La télévision fait partie de leur vie, et elle rend de réels services aux parents. Le scénario de la télé-nounou est classique. Après une journée de travail, c'est le deuxième marathon qui commence : course-poursuite à l'école pour récupérer la petite famille, épreuve des devoirs, puis du bain. La télévision permet de dire « ouf », le temps de préparer le repas ou de s'affairer à la montagne de corvées en attente. Autre avantage : quand les enfants sont collés devant la télé, ils « oublient » de faire des bêtises.

Les enfants y trouvent tout autant leur intérêt. Des études menées aux Etats-Unis auprès de milliers de téléspectateurs juniors montrent que leur vocabulaire, à la maternelle et en CP, s'est considérablement enrichi au cours des années. Leur vision du monde se développe tous azimuts, et ce sont désormais des enfants sans frontières, qui font le tour du monde en images, plusieurs fois par jour.

Cette lucarne leur dispense du rêve, de l'aventure, du merveilleux, de l'exploit, et aussi un zeste d'amour romanesque. Par ailleurs, les jeunes téléspectateurs projettent sur l'écran magique toute une partie de leurs fantasmes et de leur imaginaire. **La télévision est un merveilleux exutoire virtuel.**

Cela dit, ces mêmes qualités peuvent se transformer en défauts en cas de consommation abusive. Les enfants spectateurs doivent aussi être des acteurs. Ils ont besoin de se défouler au jardin, de jouer avec les autres, de faire du vélo, de dessiner, de lire, d'écouter de la musique et de prendre, tout simplement, le temps de rêvasser.

Ce sont les conditions indispensables pour que la télévision n'envahisse pas complètement leur imaginaire et ne les cantonne pas à vivre par procuration.

La question est fréquemment posée : la télévision peut-elle susciter des passages à l'acte violents ? A cet âge, le risque demeure assez limité. Et les parents ont encore moins de soucis à se faire s'ils se montrent eux-mêmes non violents (phy-

siquement ou verbalement), s'ils apprennent à leurs enfants à exprimer leur agressivité autrement que par les coups, si le dialogue existe, et si les images vues sur le petit écran sont aussi souvent que possible commentées, relativisées, resituées dans leur contexte, avec des mots simples et directs. En cas de manque de disponibilité, les parents doivent au moins repérer de quel côté se trouve l'interrupteur du petit écran et s'en servir si le programme leur paraît trop « musclé ».

● *Ce que vous pouvez faire*

Avant trois ans, un enfant réclame rarement la télévision.

De trois à cinq ans environ, le téléviseur ne devrait être allumé que par vous ou avec votre permission. En présence de frères et de sœurs d'âges différents, cette consigne doit, plus que jamais, être respectée par le plus jeune, qui pourrait se laisser entraîner à voir des programmes qui ne sont pas de son âge.

La télévision est presque toujours équipée d'un magnétoscope : c'est un précieux outil de sélection. Aidez-le de temps en temps à choisir certaines émissions de son âge sur le programme. Demandez-lui pourquoi il aime tel feuilleton plutôt que tel autre, cela l'incitera à développer son sens critique.

La télévision est une fantastique source de connaissance, à condition de savoir en parler ensemble, de regarder certains programmes qui deviendront matière à échanges et à compli-cité. A table, par exemple, demandez-lui de temps à autre de vous résumer une émission qu'il vient de regarder, pour saisir ce qu'il en a compris et retenu. N'hésitez pas à « décortiquer » et à relativiser les publicités devant lui.

● *Tout est rattrapable*

Admettons qu'au départ les règles du bon usage télévisuel n'aient pas été posées. Pour « remettre les compteurs à zéro », il vous faudra peut-être un peu de patience. Attendez qu'un événement se présente : son anniversaire, des vacances, les notes qui ont chuté – ne serait-ce pas à cause de la télévision, par hasard ?

Edictez alors de nouvelles règles : la télévision d'accord, mais avec modération (le temps d'une ou deux émissions, à vous de fixer les limites) et au bon moment (une fois les devoirs faits, et certains soirs seulement, là encore, à vous de négocier).

● *Les pièges à éviter*

Ne diabolisez pas trop cette boîte à merveilles qu'il adore, car cela ne prendrait pas. Il y a de fortes chances pour que tous ses amis la regardent et que sa maîtresse lui parle de certaines émissions fort intéressantes à commenter en groupe ; il est également bien placé pour savoir que vous la regardez aussi.

N'installez pas la télévision dans sa chambre. Cette pièce consacrée aux jeux, au travail et au repos, est aussi son domaine réservé. S'il allume le téléviseur par facilité, vous seriez en position d'ingérence chez lui, et son autonomie en pâtirait.

Il a souvent tendance à regarder la télévision de trop près : la bonne distance est de cinq fois la diagonale de l'écran – soit environ 3 mètres. Veillez aussi à un éclairage suffisant.

Les frères, les sœurs

Comment parvenir à être soi-même dans une famille aux individualités si multiples ? Comment marquer son territoire ? Comment attirer l'attention des parents ? Comment être le plus doué, le plus fort, le plus intelligent, en un mot, le plus... aimé ? Voilà les questions qu'ils se posent.

L'un d'eux est « mal dans sa peau » ? C'est l'ensemble de la famille qui est partie prenante, car c'est sur lui que s'est greffé le symptôme. S'il va mieux, c'est l'ensemble de la famille qui en profite.

Les possibilités de configuration familiale sont variées : quoi de commun entre une tribu où quatre enfants de sexes différents se suivent, et une autre, où deux filles passent leur journée à mesurer leurs avantages respectifs ?

En général, l'aîné essuie les plâtres, mais parvient à imposer son droit d'aînesse ; le cadet a toutes les peines du monde à trouver sa place entre le plus grand et le plus jeune ; le benjamin tire toujours son épingle du jeu, mais il lui faut crier plus fort pour se faire entendre. Quant aux autres, les *aficionados* du milieu, ils naviguent entre les extrêmes, établissant des clans par affinité d'âge ou de goût.

La vie de famille est « un long fleuve... » qui charrie son lot de bagarres, de revendications et de crises de jalousie. Chaque jour, les deux parents esseulés ne sont pas de trop pour affronter les chenapans et même les crises de fou-rire et les moments complices.

Bientôt une petite sœur

● *Côté parents*

La famille va s'agrandir. Quand l'annoncer à l'aînée ? Après les trois premiers mois, pour être sûr(e) que la grossesse suit bien son cours, ou les tout derniers mois afin de ne pas susciter trop d'impatience ? Et surtout, comment présenter les faits ?

● *Côté enfant*

Sa tête est truffée de points d'interrogations. Elle le voit bien, sa maman n'est plus comme avant. Elle s'énerve davantage, elle est souvent fatiguée, elle parle de plus en plus à voix basse avec son papa. La seule chose positive est qu'elle reçoit plus de câlins de sa maman et qu'ils sont encore plus doux qu'avant. En plus, on lui fait plein de cadeaux. Cela cache-t-il quelque chose ?

● *L'avis du psy*

Les parents sont hésitants entre le bonheur à partager avec leur enfant et la crainte de sa réaction. Ceux qui n'en sont qu'au deuxième se demandent comment ils pourront aimer le nouveau bébé autant que le premier. Ils ont du mal à imaginer une autre relation que celle qu'ils entretiennent avec l'aîné : il a déjà pris une telle place dans leur cœur et dans leur vie ! Pourtant, l'expérience montre à quel point l'amour est extensible et différent pour chaque enfant.

Tous ces doutes vont transparaître dans la façon même de l'annoncer. Certains le diront avec des fleurs : « Nous t'avons trouvée tellement merveilleuse et si mignonne que nous avons eu envie d'en avoir un autre pareil. » Mais, dans la tête de l'enfant, le message est moins convaincant qu'il y paraît. Transposons la situation à celle du mari rentrant à la maison avec une seconde femme en disant : « Je t'ai trouvée si merveilleuse et si adorable, ma chérie, que j'ai eu envie d'en avoir une autre pareille. » Ajoutant de surcroît : « Il faudra que tu sois gentille et pleine d'attentions pour elle, que tu partages notre maison et lui donnes toutes ces petites robes si jolies qui ne te vont plus. » On comprend que des envies de meurtre planent dans l'air.

Les parents peuvent également l'annoncer comme s'ils faisaient un cadeau à leur enfant : « Nous t'aimons si fort que nous avons pensé qu'une petite compagne de jeux te ferait plaisir. Tu ne t'ennuieras jamais avec elle, tu seras sa grande sœur et tu pourras lui apprendre plein de choses. » C'est faux, bien sûr ! On ne fait pas un enfant pour les autres, mais avant tout pour soi. De même, les parents ne doivent pas feindre de demander la permission à l'aîné. Ce serait lui faire croire qu'il a un droit de regard sur leurs projets de vie et le charger ainsi d'une énorme responsabilité.

On le voit bien, ces deux types de formulations ont leurs effets pervers. Il en existe d'autres. Elles doivent tenir compte de l'âge de l'enfant, qui entre forcément en ligne de compte dans la manière d'accueillir l'événement.

- *Jusqu'à douze ou dix-huit mois*, l'enfant connaît peu les drames de la jalousie, il est encore dans les couches-culottes et n'a pas la moindre idée de ce qu'une nouvelle naissance peut signifier.

- *A cinq ou six ans*, le grand a déjà le regard tourné vers l'extérieur, il a ses activités et ses camarades. La jalousie existe, mais elle est certainement peu intense. Il participe donc à la joie de l'attente et compatit en partie aux douleurs et aux petits maux de sa mère enceinte. Il sait déjà que ce ne sont pas des peluches qui poussent à l'intérieur des ventres. Il a des

envies de jeu avec le bébé : il se voit le langeant et le pouponnant comme il le fait avec son baigneur. Il lui choisit même un prénom.

• *C'est entre deux et quatre ans d'écart* que la difficulté d'annoncer une nouvelle naissance se pose avec le maximum d'intensité. Où en est l'enfant de son développement ? Il prononce quelques mots ou phrases, qu'il ponctue essentiellement de *non* et de *je* à tout moment. Il est en pleine période d'opposition, marquée par un égocentrisme forcené. Il s'imaginerait bien fiancé au parent du sexe opposé, et il n'est pas question de lui faire faux bond. Il comprend assez rapidement qu'il y a un enjeu à défendre. Au cours de la grossesse qui avance, il se rend parfaitement compte que ce bébé – qui n'est pas encore là – envahit déjà tout l'espace : « Qu'est-ce que ça va être après ! » se dit-il. Sa chambre a peut-être déjà subi des aménagements pour accueillir *l'autre*. Tous ses jouets de bébé et son ancienne layette sont délicatement rangés dans la commode de l'envahisseur. Ses parents ne parlent plus que de ça et s'intéressent beaucoup moins à ce qu'il fait. Par manque de disponibilité, on le confie trop souvent à son goût à la grand-mère ou à la baby-sitter.

En outre, il ignore tout de ce bébé, qui devient pour lui d'une inquiétante étrangeté. Quel est cet être qui n'existe pas et qui est si présent ? L'enfant commence à redouter celui que l'on annonce avec renfort de publicité : « Tu verras comme ce sera bien pour toi, cette sœur. » Au fur et à mesure que l'issue approche, ses parents redoublent de câlins. Le cadeau lui paraît vraiment empoisonné.

● *Ce que vous pouvez faire*

Le moment le plus opportun pour l'annonce. Est-ce dès le premier test de grossesse ou bien quand cela se voit, comme on le préconise si souvent ? Il n'y a pas de réponse toute faite, cela dépend de la maturité de l'enfant et du contexte familial.

L'annoncer tard le fera moins patienter, donc il sera moins anxieux. Par contre, c'est prendre un risque : celui de voir se développer chez l'enfant un malaise général. En effet, il sent bien que quelque chose a changé dans son environnement

familial, sa mère est fatiguée ou inquiète, et il se demande pourquoi. Il pourra réagir par des insomnies, une agressivité latente, une demande affective accrue, voire une régression dans son langage ou ses comportements. Si votre attitude se modifie et que cela risque d'avoir des conséquences sur son quotidien, mieux vaut l'en informer plutôt que de laisser planer des vides, le plus souvent colmatés par des peurs et des angoisses diffuses.

L'annoncer tôt, c'est éviter à l'enfant ces éventuels inconvénients. On peut cependant comprendre qu'une mère superstitieuse, ou qui doute de mener sa grossesse à terme, préfère réserver cette annonce une fois les trois premiers mois passés.

Un enfant n'imagine pas ce que représentent neuf mois. Achetez-lui un gros calendrier. Au début, avec vous, il cochera les cases tous les jours, puis toutes les semaines ou tous les mois. Il aura ainsi une représentation graphique de ce temps qui se consume peu à peu.

Lors du choix de la maternité, renseignez-vous pour savoir si les visites des enfants au bébé sont autorisées. C'est important.

Comment le lui dire ? Préparez l'enfant positivement et non comme s'il s'agissait d'un grave problème : « Nous avons une bonne nouvelle. » Il se sent ainsi associé à cet événement. Posez-lui alors des questions : « Nous sommes contents, et toi ? » Acceptez sa réponse, quelle qu'elle soit.

Quelques jours plus tard, vous pourrez reprendre son album photos et commencer à établir un discret parallèle. Essayez de comprendre comment il se représente les capacités du nouveau-né et comment il imagine sa vie avec bébé. Cela vous renseignera sur sa réalité. A deux ou trois ans, les enfants ont la certitude que le bébé sera d'emblée opérationnel, prêt à jouer aux petites voitures ou à la poupée.

Au fil des semaines, évoquez devant lui la liste des incapacités du bébé à être autonome – il dormira beaucoup, portera des couches, etc. – alors que, lui, sera beaucoup plus grand et plus débrouillard. Cette valorisation ne manquera pas de lui faire plaisir. Il restera toujours le plus grand.

Racontez-lui des contes dont les héros sont les aînés, par exemple *Les Trois Petits Cochons*. Il existe aussi d'adorables histoires où un bébé vient tout bouleverser dans la vie de l'enfant et de sa famille – elles finissent toujours très bien, ce qui le rassurera.

Seulement s'il le souhaite, préparez avec lui la chambre du bébé ou le coin qui lui est réservé, en triant ensemble les vêtements et les jouets qu'il veut bien donner.

Cette tendance des années 1980 nous paraît tout à fait sympathique : les bébés arrivent avec un très beau cadeau pour les aînés qui viennent leur rendre visite à la maternité. Ce lien fraternel qui commence par un don laisse agréablement augurer de l'avenir.

● *Les pièges à éviter*

N'attendez pas le tout dernier mois pour lui annoncer la nouvelle. Ce qui est évident pour tous ne devrait pas rester un secret pour lui. Le savoir plus tôt le rassurerait et, surtout, lui permettrait de se préparer à ce changement qui bouleversera sa vie.

En cas de grossesse non désirée, en raison de circonstances difficiles, il est important que la mère exprime son ambivalence : elle est à la fois heureuse et désemparée. L'enfant n'a pas à imaginer que, lui aussi, était porté dans la souffrance, que peut-il penser alors de sa propre naissance ?

A quoi bon redoubler d'affection ou de stimulations pour votre enfant, sous prétexte qu'il risque d'être traumatisé par le nouveau venu ? Il peut penser que vous cherchez à vous faire pardonner une faute. Il a davantage besoin de naturel et de simplicité.

Zoom Ses premiers mois avec bébé

Ne soyez pas surpris si l'aîné régresse, fait pipi au lit *lui aussi*, réclame vos soins pour l'habiller, demande de longs et très gros câlins avant de s'endormir, insiste pour boire au bibe-

ron ou manger à la cuillère sur vos genoux. Il n'est pas rare de le voir stagner dans ses apprentissages, devenir tête en l'air ou capricieux. La meilleure chose à faire : patienter et lui prodiguer des moments privilégiés rien qu'à lui, en tête à tête.

Le rôle du papa en cette période est très important. Il peut prendre le relais plus souvent, l'emmener faire les courses, jouer au foot, ou aller au cinéma.

Parlez franchement à l'enfant et reconnaissez que ce qui le perturbe est bien compréhensible : « Ce doit être pénible pour toi de voir que nous nous occupons si souvent de ta petite sœur. Tous les bébés ont besoin de beaucoup de soins et d'attention. C'était comme ça pour toi à son âge. » Rassurez-le en lui disant bien que vous l'aimez aussi fort qu'avant. Il doit comprendre, et cela prendra du temps, qu'il est, lui aussi, unique à sa manière. Encouragez-le à exprimer ses sentiments, ses craintes, ses attentes ou ses frustrations, sans redouter de l'entendre dire qu'il déteste le bébé ou qu'il souhaiterait qu'on le ramène à la maternité. Ne vous étonnez pas de le voir s'en prendre à son baigneur ou à sa poupée dans une crise de jalousie.

En revanche, il ne doit pas avoir de gestes agressifs ou violents envers le bébé. Apprenez-lui que cela pourrait être dangereux, même s'il vous paraît évident qu'il n'y a pas à le lui préciser. A ce sujet, trop de laxisme de votre part serait nocif : un enfant qui « caresse » avec force un nourrisson doit prendre conscience qu'il peut faire mal, donc qu'il agit mal.

Accordez-lui plus volontiers quelques avantages, comme se coucher plus tard. Cependant, ne franchissez pas trop vite les étapes, en lui supposant une soudaine autonomie. Elle le ferait grandir d'un bond, et serait finalement une source d'inquiétude et d'instabilité.

Leur donner à chacun la même chose ?

● *Côté parents*

Argent de poche, vêtements, punitions, invitations, tout est prétexte à discussion et à comptes d'apothicaire. Ils s'observent, se jalourent, comparent leurs avantages respectifs, le nombre de bisous reçus, le temps de parole attribué à chacun et les libertés offertes. La journée est ponctuée de « pourquoi pas moi aussi ? » revendicateurs qui font de la maison une poudre sur le point d'exploser, et vous avec.

L'épreuve du supermarché se transforme régulièrement en supplice. Alors, plutôt que d'entendre encore une fois les hurlements de celui ou de celle qui, fatalement, va se sentir lésé, vous achetez tout en double. A table, c'est tout juste s'ils ne comptent pas les pommes de terre dans leur assiette – d'ailleurs, il les comptent.

Si bien que vous finissez par redouter que cette jalousie brise l'« esprit de famille » et obscurcisse à jamais leur existence. En attendant, vous avez mauvaise conscience et vous vous demandez comment satisfaire chacun, en évitant les inégalités.

● *Côté enfants*

Le plus petit. Il ne supporte pas que sa sœur aînée puisse aller à la piscine tous les mercredis et pas lui ; il ne comprend pas que, lui, soit obligé de demander la permission de téléphoner. Il pense que c'est injuste et qu'il y a un favoritisme évident ! Il reste persuadé que ses parents sont de mèche avec sa grande sœur contre lui, parce qu'il est le second.

La plus grande. Elle ne supporte pas que l'on passe tout au plus petit « parce que c'est le plus petit ». Pourquoi serait-ce toujours à elle de faire des concessions : prêter ses jouets, qui vont forcément revenir cassés ; ranger le désordre qu'il a fait ; regarder ses dessins animés plutôt que son documentaire à elle ; ne pas monter dans le train fantôme parce que ce minus a toujours peur ? Elle a mille bonnes raisons de lui en vouloir. Sans oublier que, lorsque son petit frère fait des bêtises, on ne le gronde jamais.

● *L'avis du psy*

Les parents sont en permanence sollicités pour des problèmes d'intendance, de concessions, de services, d'autorisations, de libertés, et obligés de régler ces questions dans la minute. Tout juste s'ils ne sont pas sommés de justifier la raison pour laquelle ils ont fait ceci pour l'un et cela pour l'autre. C'est le monde à l'envers : les adultes doivent-ils rendre des comptes aux enfants, à présent ?

A moins que les enfants soient jumeaux, quel principe pourrait bien légitimer qu'ils soient absolument égaux et à tous points de vue ?

La famille est le prototype miniaturisé de la société à laquelle les enfants se confronteront plus tard. **Plutôt que de prôner un égalitarisme de principe (la même chose à chacun chaque fois), pourquoi ne pas leur inculquer l'équité (à chacun en fonction de ses besoins du moment) ?** Françoise Dolto soulignait avec justesse : « Pour les parents, chaque enfant qui naît devrait être unique. Unique quant à son âge et quant à ses besoins. »

Au sein d'une famille, chaque place présente des avantages et des inconvénients. Avec deux enfants, certaines situations sont délicates mais encore contrôlables. C'est sans doute avec trois (plutôt que quatre ou plus) que l'affaire se complique singulièrement.

L'aîné. Il défend son droit d'aînesse et les libertés qui en découlent. Mais il n'échappe pas aux responsabilités dues à son rang : surveiller les plus petits, dénoncer les grosses bêtises

qui se trament et pourraient être dangereuses, aider aux tâches de la maison. Il essuie les mauvaises expériences, mais sait en faire profiter les autres.

Le cadet. Il est dans une situation plus inconfortable, entre l'aîné au statut prestigieux, et le petit dernier qui lui a « volé » sa place. Il peut choisir d'imiter celui-ci et de régresser dans ses comportements. Bébé possède, en effet, une place enviable : on le couve et le couvre de tous les soins. Il est bichonné, porté, nourri, soigné, bercé. L'âge d'or, en somme ! Les enfants regrettent leurs années de bébé, comme certains adultes regrettent leurs années d'enfance.

Le cadet peut aussi prendre l'aîné comme modèle. Celui-ci n'a pas encore toutes les qualités de ses parents, mais il en a certaines capacités. Le cadet essaie parfois de le rejoindre, voire de le dépasser : tentative généralement vouée à l'échec. Il en découle un sentiment de dévalorisation de ses possibilités, et des difficultés à trouver sa place dans la famille et à l'école.

Parmi les enfants de l'entre-deux, certains sont d'un tempérament jaloux, solitaire et renfermé. Il leur arrive de souffrir d'anxiété, d'inhibitions ou d'agitation, voire de troubles psychosomatiques – maux de tête ou de ventre, etc.

Mais il ne faut rien exagérer – tout dépend des différences d'âge et de la configuration familiale : une fille « coincée » entre deux garçons tire très bien son épingle du jeu. Ce qui risque d'être moins évident si trois enfants du même sexe se suivent de manière rapprochée.

Le benjamin. Il a un statut particulièrement enviable : les parents, plus coulants et plus détendus quant à son éducation, sont plus patients et plus disponibles. Ils profitent au maximum du petit dernier. Celui-ci n'a cependant jamais gagné la bataille d'avance, car, pour exister dans la famille déjà saturée de présence, le « trésor » devra apprendre à s'imposer par tous les moyens !

● *Ce que vous pouvez faire*

Chaque enfant sait assez bien à quelles faveurs il peut prétendre. Il est souvent tacitement acquis que l'aîné peut regar-

der la télévision un peu plus tard que ses frères et sœurs, il reçoit de l'argent de poche, il a des moments privilégiés en tête à tête avec ses parents, et ses libertés s'étendent au fur et à mesure que s'affirme son autonomie.

Les deuxièmes, troisièmes et consorts briguent, eux aussi, des avantages comme des loisirs où ils peuvent briller à leur tour. Il faut les aider à les choisir en fonction de leurs motivations et de leur personnalité.

Le benjamin, couvé du regard par toute la famille, a généralement moins besoin d'aide que les autres. Il a tôt fait de se positionner en trouvant sa voie à lui.

Régler au quotidien quelques questions brûlantes

- Les cadeaux. Les parents peuvent très bien gâter un enfant tel jour, et le suivant une autre fois : c'est une manière de penser à chacun de façon particulière. Si celui qui s'estime lésé hurle à l'injustice, il est facile de lui répondre : « Aujourd'hui, j'ai pensé à ta sœur, une autre fois, ce sera ton tour. » Cette phrase, dite avec sincérité et sans culpabilité, est admise, à condition que la roue tourne réellement. Au fil du temps, l'enfant protestera de moins en moins.

- L'argent de poche. La notion d'argent fait référence à deux concepts : l'autonomie (« Avec cet argent, je vais pouvoir... ») et la socialisation (« Bonjour, madame, je voudrais acheter... Merci ! »). Admettez que, tant qu'il ne saura ni additionner ni soustraire, il ne pourra pas avoir d'argent de poche comme son aîné.

- Les invitations. Il part en vacances ou à un anniversaire, alors que son frère trépigne pour s'y rendre aussi. Ce serait une erreur de penser que le premier n'a pas à se faire inviter tant que le second ne l'est pas. Un enfant a le droit de profiter de certaines distractions seul ou avec ses amis personnels. Si vous êtes convaincu(e) que chacun est bien distinct de l'autre, vos explications rassureront les frères ou sœurs envieux : ils comprendront la nécessité de supporter les privilèges de l'autre, d'autant qu'un jour ils tourneront sans doute à leur avantage.

- L'heure du coucher. Plus on grandit, moins on a besoin de sommeil. Vous pouvez donc expliquer au cadet qu'il n'a

pas l'âge de veiller comme l'aîné et que, lorsqu'il l'atteindra, il aura les mêmes libertés que lui.

- Les vêtements. Le second ou le troisième enfant héritera fatalement des vêtements des précédents. Cela peut être une source de fierté autant que de désagrément. Le plus jeune devra comprendre que l'on n'a pas forcément les moyens de renouveler toute sa garde-robe et que, quoi qu'il en dise, lui aussi a des vêtements neufs.

- La télévision. Il est bien évident qu'en fonction de l'âge un enfant n'a ni les mêmes centres d'intérêt ni le même degré de compréhension. D'ailleurs, certains programmes sont réellement sans intérêt, voire déconseillés aux plus jeunes. Tout le monde ne peut donc pas voir la même chose au même moment et, à moins d'avoir une lucarne dans chaque chambre, la solution consiste à réserver certaines tranches horaires à chacun, ou à leur faire choisir à tour de rôle un programme, qu'ils regarderont ensemble.

- Le temps de parole. Chaque enfant essaie de capter par tous les moyens l'attention des parents, ce qui entraîne parfois un taux de décibels alarmant. Pourquoi ne pas instituer une règle ? Chacun parlera à son tour, ce qui préservera les droits de tous. Et si la règle n'est pas respectée, tempêtez un bon coup ! Cela stoppera net la cacophonie. Au besoin, quittez la pièce jusqu'au retour du calme en prévenant les vociférateurs. Cela dit, certains brouhahas sont un signe de vitalité et de complicité dans les familles.

● *Tout est rattrapable*

Souvent, la situation devient explosive, car rien ne se dit dans le calme. On théorise à l'improviste, au coup par coup, dans le feu de l'action. Or des règles et des repères préétablis, proposés au moment propice, évitent justement ces questionnements permanents à l'origine de nombreux conflits.

Force est d'admettre que l'égalitarisme à tout prix crée des tensions énormes, parce que les enfants n'en sont jamais au même point de maturité. Si les résultats obtenus jusqu'alors n'ont pas réussi à apaiser le climat familial, recon-

naissez devant les enfants que vous avez fait fausse route en voulant faire plaisir à tout le monde. A partir de maintenant, vous donnerez donc à chacun ce qu'il lui faut, sans forcément donner la même chose.

Rassurez-vous : il est rarement possible de plaire à tous, puisque la règle du jeu pour les enfants est justement d'avoir plus... ou d'avoir ce que l'autre n'a pas.

● *Les pièges à éviter*

S'il a été décidé qu'une semaine c'est l'un qui met la table et l'autre qui la débarrasse, il n'y a plus à y revenir. Le contrat est rompu ? Rien ne vous empêche d'en tirer à votre tour les conséquences et de dire : « Puisque c'est comme ça, moi non plus, je ne tiendrai pas mes promesses. » Un enfant de quatre ou cinq ans est déjà parfaitement capable de comprendre cela.

Zoom Et les jumeaux ?

Les jumeaux se ressemblent sans doute, mais ils ont des psychologies opposées, le plus souvent complémentaires. C'est l'« effet de couple » décrit par le grand spécialiste de la question, René Zazzo. Ce paradoxe des jumeaux est le fruit de l'interaction des partenaires, un peu comme cela se passe dans un couple. Seulement, dans ce cas particulier, les traits semblent poussés à l'extrême, car il s'agit pour les jumeaux de s'affirmer distincts l'un de l'autre, en dépit de leur hérédité identique. En effet, se ressembler en tous points représenterait un risque majeur : celui de se confondre l'un en l'autre.

Les parents se demandent s'ils doivent encourager la tendance naturelle des jumeaux à vivre en clan solidaire et complice ou, au contraire, s'il faut chercher à les séparer.

Les jumeaux ne sont pas des couples d'exception, mais des couples excessifs. Les questions éducatives sont donc presque semblables à celles de tout enfant en général, à ceci près que toutes les difficultés habituelles y sont accentuées. La règle

d'or demeure : aider chaque enfant dans la conquête de son identité et de son autonomie. Après avoir coupé le cordon ombilical avec la mère, le jumeau devra aussi le rompre avec son double.

Dès lors, faut-il les mettre dans la même classe, les habiller de la même manière, leur faire pratiquer les mêmes activités extrascolaires ? Si les identités psychologiques sont suffisamment distinctes – l'un est extraverti et enjoué, l'autre plus réservé –, il n'y a pas d'inconvénient à les laisser se ressembler et s'assembler. Dans le cas contraire, mieux vaut les aider à se singulariser.

Faut-il intervenir dans leurs disputes ?

● *Côté parents*

Avouez-le, vous avez parfois envie de les piler et de les suspendre au portemanteau par les bretelles. Ils ne vous laissent jamais en paix ! A peine avez-vous les yeux posés sur le journal que l'émeute explose. Insultes par-ci, jurons par-là, coups de pied en catimini, dénonciations, rapportages en tout genre, la coupe est pleine.

Ne peuvent-ils se parler de manière civilisée, normalement, sans pousser de cris ? Et pourquoi toujours ces mesquineries teintées de jalousie ? Est-il possible qu'enfant, vous ayez été aussi hargneux avec vos propres frères et sœurs ? Pourquoi vos menaces ne parviennent-elles pas à les ramener à la raison ? Les auriez-vous conçus trop rapprochés en âge ? Leur prodiguez-vous assez d'affection ? Pourquoi tant de rage ? Vous qui rêviez d'une famille unie, vous avez le sentiment que, plus vous les incitez à s'aimer et à partager, plus ils se détestent.

● *Côté enfants*

Qu'il soit l'agresseur ou l'agressé, l'enfant se sent, de toute façon, victime de la plus profonde injustice. Il en a assez d'avoir toujours sur le dos son frère ou sa sœur qui lui vole ses jouets, transforme la chambre en capharnaüm, ne le quitte pas d'une semelle quand il invite ses copains. Alors, c'est sûr, la coupe est pleine : « Dehors, minus, on veut la paix ! »

Le moyen le plus sûr et le plus rapide d'imposer son « poing » de vue reste la bagarre ou les cris – tout dépend du

rôle que l'on a l'habitude d'endosser : la *brute* qui tape ou la *victime* qui va chercher les parents, en pleurnichant.

● *L'avis du psy*

Que les parents se rassurent : l'agressivité entre frères et sœurs est parfaitement naturelle, tout comme la jalousie. Pour certains enfants, dire « Je t'aime » ou « Je te déteste », c'est un peu la même chose, dans le fond. Ces deux sentiments sont inextricablement liés, et les enfants passent insensiblement de l'un à l'autre, avec une facilité déconcertante.

De plus, les disputes à l'âge de la maternelle ou de l'école primaire sont très instinctives et se déclenchent sans raison. Les enfants, surtout les garçons, trouvent dans les jeux de main des plaisirs innocents, parfois sensuels, qui leur permettent d'éprouver leur force et de libérer les tensions. Il suffit d'un geste un peu brutal pour mettre le feu aux poudres.

Les motifs d'une dispute ont parfois des ressorts plus profonds ou tournent autour de revendications plus sérieuses :

- La première est le marquage du territoire, autrement dit la préservation de l'espace vital : « C'est *ma* chambre, c'est *mon* livre, et d'abord, c'est *ma* maman à moi. » Jusqu'à trois ou quatre ans, l'égoïsme est une manière de se positionner parmi les autres, de définir un espace avec des objets familiers rassurants, des habitudes et des repères. Alors, gare à celui qui s'aventure sur le territoire de l'autre ! Cette « bulle » où tout est à sa place permet à l'enfant de délimiter sa propre place dans la famille.

Tout se passe un peu comme avec deux bulles de savon qui flottent en l'air, se frôlent et se heurtent. Les contacts créent des frictions et donnent de la consistance. C'est vrai aussi pour l'enfant qui a une meilleure représentation des contours de sa personne puisque l'autre, en le touchant, les lui fait sentir.

Lorsque la différence d'âge entre frères et sœurs dépasse quatre ans, les problèmes se posent nettement moins en termes de conflit. Ils n'ont rien à se prouver les uns aux autres, ils acquièrent de l'assurance, et leur territoire demeure bien délimité. Le respect s'impose donc plus aisément.

• L'enjeu des disputes enfantines revient parfois à capter et accaparer l'amour et l'attention des parents ; cela par tous les moyens, quitte à déclencher des ouragans de jalousie et des torrents de larmes. A leur tour, les parents peuvent se demander à quoi renvoient ces querelles fraternelles : ont-ils vécu ces mêmes scénarios ? Certaines injustices restent-elles encore gravées dans leur mémoire ? D'où provient l'incapacité qu'ont certains parents à supporter la violence en général, et celle de leurs enfants en particulier ? Quoi qu'il en soit, les parents peuvent influencer sur le cours des disputes de leurs enfants à plusieurs titres, les envenimant malgré eux ou en les apaisant.

En premier lieu, il leur arrive de servir de modèles. Il est classique de voir reproduites les altercations entre *dominant* et *dominé*. Parfois même, des clans s'instaurent. Prenons l'exemple d'un père, cadet dans sa famille, qui a toujours servi de souffre-douleur à sa grande sœur ; il peut naturellement avoir tendance à s'identifier à son fils cadet et considérer systématiquement l'aînée comme l'agresseur. Il suffit que la mère ait connu la situation inverse pour qu'une véritable guérilla s'installe dans la famille. Une connivence implicite lie le parent et l'enfant dominés contre le parent et l'enfant dominants, et chacun hélas ! reste figé dans un rôle prédéterminé. En prendre conscience peut rompre la spirale de la fatalité.

● *Ce que vous pouvez faire*

En cas de chamailleries ne portant pas trop à conséquences, laissez-les se débrouiller seuls. Ces arrangements mutuels leur permettront de résoudre les problèmes par eux-mêmes, ce qui est une bonne école pour la vie.

En cas de dispute potentiellement dangereuse, physiquement ou verbalement inacceptable, il vous revient d'intervenir sans hésitation. Décrivez à haute voix le spectacle lamentable auquel vous assistez : « Est-ce que tu te rends compte que tu es en train de lui écraser la tête avec ton genou ! » En général, l'enfant est si dérouté d'entendre exprimer avec des mots ce qu'il fait qu'il cesse aussitôt, car la scène ainsi décrite l'éclaire sur sa propre conduite. Posez énergi-

quement vos limites : « La violence est inacceptable, je ne la tolère pas, et cela est valable pour tout le monde ! » Ainsi chaque enfant se sent concerné et protégé des violences de l'autre. Séparez les belligérants et envoyez-les momentanément aux deux extrémités de la pièce. Plutôt que de vous en prendre instinctivement à l'agresseur en lui hurlant toute votre rancune, occupez-vous de la victime. Consolez-la et rassurez-la. Cela vous laissera tout le loisir de réfléchir à froid à la sanction qui s'impose à l'autre. Les querelles de moindre importance peuvent nécessiter votre intervention, ce qui ne veut pas dire votre engagement en faveur de l'un ou de l'autre.

- Laisser s'exprimer tour à tour les deux clans : préférez sur un ton autoritaire, mais engageant, une phrase du genre : « Que se passe-t-il encore ? Je t'écoute, commence la première, qu'est-ce qui ne va pas ? » Passez ensuite la parole au second, qui trépigne d'impatience en attendant son tour : « A toi, raconte ce qui s'est passé. » Au milieu des cris et des invectives qui vont peu à peu se calmer par la magie des mots et de votre intervention, vous parviendrez à avoir une idée plus précise de la situation.

- Jouez alors votre deuxième joker : plutôt que de prendre naïvement position au risque d'une injustice, demandez-leur d'abord leur avis sur la manière la plus juste et la plus équitable de résoudre le conflit selon eux. « Bon, alors, tu veux absolument voir ton feuilleton et ton frère son match de foot. Que va-t-on faire ? » Sortez, laissez-les réfléchir quelques minutes, puis revenez. Vous serez étonné(e) de voir à quel point ils sont astucieux et raisonnables, ces petits, quand ils le veulent, trouvant même des solutions insoupçonnées. Il se peut aussi qu'ils n'en trouvent aucune et campent chacun sur leurs positions. L'air de rien et la mine détachée, filez en leur suggérant une ou deux idées. Ce sera à eux de décider. Cette attitude ne lésera personne, ni l'aîné ni le cadet ne se sentiront obligés de céder sous la pression du parent.

Les apparences sont souvent trompeuses. La victime n'est pas forcément celle que l'on croit.

Scénario classique : « Elle m'embête jusqu'à ce que je la tape, et après c'est moi qui me fais gronder. »

Comme il est toujours très difficile de savoir qui a raison, mieux vaut ne pas prendre parti pour l'un ou pour l'autre. Évitez de toujours vouloir comprendre la cause et de la mettre au jour par une enquête méthodique à la Sherlock Holmes. Contentez-vous de les laisser s'exprimer. Et incitez-les à composer ensemble de telle façon que chacun s'entende et recherche une solution acceptable à leur différend.

Ils se chamaillent pour le même jouet. Que faire ? Confisquer l'objet du délit ? Obliger le plus grand à céder encore une fois ? Les inciter à partager ? Une ligne de conduite peut vous aider à résoudre ce casse-tête : **le droit de propriété est important pour les enfants, il faut le respecter, car il préserve les droits, voire l'intégrité de chacun.**

Les enfants doivent apprendre le partage, certes. Toutefois, les y obliger ne ferait qu'exacerber leur instinct de propriété. Vous devez donc, à force de patience et de répétition, leur faire entendre que donner ou prêter volontairement et de bon cœur est un plaisir facile et gratifiant. En cas de conflit, la décision finale devrait revenir au propriétaire de l'objet, même s'il n'a que deux ou trois ans : il doit pouvoir se sentir libre ou non de partager. Aidez-le avec des propositions qui en montrent les avantages : « Si tu lui prêtes ton seau, elle pourra te prêter sa pelle. » Les parents qui décident toujours de tout rendent leurs enfants plus dépendants et plus hostiles envers leurs frères et sœurs, surtout lorsque la décision tourne à leur désavantage.

● *Tout est rattrapable*

Amenez petit à petit les enfants à exprimer leur opposition plutôt que de passer à l'acte. Dites-leur combien la parole peut suffire à régler les conflits. Que penseraient-ils s'ils vous voyaient régler vos désaccords avec la boulangère ou la crémière à coups de parapluie ? Ils saisiraient instantanément l'ampleur de leurs actes.

C'est toujours pour les mêmes sempiternelles raisons qu'ils se bagarrent – instinct de propriété : « C'est à moi » ; droit de priorité : « J'ai le droit de le faire parce que je suis le plus petit (ou le plus grand). »

Posez des règles précises auxquelles il vous suffira de vous référer le moment venu : par exemple, chacun choisit son jeu à tour de rôle. Vous pouvez aussi décider, une fois pour toutes, que ce sera au propriétaire de l'objet d'en jouir à sa guise. Aux enfants, ensuite, de trouver un arrangement.

S'il le faut vraiment, ne tolérez plus les échanges qui deviennent une source systématique d'accrochage !

Très utiles aussi : les grandes mises au point, éventuellement par écrit, afin de vider les contentieux et de rappeler à chacun ses engagements.

Dans un moment de calme, par exemple à l'heure du coucher, on peut aussi tenter de les rapprocher par des déclarations qui ne sont pas des reproches – pour une fois – mais des mots doux : chaque enfant décrit ce qu'il aime d'assez précis chez sa sœur ou chez son frère. Chacun découvre ainsi, tout étonné, l'effet produit par lui, sur les autres : « J'aime quand Lucie me raconte des histoires et qu'elle me prend dans ses bras » ; « J'adore la voix coquine de Paul lorsqu'il fait des farces » ; « Je craque devant les fossettes de Carole ». Les bons points existent aussi entre frères et sœurs, il suffit de les leur faire exprimer.

● *Les pièges à éviter*

En cas de conflit, et bien malgré vous, votre attitude peut envenimer la situation. Par exemple, évitez de toujours stigmatiser le même enfant. L'ange d'un côté, qui a toujours raison, et la brute de l'autre, cela n'existe pas. Les torts sont bien souvent partagés, et l'on sait à quel point certaines passivités ou réflexions enfantines dites « en toute innocence » peuvent être de véritables détonateurs.

Méfiez-vous des jugements définitifs. Accordez-leur l'opportunité de changer : « Tu sais très bien obtenir ce que tu veux sans frapper, alors apprend à le demander gentiment. » A la « victime », les parents peuvent suggérer d'autres moyens de défense que les sempiternelles jérémiades. Et si l'on tentait l'affirmation de ses droits : « Réponds à tes sœurs que c'est ton jouet et que tu le leur prêtes, seulement si tu le décides » ?

Limitez au minimum les comparaisons. Elles ne font que mettre de l'huile sur le feu et attiser les disputes. Votre préférence trop marquée vis-à-vis d'un enfant peut faire souffrir l'autre, qui ne manquera pas de se venger à la première occasion.

Papa, qui préfères-tu ?

● *Côté parents*

Mais pourquoi pose-t-elle si régulièrement cette question ? La jalousie de cette enfant vous fait faire une auto-analyse permanente ; mentalement, vous reprenez vos gestes et vos paroles et les décortiquez pour comprendre ce qui a bien pu lui faire croire qu'il y avait là un soupçon de préférence.

Comment l'apaiser, alors que vous lui avez déjà prodigué – sans succès – amour, câlin, disponibilité et attention ? La jalouse continue à mener la vie dure à toute la famille. Elle provoque sans cesse des conflits pour vous obliger à vous déterminer et à prendre position pour l'une ou pour l'autre.

● *Côté enfant*

On ne naît pas jaloux, on le devient !

Auparavant, son père se cachait encore pour embrasser sa sœur, maintenant, il ne se gêne plus et le fait devant elle. Il lui lance des mots tendres à la volée : « mon poussin à moi », « mon petit lapin », etc. et elle, alors, pourquoi ne lui dit-il pas la même chose ? Elle est tout à fait certaine que personne ne l'aime dans cette maison. Sa sœur a *plus* de tout : elle est *plus* jolie, elle dessine *mieux*, on s'occupe *plus* d'elle ; elle est *plus, plus, plus*, ce qui signifie donc qu'elle, la jalouse, est *moins*.

Pour comprendre cette arithmétique (é)mouvante des sentiments, il suffit de la transposer. Dans un dîner en ville, votre cher et tendre complimente son hôte et en rajoute visiblement en lui disant que sa femme s'habille décidément avec beau-

coup de goût et qu'il a vraiment de la chance. Il y a fort à parier que vous penserez : « Si elle a tant de goût, c'est donc que je n'en ai pas assez à ses yeux ! »

● *L'avis du psy*

Il y a deux façons d'envisager la préférence pour autant qu'elle se manifeste réellement. Du côté des parents et du côté de l'enfant.

Pour les parents, il est légitime d'aimer les enfants différemment parce qu'ils sont différents. Il peut donc arriver que l'on se sente très proche d'un enfant à certaines périodes, ou bien que le caractère d'un autre soit à l'opposé de sa propre sensibilité. Il n'y a pas là de quoi culpabiliser. Une seule chose importe : aucun enfant ne doit se sentir privilégié ou préféré par rapport à l'autre.

Exprimer manifestement son favoritisme revient à commettre un double préjudice : envers les frères et sœurs non concernés et malheureux de cette injustice ; et bien sûr envers l'intéressé, tenu à l'écart de l'amour fraternel et jaloué.

L'enfant, pour sa part, a sa propre idée de la réalité. Il est envieux par périodes, qui peuvent durer des années et s'exprimer par petites bouffées. Il jalouse le plus souvent un frère ou une sœur qu'il apprécie justement et qu'il estime particulièrement digne d'amour. Nul n'est jaloux de quelqu'un qui lui est indifférent. Accaparer l'amour de ses parents serait pour lui une preuve qu'il est apprécié autant que son rival.

Avant quatre ans, l'enfant qui est jaloux de voir sa mère s'occuper plus de son jeune frère ou de sa petite sœur agit de façon primaire et évidente pour tous : il fait irruption pour s'imposer, voire séparer le couple mère-bébé.

Au-delà de quatre ans, l'aîné ne ressent plus ce besoin : il est capable de prendre de la distance, il peut observer les scènes de tendresse entre ses parents et l'autre enfant avec une certaine nostalgie. Il accepte de rester sur la touche et ne dit rien, bien pudiquement. Mais il interprète cet excès de tendresse pour le benjamin comme un amour parental qui lui échappe peu à peu.

A cette période, des questions importantes et fondamentales peuvent apparaître chez les plus mûrs. Les premiers complexes et manques d'assurance surgissent. Dans la cour de récréation, l'enfant est timoré, il peut craindre de ne pas réussir ce que lui demande la maîtresse, il ne sait pas s'imposer face aux plus grands ou même aux tout-petits. C'est aussi l'âge du doute : doute de soi et de l'intérêt que l'on peut susciter chez l'autre.

Durant cette période de recentrage sur lui-même, les questions autour de son frère ou de sa sœur sont ressenties comme une absence d'intérêt vis-à-vis de lui et une menace pour son ego. **C'est l'âge du tout ou rien : « Ou on m'aime et on n'aime que moi, ou c'est lui qu'on aime et alors, on ne m'aime pas. »** Il s'agit d'une erreur d'interprétation fréquente. L'enfant va au bout des limites de son scénario de rejet et s'exclut parfois lui-même, probablement par culpabilité.

Lors de la phase œdipienne, la fillette « amoureuse » doute fortement de la réciprocité de sentiments de son papa (c'est vrai aussi pour le garçon et pour sa mère). Mais si, en plus, celui-ci « gaspille » son temps et ses câlins avec le bébé, alors là, rien ne va plus. La jalouse perd confiance, s'autodéprécie, elle a le sentiment de n'être plus aimable, c'est-à-dire digne d'amour. « J'aimerais bien que le bébé meure pour toujours », « Et si on le jetait à la poubelle ? » envisage-t-elle naïvement. Se sentant coupable de ces pensées, elle peut aussi avoir des attitudes paradoxales ; elle fera tout ce qu'il faut pour qu'on ne l'aime pas et se mettra à accumuler bêtises et attaques contre le bébé pour susciter la réaction exacerbée de ses parents. Une manière de leur faire prendre position puisque, du coup, ils lui redéfinissent sa place. Par ailleurs, en accaparant leur attention, la fillette détournera celle-ci du bébé.

● *Ce que vous pouvez faire*

La venue du bébé peut fragiliser votre enfant. Ses doutes et ses interrogations appellent un apaisement. Il faut le rassurer, l'encourager, lui rappeler les qualités que l'on apprécie chez lui en les mettant en valeur.

Cette technique, que vous pouvez pratiquer en tête à tête ou en présence des frères et sœurs, selon les circonstances, peut faire énormément de bien à chaque enfant : à l'heure du coucher, particulièrement propice aux confidences et mots doux, faites l'éloge de ce que vous aimez chez les uns ou les autres en insistant sur les différences et les particularités de chacun. Ils seront étonnés de voir à quel point ils sont si singuliers et aimés, chacun à leur manière pour leurs qualités propres. S'ils le demandent, vous pouvez aussi énumérer leurs défauts, mais sans critique malveillante, en employant des phrases qui ne ferment aucune porte : au lieu de dire « Tu es maladroit », dites : « Si tu faisais juste un peu plus attention, je suis sûr(e) que tu y arriverais très bien. »

Consacrez à chacun des moments ritualisés et personnalisés : « Tel jour et à telle heure, je ne consacrerai ce temps qu'à toi. » Ces instants de qualité permettent réellement d'éviter des conflits.

Durant les périodes où les enfants sont particulièrement jaloux l'un de l'autre, il faut savoir les séparer et leur donner, par exemple, le bain ou le goûter à des moments distincts. Bien sûr, cela fait plus de travail, mais tout le monde y gagne en qualité relationnelle. Et de la sorte, on cesse d'être l'arbitre permanent de leurs conflits, rôle assez ingrat.

Il y a deux façons d'avoir « sa photo dans le journal » : l'enfant peut choisir de devenir un modèle toujours pris en exemple, d'être charmeur, adorable (voire manipulateur) ou, au contraire, de faire un grand nombre de maladresses, de méchancetés ou de bêtises. Les parents, inquiets, délaissent ses frères et sœurs pour s'occuper de lui. Son objectif est atteint. Ces *signaux de détresse* sont souvent mal interprétés : les parents traduisent : « il est méchant » et non : « il souffre d'être jaloux ». Cette erreur ne va pas simplifier la situation.

Devant l'enfant envieux du cadet, n'hésitez pas à ressortir l'album photo : les scènes de tendresse où l'on vous voit ensemble quand il avait l'âge de son frère ou de sa sœur lui mettront du baume au cœur. Prenez le temps de commenter les photos qu'il vous demandera de traduire pour lui. Laissez-vous aller à des confidences, racontez-lui ce que vous avez éprouvé

pour lui, vos craintes, vos doutes, vos joies comme vos espoirs. Ces moments-là lui redonneront une place sûre. Eventuellement, proposez-lui d'avoir son album personnel, avec les photos de son choix, qu'il pourra feuilleter à volonté, ce qui le rassurera.

Soyez-en convaincu, plus on les force à s'aimer, moins ils y parviennent, et plus on les autorise à se haïr, plus ils s'aiment. L'amour est parfois complexe, il est vrai.

● *Les pièges à éviter*

Les comparaisons positives ou négatives ne font qu'exacerber les rivalités entre frères et sœurs : « Si seulement tu étais aussi raisonnable que ta sœur ! » L'enfant ainsi montré en exemple se voit contraint d'être toujours conforme à l'image positive que le parent met en avant. Ce qui est certes un moteur, mais parfois aussi un fardeau. Être toujours considéré comme l'exemple à suivre, le modèle en somme, implique quelquefois de ne pas avoir droit à l'erreur !

Quant à celui qui « n'arrive pas à la cheville de l'autre », il se demande à quoi bon briguer une place déjà prise. De toute façon, il ne s'en sent pas capable. Et en prime, il déteste la petite sainte-nitouche qui réussit tout comme le veulent les parents. Un parfum de défaite plane dans l'air.

Au lieu de mettre les frères et sœurs en compétition par d'éternelles comparaisons, mieux vaut encourager l'esprit de coopération, le respect mutuel ainsi que les différences de chacun.

Dans les périodes de crises de jalousie infernales, ne dites pas du bien d'un enfant à son frère ou sa sœur : « Marion est adorable en ce moment », celui qui écoute, mais n'est pas le destinataire du compliment, pense automatiquement : « Moi, je ne le suis donc pas. »

Certaines familles ont pour principe de s'aimer coûte que coûte et d'éviter de manifester tout sentiment de colère. Si bien que les enfants, telles des eaux dormantes, n'expriment rien, ne se disputent pas et se regardent en chiens de faïence comme des images. Pour les frères et sœurs très proches en âge, cette

absence totale de conflit n'empêche pas, loin s'en faut, la possibilité d'une jalousie insidieuse et larvée. L'inconscient n'oublie jamais ni les colères enfouies ni les ressentiments accumulés. Ceux-ci resurgissent à l'adolescence ou à l'âge adulte.

La colère a constamment besoin de s'exprimer, mais sous une forme bien cadrée par les parents. Les enfants doivent apprendre à extérioriser leur agressivité de manière adaptée, ce qui n'enlève rien à l'efficacité de la décharge émotionnelle : au lieu de frapper l'autre, ils peuvent s'en prendre à la poupée ou au punching-ball, ou encore, faire des dessins révélant leurs (res)sentiments.

Est-ce normal ?

Est-il normal qu'un enfant se balance à longueur de journée sur son lit ? Qu'il se ronge les ongles ? Qu'il bégaye ? Qu'il ait peur des araignées ? Faut-il s'inquiéter s'il refuse de manger ou s'il est obsédé par les jeux vidéo ?

Un comportement (a)normal est fonction de bien des paramètres : l'âge de l'enfant, son stade de développement psychologique, les normes et principes éducatifs de son entourage, et, bien sûr, le changement observé par rapport aux habitudes antérieures.

Il est évident qu'une demoiselle de trois ans qui s'adresse continuellement à un ami imaginaire préoccupe moins qu'une autre qui continuerait à le faire au-delà de sept ou huit ans.

Par ailleurs, c'est la valeur et l'importance qu'accordent les parents à cette attitude *bizarre* qui lui donne tout son sens. S'ils ne la relèvent pas, du coup, elle ne sera pas ressentie comme une étrangeté par l'enfant, alors qu'elle l'est peut-être.

Ignorer le problème relève alors d'une vision à court terme. Elle évite peut-être de se remettre en question, mais le trouble sévit toujours et s'amplifie de jour en jour.

Inversement, si les parents considèrent cette attitude comme pathologique, l'enfant pourrait se vivre *malade*, parfois à tort.

Alors, entre la banalisation et la dramatisation, comment réagir ? Avant tout, en restant vigilant et attentif. La simple écoute suffit souvent à tout faire rentrer dans l'ordre. En cas de persistance du comportement *curieux*, mieux vaudra emmener l'enfant consulter un spécialiste.

Il ne tient pas en place

● *Côté parents*

Mais quand cet enfant va-t-il enfin se tenir tranquille ? Son agitation permanente est comme un « bruit de fond », pénible pour toute la famille. Un petit sirop lui ferait peut-être du bien ? Sa maîtresse a évoqué la possibilité qu'il fasse partie de ces enfants appelés *hyperactifs*. En attendant, tout le monde à la maison est *hyper...stressé*.

● *Côté enfant*

Vraiment, il remue tant que cela ? C'est bien simple, lui ne l'avait même pas remarqué. Où est le problème ? Après tout, il n'est pas si fatigué. Décidément, les parents exagèrent toujours tout.

● *L'avis du psy*

Etre en mouvement, c'est agir, mais c'est aussi être en relation avec autrui au travers de son corps. C'est donc une attitude vitale et normale.

En revanche, l'instabilité motrice (ou hyperactivité comme disent les Anglo-Saxons) est un vrai symptôme. Elle se caractérise par un débordement de mouvements. L'enfant s'éparpille d'un endroit à l'autre, n'arrive pas à fixer son attention et fatigue son entourage.

Jusqu'à trois-quatre ans, l'enfant est par nature explorateur et incapable de soutenir son attention trop longtemps. **On commence à parler d'hyperactivité à l'âge de cinq ans, quand il est agité très souvent, en tout lieu et quelle que soit la situation.**

En général, l'enfant hyperactif évolue dans un milieu familial et scolaire qui fait peser sur lui des exigences disproportionnées par rapport à ses capacités. En classe, on attend de lui qu'il soit attentif et, dans le même temps, on lui impose de rester calme, sans mouvement libérateur, pendant plusieurs heures par jour. Il en résulte de sa part une tension énorme qui s'exprime, à certains moments, par des mouvements incessants.

Le cercle vicieux s'installe lorsque la pression vient à la fois de la famille et de l'école : le survolté a besoin de soupapes, de moments où il pourrait laisser parler son corps.

Expérimentalement, on a pu montrer que dans une situation d'angoisse et d'insécurité, l'enfant réagit le plus souvent par un excès d'agitation corporelle. En fait, celle-ci est tout autant une défense contre l'angoisse qu'un appel pour en être soulagé.

Les situations classiques favorisant l'agitation sont surtout les conflits internes, propres à l'enfant, qui ne peuvent trouver d'issue favorable si facilement.

● *Ce que vous pouvez faire*

En cas de comportement hyperactif persistant, n'hésitez pas à consulter un pédiatre ou un psychologue, surtout si ce symptôme est associé à des troubles de l'attention liés à des résultats scolaires insuffisants, des insomnies, ou bien une agressivité patente. Ces signes associés dénotent une souffrance chez l'enfant.

Aux Etats-Unis, pour dompter cet ardent feu intérieur, des millions d'enfants jugés « trop agités » ont été mis sous amphétamines. Ces substances, bien connues pour améliorer la vigilance, sont utilisées chez l'enfant pour leurs effets sédatifs

alors qu'après la puberté, curieusement, elles ont un effet inverse. En France, ces « pilules magiques » qui rendent l'enfant dépendant du médicament, provoquent à juste raison une grande méfiance. Les pédiatres, psychiatres et psychologues préconisent des thérapeutiques sédatives plus douces et sans effet d'accoutumance. Elles sont éventuellement accompagnées d'une psychothérapie ou de séances de psychomotricité, proposant à l'enfant une manière de mieux appréhender son corps dans l'espace et le temps.

● *Les pièges à éviter*

L'hyperactivité, la vraie, nécessite on l'a dit, un diagnostic et un traitement approprié. Cependant, tout enfant agité ou inattentif n'est pas un hyperactif. Alors, ne considérez pas le vôtre comme un malade potentiel s'il est seulement de nature turbulente.

Lâchez parfois du lest et ne forcez pas votre excité au calme : chez certains, l'inaction est une source d'angoisse importante, car ils ont alors le sentiment de perdre toute leur énergie vitale.

Mieux vaut l'aider à canaliser ses débordements dans un lieu et vers un type d'activités qui vous dérangeront moins.

Ne l'accablez pas de remontrances à longueur de journée, car à force de s'entendre dire qu'il est survolté ou maladroit, l'enfant finit par admettre qu'il connaît mal son corps puisqu'il le maîtrise si peu. Il risquerait de le mettre à l'épreuve plus souvent, en tombant ou s'écorchant par exemple, la douleur ayant aussi pour effet de faire exister son corps.

Zoom *Il est maladroit*

La question que vous lui posez est claire : « Quand vas-tu enfin faire les choses normalement, sans trébucher ni tout casser sur ton passage ? »

Le simple fait d'aller chercher une assiette dans le placard devient une source de stress, et pour lui, et pour vous.

Sachez-le, l'efficacité d'une action dépend du contexte dans lequel elle est réalisée. Si vous demandez à l'enfant d'aller chercher son cartable pour vérifier les devoirs qu'il a à faire, ne doutez pas qu'en chemin, il s'arrangera pour trébucher plusieurs fois. En revanche, s'il s'agit de rendre un menu service pour recevoir en retour une récompense, là, il n'y aura probablement pas tant d'obstacles. Il est rare que l'enfant soit maladroit en permanence.

Souvent encore, il s'autorise des « fausses manœuvres » en fonction de la personne à qui il a affaire ; celles-ci reflètent à leur manière la qualité relationnelle entre les deux, avec ses erreurs et ses ratés.

Plus exceptionnellement, la maladresse est le signe d'une mauvaise coordination physique : les spécialistes parlent de trouble de l'acquisition du schéma corporel et de l'orientation spatio-temporelle. En cas de persistance, il vaut mieux en parler à son pédiatre qui, éventuellement, orientera l'enfant vers un psychomotricien dont c'est la spécialité.

Petit test à l'usage de l'enfant (dès quatre ans) : demandez-lui de sauter au-delà d'un tapis ou d'une flaque d'eau. Logiquement, il devrait savoir calculer exactement la distance et l'énergie à déployer pour y parvenir. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il ne maîtrise pas encore tout à fait des notions aussi variées que l'évaluation de son poids, la puissance de ses muscles, l'élan à prendre, la perspective et les limites de l'obstacle, l'effort à maintenir pendant la performance et, enfin, la réception qu'il faudra réussir. Cet exercice, si simple en apparence, nécessite une bonne synchronisation de toutes les composantes du schéma corporel.

Elle a des tics

● *Côté parents*

Depuis quelques jours, elle est méconnaissable et plutôt agaçante avec ces grimaces qui défigurent son joli minois. Ne serait-ce pas un tic ? D'ailleurs, sa maîtresse l'a remarqué aussi et vous en a parlé. Qu'est-ce qui se cache encore là-dessous : est-ce la naissance de sa sœur qui la perturbe tant ou plutôt l'entrée en maternelle ?

● *Côté enfant*

La fillette, elle, oscille entre la tension pénible et sa décharge apaisante. Le tic est précédé d'une véritable gêne physique et mentale qui va en augmentant et survient à la moindre émotion. L'enfant en est parfaitement consciente, cependant elle a du mal à se contrôler en permanence. Toute penaude, elle aimerait bien se cacher dans un trou de souris, mais à la seconde qui suit, le mouvement la trahit encore, qui apporte en même temps un soulagement provisoire.

● *L'avis du psy*

Par définition, les tics sont des mouvements rapides, brusques, répétés et involontaires. Ils surviennent au moment le plus inopportun.

Dix pour cent des écoliers en auraient et certaines estimations avancent même le double.

Les manifestations en sont très variées. Parfois, ce sont les yeux qui clignent ou les sourcils qui se haussent ; d'autres fois, le nez se fronce ou le menton s'anime comme pour dire oui ou non. Ces mouvements du visage sont les plus fréquents. Les tics peuvent aussi se manifester par des claquements de doigts, des tressautements de pieds ou de mains, des haussements d'épaules, sans oublier les reniflements, raclements de gorge, bâillements et toussotements en tout genre.

Les tics cessent pendant le sommeil ou sous le regard attentif du médecin qui examine. Quelle qu'en soit l'importance, ils peuvent être contrôlés par la volonté durant plusieurs minutes, parfois plusieurs heures (spectacle, sport d'adresse et activités nécessitant une forte mobilisation physique et mentale).

Les tics apparaissent dès l'âge de quatre ans et sont parfois accompagnés d'une grande agitation motrice ou de mal-adresses répétées. Il s'agit bien souvent de manifestations transitoires – qui durent plus d'un mois et moins d'un an – en relation avec des perturbations émotionnelles passagères. La rentrée des classes, un frère ou une sœur qui arrive dans la famille, la grand-mère qui disparaît, les parents en conflit, tous ces événements chargés d'émotions peuvent devenir des facteurs déclenchants.

Le mouvement qui vient de l'intérieur traduit l'impossibilité qu'a l'enfant de trouver une issue à ses conflits profonds.

Généralement, les parents mettent ce tic sur le compte d'une mauvaise habitude, quand il ne passe pas tout bonnement inaperçu.

Lorsque les tics durent plus d'un an, on dit qu'ils sont chroniques ; ils peuvent alors devenir préoccupants. On les observe plus particulièrement chez des enfants dont l'entourage exerce une trop forte pression éducative ou psychologique. Par exemple, l'enfant s'est vu contraint d'être propre un peu trop rapidement, il doit exceller en classe ou dans toutes les activités qu'il entreprend, on lui demande de retenir en permanence son agressivité, d'obéir sans discuter, alors il ne lui reste qu'une issue : le tic, activité désordonnée, qui exprime à sa façon toute la tension accumulée.

● *Ce que vous pouvez faire*

Si les tics se multiplient ou s'intensifient au point de devenir insupportables aux proches ou à l'enfant lui-même, mieux vaut alors consulter un psychologue ou un médecin. Deux ou trois entretiens suffisent en général pour repérer l'origine de la gêne. Des exercices de relaxation peuvent s'avérer tout aussi indiqués.

Une véritable thérapie est à envisager lorsque les tics deviennent chroniques, qu'ils gênent l'enfant et exaspèrent l'entourage car, dans ce cas, c'est l'enfant qui est mal supporté, et plus seulement son tic.

En France, la préférence va aux thérapies plus douces, essentiellement basées sur la relaxation. Elles sont souvent accompagnées d'une psychothérapie qui vise à donner un sens à ces gestes. D'une manière générale, l'enfant sous pression et dont l'entourage exige beaucoup et même trop, doit sentir qu'il a, lui aussi, le droit d'avoir ses propres sentiments et la possibilité de les extérioriser sans qu'on le juge pour autant. Il a un avis sur ce qui le concerne, c'est pourquoi il faudrait en tenir compte sans décider toujours de ce qui est bon pour lui.

Dans la thérapie comportementale, l'enfant répète le tic devant le miroir plusieurs minutes par jour afin de provoquer en lui un déconditionnement. Il peut aussi simuler le mouvement contraire pour inverser ses habitudes. Le jeune patient est le plus souvent soulagé du tic. Mais si les causes qui l'ont généré n'ont pas disparu, d'autres tics ou symptômes différents peuvent apparaître.

Dans les pays anglo-saxons, l'usage de médicaments – tranquillisants ou autres – est nettement plus marqué.

● *Les pièges à éviter*

La réponse des parents aux premières manifestations du tic est très importante, car elle va, en grande partie, déterminer l'évolution du trouble. Bien souvent à tort, ils l'interprètent comme une intention hostile et agressive à leur égard, surtout s'ils reconnaissent un geste ou une manie qui les affecte per-

sonnellement. Leurs remarques acerbes ou ironiques, le fait de caricaturer l'enfant pour lui montrer à quel point il est ridicule, le rendent encore plus anxieux et peuvent même contribuer à faire de ce tic passager un symptôme chronique.

Le temps est un remède plus efficace que les remontrances ou les menaces. L'interdiction ne fait qu'augmenter la tension directement liée au tic lui-même, et cela devient un cercle vicieux.

Zoom *Il bégaye*

Vers l'âge de trois ou quatre ans, il est banal qu'un enfant se mette à bégayer. La qualité de l'articulation, en cours d'élaboration, est brusquement freinée par des blocages ou des répétitions de syllabes (en général sur la première syllabe du premier mot de la première phrase).

Mieux vaut éviter de prendre trop au sérieux ces difficultés. Les pensées du jeune parleur vont plus vite que sa capacité à les traduire par des mots et, en outre, son vocabulaire est encore assez limité. C'est l'embouteillage !

Les parents doivent s'armer de patience et ne pas manifester trop d'inquiétude devant l'enfant. Le mieux reste encore de l'écouter sans le brusquer ni finir ses phrases ou ses mots à sa place, par agacement, ou bien pour le soulager.

Un enfant qui se sent écouté jusqu'au bout s'exprime plus calmement, les mots viennent plus facilement et dans le bon ordre, sans chevauchement ni répétition.

Le plus souvent, d'ailleurs, ces problèmes de fluidité du langage disparaissent spontanément, surtout lorsque l'enfant se sent accepté et en confiance. Néanmoins, le bégaiement peut se poursuivre au-delà de l'âge de quatre ou cinq ans. En ce cas, les parents doivent en parler au pédiatre qui, vraisemblablement, leur conseillera de consulter une orthophoniste.

J'ai peur des araignées

● *Côté parents*

Depuis quelques semaines, il est terrorisé dès qu'un ver-misseau ou un moucheron s'agite devant lui ? Sa réaction paraît disproportionnée par rapport au danger réel.

Est-il devenu peureux ? Pouvez-vous l'aider à surmonter ses craintes ? Mais alors, comment ? En le forçant à affronter le « danger » ou en attendant que cela passe ?

● *Côté enfant*

On aura beau l'assurer que ces petites bêtes ont bien plus peur de lui, que lui d'elles, il reste persuadé du contraire. Il n'en démord pas : elles lui veulent du mal et il ne saura pas s'en défendre.

Courageux, mais pas téméraire, il a honte de sa peur mais refuse de se rendre à la campagne, pleine d'animaux qui bougent et d'araignées affreuses qui se balancent le long des fils.

● *L'avis du psy*

Il est si banal et si fréquent que l'enfant ait des phobies (surtout d'animaux) qu'en l'absence de telles peurs, les psychologues sont presque inquiets. C'est dire...

Comme le soulignait Winnicott, pédiatre et psychanalyste anglais : « Le petit enfant devrait être capable d'avoir peur afin

d'être soulagé de ce qui est mauvais (de ce qui l'effraie en lui)... »

Une phobie est en effet l'extériorisation et la mise en forme heureuse de l'angoisse ressentie par l'enfant ; la phobie lui est donc plutôt salutaire.

Les phobies d'animaux, celles de situations (peur d'aller dans l'eau, peur du tonnerre, etc.) apparaissent dès deux ans et sont encore très fréquentes à six ans et même au-delà. Entre deux et quatre ans, elles reflètent souvent une peur inconsciente de l'enfant, liée à son angoisse de castration : peur que les parents lui ôtent pouvoir et puissance. Exemples : le pigeon pique, le loup ou le cheval mord (et coupe).

Entre quatre et sept ans, les phobies sont généralement en rapport avec le complexe d'Œdipe. L'enfant se sent coupable d'avoir voulu écarter le parent de même sexe, et cette culpabilité lui revient en boomerang sous la forme maquillée d'une phobie.

Grâce à ses mécanismes de défenses psychologiques, l'enfant focalise et projette à l'extérieur son angoisse et sa culpabilité internes.

Peu importe le choix ou l'objet de la peur : pigeon, ver de terre, araignée ou souris, peur de l'eau ou de la forêt. Dans tous les cas, le processus est le même : déplacement de son angoisse interne vers un objet externe plus supportable, et qu'il espère ainsi mieux maîtriser.

Généralement, la phobie n'est pas envahissante et permet à l'enfant de vivre normalement. Il arrive toutefois qu'elle devienne invalidante au point de l'obliger à adopter des comportements bizarres : il refuse d'emprunter le trajet habituel parce qu'il y a des pigeons qui le terrorisent, ou fait un grand détour afin de ne pas croiser un minuscule caniche.

A l'inverse, l'enfant peut devenir passif, voire totalement inhibé : il refuse de se promener dans la forêt si inquiétante à ses yeux ou alors il est tétanisé à l'idée de plonger sa tête tout entière dans l'eau.

Chez le petit œdipien, la culpabilité refoulée dans les abîmes de l'inconscient se métamorphose progressivement en peur. Mais celle-ci ne comporte pas que des inconvénients, elle pré-

sente même toujours un ou plusieurs bénéfices secondaires : par exemple, papa ou maman le protégera contre ce danger terrifiant, il est tellement réconfortant d'être ainsi rassuré.

Heureusement, au fil du temps, la peur intense de l'enfant s'estompe spontanément. Plus ce dernier grandit et plus la « bête monstrueuse » rétrécit. A trois ans, le loup lui cherche des poux, à six ans, la limace le menace.

● *Ce que vous pouvez faire*

En cas de phobie légère et isolée : pas d'inquiétude à avoir, la peur s'effacera au bout de trois à six mois. L'attitude adaptée de son entourage permet, en général, de résoudre assez rapidement le problème. L'enfant attend de ses parents compréhension (ils ne nient pas sa peur) et réassurance, ce qui lui permet d'affronter l'obstacle et de mieux le surmonter.

La lecture des contes pour enfants peut l'aider à dépasser sa crainte.

La fillette redoute les loups et naturellement les chiens ? Racontez-lui l'histoire des *Trois Petits Cochons*. Dans son scénario imaginaire, elle fera tantôt intervenir le pauvre cochon esseulé qui redoute d'être croqué, tantôt le plus malin qui se protège de l'agresseur par une maison de briques et de pierres bien solide. Par ce conte interposé, elle va apprendre à conjurer sa peur et à la maîtriser. Elle se sentira rassurée pour un temps. L'histoire, bien assimilée, lui permettra de cantonner loin d'elle ses angoisses, sans trop se laisser déborder.

En cas de phobie persistante et contagieuse (peur des araignées, puis des chiens, puis de tous les animaux), mieux vaut s'en remettre à un spécialiste (psychologue ou psychiatre comportementaliste). La phobie devient invalidante au point de freiner les initiatives habituelles de l'enfant, c'est le signe probable d'une souffrance psychologique plus sérieuse.

● *Les pièges à éviter*

A leur insu, les parents qui ont eux-mêmes été phobiques peuvent transmettre cette frayeur embarrassante à leur enfant.

Ils peuvent aussi amplifier ses craintes par simple maladresse : en l'obligeant à les affronter de face « pour que ça lui passe ». Exemple classique : en le poussant à l'eau alors qu'il en a peur. Le remède est parfois pire que le mal, ils ne parviennent qu'à entretenir la phobie. Car cette dernière, on l'a vu, va bien au-delà de la simple peur d'un pigeon ou de la terreur éprouvée en nageant dans une piscine.

Des petites manies qui en disent long

● *Côté parents*

Patricia se balance à longueur de temps, Juliette mord ses camarades, Michèle est trop sage, Marine se tortille les cheveux, Edouard chaparde les affaires de sa mère et Vincent parle à un ami imaginaire.

La liste des choses qui peuvent sembler étranges aux parents est infinie.

● *Côté enfant*

Un enfant qui fait des bizarreries n'est pas forcément un enfant bizarre. Il peut simplement adopter, par crises, des attitudes qui intriguent par leur étrangeté. Parfait, si les parents les ont remarquées car elles sont aussi là pour attirer leur attention d'une manière ou d'une autre !

● *L'avis du psy*

Les manies deviennent dérangeantes lorsqu'elles durent et se répètent. Il est parfois difficile d'en comprendre la signification.

Quelques exemples pour nous éclairer :

- *Patricia se balance.* Tout bébé, jusqu'à huit-neuf mois, a plus ou moins l'habitude de se balancer. Cette activité rythmique est considérée par les psychologues comme un comportement auto-érotique qui favorise l'endormissement. *Auto-érotique* signifie simplement (et par définition), qu'il

s'agit d'un comportement répétitif, adopté par soi-même pour se procurer un certain plaisir. Ce mouvement est l'ultime vestige du balancement apaisant procuré par la mère avant la naissance et des bercements qui ont suivi. Cette manie n'est à prendre au sérieux que si elle persiste, même dans la journée, souvent au lit et malgré la stimulation d'un adulte (qui lui parle, tente de jouer avec lui) ; et surtout si le balancement est associé à des jeux avec ses mains que l'enfant examine inlassablement. En ce cas, il est indispensable de consulter.

• *Juliette mord ses camarades.* Entre quinze et vingt-quatre mois, ce genre de situation est très fréquent. L'enfant débordant d'émotions contrôle difficilement ses pulsions et dose encore mal son amour. Cela explique certains de ses gestes malheureux et trop souvent mal interprétés. Les adultes savent bien à quel point mordre peut faire mal et, par transposition, ils considèrent que l'enfant mordeur veut faire mal. Or, ce dernier ne se réfère qu'à ses propres modèles que sont ses parents croqueurs. Tout au long de sa vie, l'enfant n'a-t-il pas reçu bisous par-ci, câlins par-là, le tout accompagné de gentilles morsures affectueuses et de paroles savoureuses : « Qui va te dévorer toute crue ? » L'enfant réagit aux mordillages par des rires aux éclats, et à l'excitation ambiante, par un énorme plaisir. Les voilà, ses premières références.

Dans le même temps, il traverse cette période où l'oralité prime et où une grande partie de ses satisfactions passent encore par la bouche. L'apprentissage de la propreté vient se superposer à cette période-là. Or, qui dit propreté, dit contrôle relatif de la motricité et faculté à retenir ou libérer. Dans ce contexte, le « bisou » donné avec une douce férocité est une manière de retenir et d'intérioriser du même *coup* l'amour de l'autre, par une extériorisation du sien, un peu mal contrôlée, c'est vrai.

Au-delà de vingt-quatre mois, la morsure peut effectivement exprimer l'agressivité de l'enfant. En ce cas, c'est une autre histoire.

• *Michèle est trop sage.* Que peut bien cacher l'image d'une enfant trop tranquille ?

Docile, obéissante, elle ne fait pas de caprice, elle n'est pas téméraire, elle se couche sans pleurs et ne se plaint jamais. Au début, c'est le paradis pour les parents. Pourtant, il faut suivre de près une telle retenue. Entre deux et six ans, il est naturel de débiter ses phrases par des « moi... », « je... », « non ! », « encore ! », etc. Cette période d'opposition et d'affirmation permet de se constituer en tant qu'être singulier, différent des autres. Trop de docilité et de consentement peuvent masquer une souffrance, et signaler que l'enfant s'interdit toute la richesse d'une vie intérieure imaginative. Afin d'en avoir le cœur net, si cela persiste au-delà de l'entrée en CP, une consultation psychologique permettra de repérer une révolution qui couve en sourdine ou bien une dépression cachée.

• *Marine se tortille les cheveux.* La trichotillomanie, comme on l'appelle dans le langage spécialisé, est un geste relativement banal : sans même s'en rendre compte, l'enfant qui désire se donner de la contenance devant les autres – parce qu'il hésite, se sent gêné ou frustré – tripote ses mèches de cheveux. Lorsqu'il est seul et qu'il rêve, il peut trouver un effet calmant et auto-érotique dans ce geste. Le problème se pose quand il va jusqu'à s'arracher les cheveux (laissant apparaître des plaques), voire jusqu'à les avaler pour en faire disparaître toute trace. Là, la visite chez le psychologue s'impose. Il s'agit peut-être d'une forme d'auto-agressivité qui s'installe. Celle-ci est tout à fait comparable, du moins en tonalité, au fait de se ronger les ongles et de s'ôter les peaux jusqu'au sang, voire de se mordre la main. Par cette manifestation d'angoisse extériorisée, l'enfant exprime les conflits qu'il n'a su dire au sein de la famille ou de l'école, car il ne s'y sent pas autorisé.

• *Edouard chaparde.* Dans le sac à main de maman, il emprunte son joli mouchoir brodé, ses clés de bureau et une pièce du porte-monnaie. Edouard est-il pour autant un voleur ? Non. Il cherche autre chose. Des petits bouts de maman, des compléments d'amour et d'affection, des ponts qui le rapprochent encore plus d'elle. Il ne reste plus qu'à le rassurer et à le câliner.

• *Vincent s'invente un ami imaginaire.* Comme pour tous les enfants particulièrement imaginatifs, âgés de quatre ou cinq ans, cette invention extraordinaire survient dans les moments de solitude, d'ennui ou d'isolement. L'ami imaginaire est un compagnon idéal. Il suffit d'appuyer sur le bouton « fantasme » et il apparaît tel le génie de la lampe merveilleuse, pour suivre l'enfant partout, au lit, à table, dans le bain. Il est bien plus intéressant qu'un jouet ou une figurine : lui au moins, il a des sentiments. L'enfant va généralement téléguider son « ami » pour qu'il accomplisse à sa place ce qui est interdit. Le pot est renversé ? Le mur crayonné ? Un gros mot est lâché ? Comme par hasard, c'est son double en négatif l'auteur. Le chenapan l'utilise comme un bouclier ou un fantôme escamotable. Ses parents n'ont donc aucune prise sur lui.

La venue d'un petit frère ou l'entrée en CP relègue en général aux oubliettes ce drôle de personnage. La curiosité intellectuelle de l'enfant, désormais socialisé, commence à être satisfaite. Il n'a plus besoin d'inventer de dérivatif à son ennui ou à sa solitude. Peut-être aussi a-t-il mieux appris à être responsable de ses bêtises.

● *Ce que vous pouvez faire*

Si les attitudes de votre enfant vous inquiètent, commencez par en parler à un ami ou un autre parent susceptible de vous conseiller ; vous pouvez également prendre avis auprès de son pédiatre, éventuellement à la crèche ou à son école. Au besoin, n'hésitez pas à frapper à la porte du psychologue qui est là pour ça.

D'une manière générale, il faudra vous interroger sur la phase que l'enfant traverse dans son développement, il y en a toujours une : autonomie, curiosité intense, peurs en tout genre, opposition systématique, etc. Il s'agit plus de décrypter le sens caché de ses comportements que de les lire au premier degré.

En ce qui concerne l'agressivité exercée sur lui ou sur autrui, permettez à l'enfant d'exprimer cette force contenue, éventuellement grâce à un sport qui le défoulera en le libérant.

● *Les pièges à éviter*

Avant de le traiter ou de le considérer comme un curieux zèbre parce qu'il fait des choses qui vous sont incompréhensibles, adoptez la bonne grille de lecture. Posez-vous des questions sur son attitude globale. Existe-t-il d'autres signes bizarres associés ? Son comportement s'est-il installé brusquement ou progressivement ? Y a-t-il eu dans sa vie des événements récents susceptibles de le perturber ? Arrive-t-il à en parler de lui-même ? Se comporte-t-il de la même manière en votre absence ? Face à lui et à sa bizarrerie, paraissez-vous très affecté ou indifférent ?

Les réponses à ces questions vous aideront à clarifier la situation et à évaluer le degré d'urgence pour intervenir.

La famille dans tous ses états

Depuis les années 1970, la famille n'est plus ce qu'elle était. Elle se fait et se défait au rythme des passions, et des nouvelles données sociologiques comme le travail des femmes hors du domicile. Et l'enfant, dans tout ça ?

Pour grandir, il a toujours besoin de s'appuyer sur ses deux parents. Au début, il éprouve le désir d'« être comme », de « ressembler à ». Dans une famille unie, où l'altérité et le partage des rôles fonctionnent bien, tout est plus facile que dans une famille disloquée, où l'on n'a pas de modèle de référence.

L'alternative existe cependant : surinvestir le parent restant, partir à la quête du parent absent, ou se tourner vers l'extérieur pour combler le manque.

Que se passe-t-il lorsque la famille se divise ?

Une faille vient fragiliser les certitudes et les repères habituels de l'enfant. Celui-ci en est, pour un temps, profondément perturbé. Au centre de la tourmente, il entend tout et ressent tout. Cela dit, il faut relativiser aussi son désarroi car, si le couple conjugal se défait, le couple parental peut subsister et inventer une nouvelle forme d'équilibre pour son bonheur.

En outre, l'enfant n'est jamais seul au monde : il s'inscrit dans l'histoire de sa famille qui le reconnaît, lui fait une place, qu'à son tour il saura partager et retransmettre. Il lui faudra plonger ses racines loin dans le passé pour pouvoir se projeter dans l'avenir.

Papa et maman se disputent

● *Côté parents*

La discussion entre vous commence à s'animer furieusement et soudain la frimousse de Lucien, à peine rassurée, passe l'entrebâillement de la porte, pour faire un état des lieux.

Plusieurs scénarios sont alors possibles :

- Emporté(e), au point de ne pas tenir compte de la présence du curieux (ou, au contraire, vous servant de lui pour affaiblir votre partenaire), vous explosez.

- Porte refermée et, cette fois, sans témoin, vous décidez d'en finir avec vos démêlés qui ne regardent que vous, les parents.

- Un ange passe et la discussion s'interrompt, comme si de rien n'était. Adieu le bon vieux temps où l'on pouvait exprimer ses griefs sans avoir de compte à rendre ! Le cher enfant, fruit de votre union, vous rappelle avec insistance que vous êtes aussi des éducateurs...

● *Côté enfant*

C'est clair, simple et précis : il n'a que deux parents et les aime *tous les deux*. Ils sont sa référence absolue, ses repères les plus stables, ses guides dans l'existence. Ils n'ont donc pas le droit de changer, de se disputer, d'être malades ou de disparaître.

Alors que, pour ses deux parents, l'explication est bien souvent d'une affligeante banalité, lui se demande déjà ce qu'il va devenir s'ils ne s'aiment plus ou s'ils se séparent.

Et pendant qu'il les entend se chamailler, le pauvre voit défiler dans sa tête tous ses camarades de CP ou CE1 dont les parents ont déjà divorcé ; il se dit qu'il ne veut pas être le dernier de la liste. Raison pour laquelle il déclenche le plan de survie de la famille par la médiation, la séduction, la colère, les réactions d'angoisse, les pleurs, etc. Qu'on ne lui demande surtout pas de prendre parti et de donner raison à l'un contre l'autre : ce serait aussi pénible que de lui imposer de choisir entre papa et maman.

● *L'avis du psy*

Pour l'enfant, la famille forme un bloc monolithique et puissant. Quel séisme le jour où il imagine – à tort ou à raison – que tout cela pourrait disparaître ! C'est tout son monde qui vacille. Il avait idéalisé ce couple inséparable, formant un tout, uni, harmonieux et fort ; voilà qu'il réalise que ses parents sont deux adultes bien distincts, ayant leurs sentiments propres et des idées parfois opposées.

Quand les disputes éclatent, mais que le couple manifeste, par ailleurs, des signes d'amour et de tendresse, l'enfant finit par comprendre que l'on peut s'aimer et se chamailler comme « chien et chat » sans pour autant se séparer. Il établit peut-être même le parallèle avec ses copains de classe ou avec ses frères et sœurs, adorés et jaloués à la fois. Cela dit, il reste toujours en état d'alerte maximale et de vigilance, au cas où...

En revanche, si le climat familial se dégrade de jour en jour, il peut craindre pour son propre avenir et réagir par certains symptômes. Trois couples sur dix divorcent, la plupart ont des enfants en bas âge. Mathilde est ainsi vue en consultation, parce que son comportement a radicalement changé en classe : autrefois si vive, elle ne prend plus d'initiatives et sombre dans la rêverie ; elle a sans cesse besoin d'être rappelée à l'ordre pour faire son travail ; dans la cour, elle s'exclut du groupe et paraît triste. Tous les projets sont bloqués pour la fillette. Sans perspective d'avenir avec ses deux parents, elle est devenue inhibée.

Paul vit les mêmes bouleversements familiaux. Mais lui exprime son désarroi et son inquiétude par de l'agitation : en classe et à la maison, on ne sait plus comment le contenir.

Les parents doivent se faire rassurants et expliquer à l'enfant tourmenté ceci, si tel est bien le cas : le couple conjugal en difficulté fera place au couple parental toujours soudé.

● *Ce que vous pouvez faire*

- Première situation : s'il y a beaucoup d'amour dans le couple – ce qui n'exclut pas certaines mises au point nécessaires –, essayez de différer les discussions conjugales afin que le ou les enfants n'en « profitent pas » ; si vous ne pouvez faire autrement, au moins isolez-vous, pour ne pas vous rendre trop envahissants.

Si, malgré vos précautions, l'enfant inquiet s'immisce dans votre huis clos, faites-lui entendre qu'il s'agit d'une explication entre adultes qui cherchent à se mettre d'accord et dont il n'est pas l'objet : « C'est bien mieux quand on peut se dire ce que l'on pense, parce que, après, on ne reste plus fâchés. De toute façon, tu n'es pour rien dans cette dispute. » Le voilà rassuré davantage.

- Seconde situation : si le couple est réellement menacé, votre attitude vis-à-vis de l'enfant s'est sans doute modifiée. Vous êtes moins disponible parce que trop préoccupé(e) par le malaise conjugal. L'enfant, lucide, le sent et s'interroge. Rassurez-le : « Amélie, même si tu es encore une petite fille, je pense que tu peux comprendre quand maman est contente ou triste. En ce moment, je suis plutôt triste parce qu'avec papa ça ne se passe pas très bien, alors c'est moins facile pour moi de m'occuper de toi. »

Si les conflits se rapprochent, explosent de plus en plus souvent et de manière incontrôlable, faut-il, contre toute évidence, cacher à l'enfant anxieux la mésentente parentale ? Non évidemment ! Il doit connaître la vérité, tout simplement, sans que l'on cherche à la travestir.

Tenez-le informé de vos intentions, lorsqu'elles sont arrêtées. Admettez que le couple bat de l'aile : « Joseph, papa et maman ne supporteront pas longtemps de vivre encore ensemble. Cela va faire de la peine à tout le monde. Nous com-

prenons que tu sois inquiet, c'est normal, mais, quoi qu'il arrive, tu seras toujours aimé de nous deux. » La référence stable de ses deux parents qui s'accordent autour de son bien-être et de son éducation l'apaisera.

Ajoutez que, tous deux, vous resterez toujours en contact à son sujet. Il faut bien avoir conscience que c'est justement lorsque les parents ne s'entendent plus qu'ils devraient prendre, à deux, les décisions importantes pour leur enfant. Assurez-le encore qu'il ne sera jamais abandonné par l'un ou par l'autre.

Parce qu'il est tout naturellement un enjeu important du couple, l'enfant imagine très volontiers qu'il est aussi la cause de la séparation. Faites-lui savoir que vous ne vous séparez pas à cause de lui. On se quitte parce qu'on ne s'aime plus, et les enfants n'y sont pour rien, et n'y peuvent rien ! D'ailleurs, ne vaut-il pas mieux une séparation qu'une famille malheureuse ?

● *Les pièges à éviter*

Même si la mésentente du couple est flagrante et que l'enfant est bien au courant, faites l'effort, *pour lui*, de le protéger de vos altercations en direct. Tentez de vous isoler.

Il est capital de toujours préserver l'image de l'autre parent, même si vous ne l'aimez plus. Insultes et humiliations proférées contre lui devant l'enfant le déstabilisent et le font souffrir. Il ne faut pas se tromper de cible.

Ne cédez pas à la tentation trop facile d'utiliser votre enfant pour transmettre à votre conjoint la valise bourrée d'explosifs et de griefs ressassés : « Puisque ta mère s'en va, demande-lui, pour une fois, de s'occuper de toi ! »

L'union forcée est-elle la meilleure solution ? C'est loin d'être toujours le cas. Quel bénéfice peut tirer un enfant qui s'entend répéter : « Tu sais, si on reste ensemble, c'est pour ton bien. » D'ailleurs, est-ce la vérité ? Et lui, exige-t-il de tels sacrifices ? A porter un tel fardeau, il peut se dire : « A cause de moi, mes parents sont malheureux. » Et cela ne fait qu'amplifier l'idée qu'il contribue à leur drame.

Zoom

Divorce, qui se sent le plus coupable ?

Le divorce des parents n'est jamais une partie de plaisir pour l'enfant, mais l'affaire se complique sérieusement lorsque la séparation intervient vers l'âge de quatre à six ans, période particulièrement forte du conflit œdipien. L'enfant peut se dire : « J'ai tant espéré que papa et maman se séparent que ça a marché ! » Effaré de son pouvoir destructeur, il voit la réalité se superposer à son imaginaire. Une telle puissance le satisfait, mais le culpabilise à la fois. Il peut se convaincre que ses parents se sont quittés à cause de lui. Il manifeste son malaise inavouable par des angoisses, des difficultés scolaires, des pipis au lit réactionnels, des insomnies, des tics, etc. Les parents peuvent tout simplement expliquer à leur enfant rongé de remords qu'il n'est en rien responsable de leur séparation, même s'il l'a fortement désirée. Cette simple mise au point lui est parfois suffisante et salutaire puisque la « pression » trouve une sortie autorisée.

En cas d'échec, une consultation chez le psychologue – extérieur à la famille – saura atténuer son tourment.

Leur père n'est jamais là

● *Côté parents*

Il y a toutes sortes de façons de n'être jamais là. Certains pères vivent à la maison, sept jours sur sept, mais sans véritable disponibilité. Sans doute croulent-ils sous le travail et les responsabilités. D'autres, absents ou partis « pour de bon », se manifestent parfois davantage. En attendant, au quotidien, la mère se sent parfois très démunie.

A deux, ce n'est déjà pas si simple d'élever un enfant (voire deux ou plus), mais toute seule, cela relève de la prouesse. D'autant que, souvent, le garnement exploite la situation et l'envenime.

Il serait tellement plus réconfortant de s'appuyer sur le père pour partager les joies et les soucis, donnant ainsi à ses enfants une double chance !

● *Côté enfant*

Jusqu'à sept ans, il est rare qu'un enfant exprime spontanément, et avec des mots, que son père lui manque. En revanche, il le signifie autrement. Dessinant sa famille, il oublie son papa, comme par hasard ; ou alors, celui-ci apparaît tout minuscule, perdu dans une page où maman occupe un espace disproportionné. A l'école, il lui arrive de raconter à ses camarades de drôles d'histoires où ce père idéalisé devient un personnage, très fort, très riche, très beau ; il a bien évidemment un métier extraordinaire (pilote de supersonique, pompier, médecin du monde, etc.).

● *L'avis du psy*

A quoi sert un père ?

Le père occupe une place capitale dans le trio parents-enfant, même si certaines mères se complaisent à imaginer que la relation fusionnelle établie avec leur bébé résume à elle seule toute la relation de l'enfant avec ses parents. D'ailleurs, c'est un fait de société indéniable : de plus en plus de femmes travaillent pendant la journée et se séparent de leur nourrisson dès le troisième ou le quatrième mois ; si bien qu'un nouveau couple est apparu, celui du papa et de son bébé. Des études réalisées sur des enfants de six mois à deux ans, fondées sur la gestuelle, montrent que l'attachement au père est aussi important que celui à la mère. Les papas ne se contentent plus d'acheter les couches-culottes, ils câlinent l'enfant, le font sauter en l'air à bout de bras, l'éveillent, le stimulent, se montrent attentifs et affectueux. Et, de fait, l'enfant les reconnaît parfaitement. Déjà dans sa bulle maternelle, le fœtus percevait les tonalités graves de la voix de son père plus facilement que les sons aigus de celle de sa mère.

Ces « nouveaux pères », comme on les appelle, ne se contentent pas de singer les mères. Ils tiennent une place, bien différenciée, car complémentaire. Le pédiatre Aldo Naouri emploie le joli jeu de mots du « père-dû » : **« Un père est dû à son enfant, à qui, par sa seule présence, à sa juste place, il peut offrir l'autre terme d'une dialectique qui lui permettra de trouver sa propre place. »**

Aldo Naouri se penche également sur le rôle de la mère : « La sollicitude, la douceur, la caresse, la tendresse et les expressions d'amour sont, naturellement, du registre de la mère. Ce qui ne veut pas dire, loin s'en faut, qu'elles soient interdites au père. Mais leur expressivité demeure différente. »

Hélas ! beaucoup de pères sont loin de reconnaître leurs aptitudes « paternantes » ou se refusent à les exercer. Quel dommage ! Les enfants qui, eux, en ont bénéficié, peuvent en témoigner : on a besoin de ses deux parents pour grandir au mieux.

Selon les psychanalystes, le père représente la *loi*, il est celui qui fait autorité. Sans doute faut-il remonter bien loin dans l'histoire de l'humanité pour en trouver l'explication. Au commencement déjà, le père, selon une logique sexuelle, a séparé la mère de l'enfant et mis fin à leur relation fusionnelle exclusive. Vis-à-vis du garçon et de sa mère, il a, de plus, posé le tabou de l'inceste, d'où l'image abondamment véhiculée du père castrateur, qui dresse interdits et limites sur la route de l'enfant.

Comment l'enfant se représente-t-il l'image du père ?

Jusqu'à l'âge de six ou sept ans, l'enfant a deux idéaux, son père et sa mère, auxquels il va tenter de s'identifier pour un temps. Le premier représente le modèle masculin idéal. Le garçon veut lui ressembler et l'imiter parce qu'il incarne l'image de la force et de la sécurité. C'est cet homme-là que sa mère a choisi, aimé, et dont lui veut se faire aimer aussi ! La fillette, elle, prend conscience de sa féminité à travers le regard et l'amour paternels. Elle veut aussi ressembler à sa mère pour être aimée davantage de son père.

Que se passe-t-il quand le père est absent ?

Première évidence, le modèle naturel auquel l'enfant cherche à s'identifier manque. Il pourra alors « compenser » cette absence en se tournant vers d'autres figures masculines faisant autorité (nouveau compagnon de la mère, instituteur, parrain, etc.).

Un père absent donne à ses enfants le modèle d'une configuration familiale où l'équilibre idéal n'est pas respecté. C'est à ce schéma que les enfants risquent de se référer, plus tard, pour concevoir, puis pour réaliser ce qui sera leur propre famille. C'est pourquoi certains enfants, devenus pères, oublient à leur tour de « pointer », échappant ainsi à une certaine responsabilité parentale.

Il serait intéressant que ces pères absents s'interrogent sur cette faille provoquée par la démission de leur propre père durant leur enfance. Ne les incite-t-elle pas à perpétuer des générations de pères fantômes ?

Il y a absence et absence

Concrètement, deux cas de figure se présentent : soit le père ne peut pas être là, ce qui relève de la capacité, soit il ne le veut pas, ce qui relève du désir.

Un père qui fait les « trois-huit » ou exerce son activité à des centaines de kilomètres de son domicile se verra moins facilement reprocher son absence par son enfant ou par sa femme.

Reste le problème des pères suroccupés et consentants. En France, il faut bien le reconnaître, nous vivons dans un système où, plus on quitte tardivement son travail, plus on est reconnu professionnellement, voire socialement. Pour certains, se trouver à la maison à 18 heures ne paraît vraiment pas sérieux. Et, pendant ce temps, l'enfant n'est jamais pris en compte. Ne serait-ce pas justement là le vrai manque de sérieux ?

Qui sont donc ces mères qui disent que « papa n'est jamais là » ? Celles qui savent, qu'au fond, *il* pourrait organiser son temps autrement. Si le mari, cadre très supérieur, est promu à des fonctions de responsabilités et de décisions, c'est encore pis. « J'ai un dîner ce soir, impossible d'y échapper », lâche-t-il comme un leitmotiv. Les épouses n'osent rien dire, cette formule tombe comme un « sparadrap sur la bouche ». Quant à l'enfant, il s'autorise à peine à exprimer consciemment un avis. Entre quatre et sept ans, il ne sait pas demander à son père de rentrer plus tôt ou plus souvent. Il agit donc sur un autre registre, celui du zéro de conduite à l'école, des chamailleries entre frères et sœurs, en passant par le rôle du cascadeur improvisé ou du pyromane domestique.

Où l'enfant veut-il en venir exactement ? Dans une famille où les deux parents seraient présents, l'enfant déclencherait une réaction en cascade : en exaspérant sa mère, il obligerait son père à intervenir enfin. Dans son esprit, le rôle interdicteur reviendrait plus souvent au père, même si ce dernier, à d'autres moments, sait être maternel et que les rôles sont interchangeables à l'occasion.

En revanche, dans une famille où le père n'est jamais là, c'est la mère qui endosse une « double casquette » : indiquer les limites et accepter malgré tout qu'elles soient dépassées. Et l'enfant, pour susciter la réaction paternelle, est obligé

d'aller de plus en plus loin dans son scénario extrême. Cette surenchère est un véritable appel.

Cela dit, il faut relativiser : quand l'autorité du père absent plane quand même au-dessus de la maison, il suffit de l'invoquer (voire d'y penser) pour redresser aussitôt la situation. La fonction de représentant de la loi est là, pleinement efficace. Cela peut être tout aussi vrai si le père est longuement hospitalisé, s'il est décédé ou s'il travaille à l'étranger. La situation ne dérape que lorsque l'indisponibilité rend le père véritablement absent des pensées et des préoccupations de toute la famille.

● *Ce que vous pouvez faire*

Du côté du père. S'il vous est absolument impossible de rentrer tous les soirs avant l'heure du coucher des enfants, essayez de le faire au moins une ou deux fois par semaine, à des jours précis et de manière instituée, sans vous laisser rattraper par vos obligations professionnelles ou même accaparer par vos amis. Qualité vaut mieux que quantité.

Dites-vous bien que, si vous ne ressentez pas la nécessité de ces temps-là, votre enfant, lui, en a besoin et ne sait pas toujours vous le faire comprendre. Cela vous donnera du courage en vue d'un nécessaire changement.

Si vous vous sentez maladroit et impuissant devant votre enfant, pas de problème, « assurez » autrement : bricolez ou remplissez votre déclaration de revenus à la maison ; pendant ce temps, sa mère s'occupera de lui plus sereinement. De toute façon, il vous sait là et c'est mieux que rien. Au besoin, c'est lui qui viendra vous prendre par la main.

Lorsque votre période d'indisponibilité prend des proportions inquiétantes, mais limitées dans le temps, prévenez-le : « J'ai un travail à rendre dans une semaine. Je ne pourrai pas m'occuper de toi, mais, je te le promets, après, tout reprendra comme avant. »

Le téléphone est le plus fidèle allié des pères occupés ou en déplacement. Donnez-lui accès à votre ligne directe. Maintenez le contact coûte que coûte. Pourquoi ne pas lui lire à distance une petite histoire, juste avant qu'il aille au lit ? Cela vous

mettra peut-être du baume au cœur pour la réunion qui vous attend. Glissez aussi des petits mots sous son oreiller ou dans son cartable. Faites-lui savoir que sa maman vous a mis au courant de tout ce qui le concerne (sa première dent qui est tombée, ses démêlés avec Jérémie). Même absent, il constatera que vous prenez de ses nouvelles et que sa vie vous passionne toujours.

Serait-il impossible de l'emmener au moins une fois au bureau, visiter l'antre où vous passez le plus clair de votre temps ? Il serait si fier et si heureux de la confiance que vous lui faites ! De plus, il parviendrait à vous imaginer là-bas, dans votre « deuxième maison ».

● *Les pièges à éviter*

Du côté de la mère. Son papa rentre ce week-end. Plutôt que de l'accabler de reproches et de corvées, faites la fête tous ensemble. Laissez-lui le temps de souffler avant de l'accaparer. Trop de pression familiale (conjugale ?) dès son retour pourrait lui gâcher ces moments si précieux et le conduire à les espacer.

La facilité consisterait à combler le manque par des cadeaux. Même s'il fait mine d'y trouver son compte, l'enfant ne s'achète pas. Son amour, il le donne.

On a beau avoir les meilleures raisons du monde de n'être jamais là avant 22 heures tous les soirs, l'enfant, lui, tient ses comptes. A l'adolescence, et parfois même avant, le trop-plein d'absences paternelles s'exprimera sous un mode autrement plus révolté. Pourquoi attendre d'en arriver là ?

Entre mes enfants et les siens...

● *Côté parents*

Le scénario est désormais classique : à l'issue d'une première séparation, la mère qui, dans 85 % des cas, a obtenu la garde de ses enfants, se remet en ménage avec un homme qui, lui-même, a la garde de ses propres enfants le week-end et pendant les vacances. Moins fréquent : le père a la garde de ses enfants et se remarie ; la mère n'a pas la garde des siens, mais s'occupe de ceux de son nouveau conjoint ; la famille cumule cette fois les enfants d'un premier mariage, puis d'un second, du côté aussi bien paternel que maternel. Quelle salade russe ! Et que de questions ! Comment être doublement maman ? Doit-on s'imposer « comme » le père des enfants de sa nouvelle compagne, sans l'être ? Peut-on réserver un sort équivalent à ses propres bambins, aux « demi-frères et sœurs » et aux « pièces rapportées », en toute impartialité ?

● *Côté enfant*

Le plus souvent, la fillette ou le garçon aura dû quitter son père, vivre un temps seul avec sa maman, et la voir aimer un autre homme. Que se trame-t-il alors dans la tête de l'enfant ? Jusqu'à l'âge de sept ans, l'inévitable complexe d'Œdipe rôde encore, qui pousse les demoiselles à vénérer leur père et les garçons à adorer leur mère. Ce n'est tout de même pas pour qu'un étranger ou une étrangère vienne les leur « souffler sous le nez ».

Certains enfants sont naturellement enclins à croire aux miracles : ils s'imaginent encore que, d'un coup de baguette magique, leurs parents pourront s'aimer comme avant, si...

L'annonce du remariage de l'un d'eux signifie cette fois la séparation définitive du couple parental. C'est un coup dur ! L'enfant craint que tout son passé chavire et qu'une partie de sa vie (sans doute la plus douce à ses yeux puisque passée avec papa et maman) s'efface par ce nouveau mariage. C'est pourquoi, même s'il apprécie le compagnon de sa mère ou la compagne de son père, même s'il comprend leur envie de rompre leur solitude, il se montrera jaloux, donc opposant et agressif, voire taciturne, triste et renfermé.

● *L'avis du psy*

En France, on évalue à 7 % le nombre des familles élevant les enfants d'un premier mariage. Un chiffre qui n'est pas près de chuter, compte tenu de la stabilisation relative du nombre des divorces – autour de 110 000 chaque année, ce qui représente 1,2 million d'enfants mineurs de parents divorcés.

Dans les années 1950, la famille était encore le modèle de référence, et l'on pensait le divorce responsable de multiples dérèglements pour l'enfant. Depuis les années 1970, d'un excès à l'autre, on a basculé dans la banalisation du divorce, qui n'est plus considéré que comme l'une des nombreuses péripéties de la vie familiale.

Ce qui semble évident, c'est que le divorce est une délivrance pour certains parents et l'opportunité de « tout recommencer à zéro », ou de faire comme si... Est-ce aussi une nouvelle chance pour l'enfant ? Toute la question est là.

Nous pensons que, pour le jeune enfant, mieux vaut une nouvelle famille que deux foyers avec un seul parent. Il nous semble que la souffrance psychologique est moindre, à condition que parents et beaux-parents respectent certaines règles du nouveau « jeu des deux familles ».

Prenons le cas le plus fréquent. Le ou les enfants du père viennent en week-end chez sa nouvelle femme : la belle-mère peut trouver de grandes satisfactions à s'occuper d'eux. Mais,

parfois, pour des questions telles la jalousie ou l'autorité, la situation peut devenir complexe. Il s'agit pour cette femme de leur faire entendre de nouveaux principes, qui sont les siens. Une fois les politesses passées, les conflits et les heurts émergent.

L'exemple suivant montre les difficultés rencontrées par Juliette. Celle-ci demande à sa *belle-fille* Chloé, qui est à table, de respecter les mêmes règles que celles de ses propres enfants. *A priori*, ce n'est pas compliqué. Et pourtant, non seulement Chloé s'oppose, mais, en plus, son papa vient ajouter son grain de sel et la défend en désavouant sa compagne. Il sape ainsi l'autorité de Juliette et lui fait perdre la face devant la fillette et devant les autres enfants, qui constatent qu'à la maison celle-ci a droit à un régime de faveur. Pour compliquer le tout, se greffe là-dessus le jugement de la mère de Chloé, jalouse et agressive, qui n'admet en aucune façon qu'une étrangère dicte sa conduite à sa fille, fût-ce le temps d'un week-end.

Dans cette situation, chacun défend sa position :

- Chloé : on lui a imposé cette situation et elle doit l'accepter. Au début, du moins, pour faire plaisir à sa mère, elle se sent obligée de s'opposer à sa belle-mère, afin de bien lui signifier qu'elle a choisi son camp. Comme son père la soutient, elle s'y sent doublement autorisée.

- Juliette : en plus de ses propres enfants, elle doit assumer le rôle de belle-mère, reconnu pour être plus difficile que celui de beau-père. Si elle garde ses distances et se montre neutre, on l'accusera d'égoïsme ; si, au contraire, elle se montre maternelle ou autoritaire avec sa belle-fille, on lui reprochera de se l'approprier ou de faire son éducation aux dépens de sa mère légitime. La difficulté est encore accrue du fait que ses rapports avec Chloé sont épisodiques et décousus. Il lui faut cependant tisser des liens assez stables avec la fillette, ce qui l'oblige à vivre chacun de ses passages à la maison avec beaucoup d'intensité, oscillant entre concessions et règles de vie.

- Le père : sa place n'est pas si facile. Il doit tout à la fois ménager sa compagne et défendre sa fille. Parfois, la tentation est grande de protéger la petite à laquelle il a imposé cette situation : il aimerait tant qu'elle ne se sente pas rejetée !

● *Ce que vous pouvez faire*

L'équilibre est d'autant plus vite retrouvé pour l'enfant que ses deux parents auront été en parfait accord durant leur séparation. De la sorte, ils lui permettront de vivre sans trop de culpabilité dans sa nouvelle famille.

A un moment donné, la mère ou le père devront forcément introduire leur nouveau conjoint dans l'esprit de l'enfant. Cela ne se limitera pas à de banales présentations, mais à une mise au point de la situation : « Voilà, à présent, tu vas vivre, toi aussi, avec Hugo qui, bien sûr, n'est pas ton papa, mais qui est mon nouveau compagnon. » Face à son enfant, la mère donne une place réelle à son nouveau conjoint et, par la même occasion, elle définit sa position dans la famille et sa fonction de *beau-père*.

Dans la foulée, autant définir ce que l'enfant peut attendre de cette personne, tout comme ce qu'il ne peut pas en espérer. Le contrat est ainsi clairement établi, avec des limites rassurantes. Il faudra cependant lui préciser que, pour des questions importantes concernant sa vie (changement d'école, vacances, etc.), le parent d'adoption n'a pas, en principe, à décider. Ses parents légitimes sont là pour cela.

Il est extrêmement important que le beau-parent reconnaisse la place et la fonction du « parent officiel », qu'il montre qu'il ne souhaite pas l'écarter et que l'enfant est tout à fait autorisé à en parler. Au besoin, les appels téléphoniques et l'album photo sont là pour rappeler son souvenir à volonté.

Même si l'enfant ne connaît pas son propre père ou sa propre mère, il doit savoir qu'il existe ou qu'il a existé par les récits que lui en fera sa famille.

Comment se faire appeler par son beau-fils ou sa belle-fille ? Tout dépend, et de l'âge, et de l'enfant lui-même. Avant trois ou quatre ans, les plus petits sont tentés d'appeler tout le monde papa ou maman. Cela ne devrait pas poser de problèmes, à condition que l'enfant sache bien qui sont ses vrais parents. Cette phase est momentanée, car viendra sans doute une autre période, où il appellera le nouveau conjoint par son prénom.

Par loyauté pour le parent évincé, il peut aussi se montrer opposant. C'est là son droit – on doit le respecter. Avec le temps, il comprendra qu'il peut aimer la compagne de son père sans être infidèle à sa mère.

Au passage, attendez-vous à quelques bonnes crises de jalousie entre « frères et sœurs » de pères ou de mères différents. Elles sont naturelles, et l'enfant doit se sentir autorisé à les exprimer. Toutefois, si elles prenaient des proportions inquiétantes, pensez à en parler sérieusement avec lui, afin de le soulager.

● *Les pièges à éviter*

N'en faites pas trop pour séduire la fille de votre compagnon. Ni trop copine ni trop distante, ne l'achetez pas avec des cadeaux – d'ailleurs, elle ne serait pas dupe. Restez simple et naturelle. C'est encore en étant vous-même que vous y parviendrez le mieux.

Si elle vous répond : « Avec ma maman, au moins, ce n'est pas comme ça », que faire d'autre que de supporter ? C'est probablement vrai, vous ne lui ressemblez sans doute en rien. Rétorquez simplement que, chez elle, elle peut faire ce qu'elle veut, mais que, chez vous, il lui faut agir autrement. Vous saurez être patiente. Respectez le temps nécessaire à l'enfant pour qu'il s'adapte à vous et qu'il vous adopte.

Zoom *Vrais frères et demi-sœurs*

Il existe des familles recomposées où tout marche très bien jusqu'à ce qu'une naissance vienne remettre en question l'équilibre patiemment instauré. L'aîné, du premier mariage, va devoir surmonter une triple difficulté : comme pour toute naissance, il sera probablement jaloux, même s'il se montre attentif et aimant. Deuxièmement : par solidarité pour le parent « abandonné », il peut se montrer agressif et opposant vis-à-vis du bébé du nouveau couple. Enfin, dernier obstacle qu'il

surmontera avec le temps : son frère (ou sa sœur) a la chance de vivre pleinement avec ses deux parents.

Il sera alors important de lui (ré)expliquer qu'à la suite de difficultés conjugales dont il a été le témoin, vous avez dû vous séparer de son père (ou de sa mère) et avez souhaité refaire votre vie, pour vous bien sûr, mais également un peu pour lui, afin qu'il ait un couple de parents et peut-être des frères ou sœurs, ce qui est le cas à présent. Le plus délicat consiste encore à se montrer particulièrement objectif vis-à-vis de chaque enfant. Au début, la tâche sera d'autant moins aisée que l'aîné, vous voyant couvrir le bébé d'amour et d'affection (comme dans n'importe quelle famille), s'imaginera peut-être délaissé et moins aimé. Il faudra le rassurer, souvent. Par la suite, il vous appartiendra, parent commun aux deux enfants, d'établir les règles de priorité en chaque circonstance (jeu, chambre, repas, coucher). Dans l'intérêt de tous, mieux vaut être persuasif afin d'éviter les conflits et les situations incontrôlables. Ce qui risquerait de vous pousser à justifier souvent votre choix de vie (vous être remarié, avoir voulu un nouvel enfant), situation intenable à la longue.

A l'extrême, votre premier enfant pourra vous obliger à faire un choix : « C'est lui ou moi. » Bien sûr, il ne le dira pas avec des mots, mais agira en conséquence, soit pour accaparer votre attention, soit pour que vous délaissiez le cadet. Vigilance donc.

Ces premières grosses difficultés passées, frères et sœurs sauront trouver, comme dans toute famille, un terrain d'entente et ils apprendront à s'aimer.

Sa mamie lui passe tous ses caprices

● *Côté parents*

Mamie vous rend d'énormes services. Soit ! Quand vous êtes débordée ou en retard, elle est toujours disponible, prête à dépanner. Toujours d'accord pour hériter des enfants en week-end, les mercredis après-midi ou les soirées en ville.

Le problème est qu'à force votre fillette finit par vous appeler *mamie* au lieu de *maman*, qu'elle pleure sur le pas de sa porte parce qu'elle ne veut plus la quitter. Et le comble, c'est que c'est mamie qu'elle réclame lorsqu'elle n'arrive pas à s'endormir.

Mamie-nounou, c'est gratuit, mais à quel prix ! Un autre problème, les règles d'éducation que vous éditez et que sa grand-mère contredit en permanence : friandises, télévision, interdits chez vous, sont parfaitement autorisés chez elle. Alors faut-il fermer les yeux ou remettre les pendules à l'heure ?

● *Côté enfant*

Il faut bien le reconnaître, mamie a ses petites manies : elle demande de s'habiller comme ci et de répondre comme ça ; elle préfère que l'on soit bien sage quand elle est fatiguée. A ces restrictions près, elle est si gentille, elle distribue bisous et bonbons à longueur de temps ; elle est toujours prête à prendre la défense des enfants quand les parents sont en colère ; elle est même disponible pour jouer à la poupée ou marcher à quatre pattes, et, de plus, elle n'est pas avare de son temps, elle.

Y a-t-il des parents prêts à relever le défi ?

● *L'avis du psy*

Dans une relation familiale équilibrée, l'enfant sait parfaitement qui est sa maman et qui est sa mamie. Il sait très bien ce qu'il peut obtenir de l'une et pas de l'autre. Pour lui, les choses sont assez claires, il n'y a donc pas de soucis à se faire si « mamie lui passe tout ».

C'est justement la génération d'écart qui donne à la grand-mère cette distance si nécessaire et qui la rend plus à l'aise avec les enfants, donc moins exigeante. Grâce à quoi, elle est souvent capable de supporter un certain nombre de choses plus difficiles à accepter pour la maman. C'est une question de temps, de disponibilité, de moindre stress, en somme de philosophie de la vie.

Les grands-parents pensent toujours apporter à leurs petits-enfants ce dont ils manquent chez eux : « Tiens, prends ce petit biscuit pour la route. » Ils ne sont avares ni de gâteries, ni de conseils, ni de recommandations. Et, comme ils s'investissent beaucoup, ils sont parfois plus complices et plus proches de l'enfant que ses propres parents. Ces derniers doivent en tenir compte.

Papi et mamie sont souvent un indispensable refuge quand « papa n'est jamais là » ou que les parents se sont séparés. Dans un univers où tout a basculé pour l'enfant, et même l'essentiel, les grands-parents, solidaires, demeurent l'un des seuls repères stables et rassurants pour l'enfant. Les mères vivant seules avec leur enfant y trouvent un soutien et un relais indispensables à son éducation.

Malgré toute la richesse des liens parents-enfants-grands-parents, de vrais problèmes peuvent cependant surgir quant aux questions éducatives, à la prise de pouvoir ou à la redistribution des rôles.

Concrètement, comment les choses peuvent-elles mal tourner ?

Il n'est pas rare que les grand-mères, consciemment ou pas, tentent de s'approprier leurs petits-enfants pour assurer seules

leur éducation ; à tort ou à raison, elles pensent que l'on s'est déchargé sur elles de cette tâche.

Les rapports entre grands-parents et parents se compliquent d'autant plus qu'ils demeurent, malgré l'âge, des rapports de parents à enfants. Ces relations mettent en jeu des sentiments parfois très forts. Le petit-enfant représente un tiers venant s'introduire dans cette relation enchevêtrée comme un sac de nœuds. A chaque scène de la vie quotidienne, les grands-parents sont riches de deux tableaux : celui vécu avec leurs propres enfants et l'autre qui se rejoue, aujourd'hui, sous leurs yeux avec leur petit-enfant. Cette distance est en principe nécessaire pour entrevoir les choses avec sagesse. Mais, parfois, la situation dérape, et d'anciens conflits peuvent resurgir. Alors, il y a fort à parier qu'entre adultes des comptes continuent à se régler à travers l'éducation des petits-enfants.

L'expérience du psychologue montre encore que, lorsqu'on confie un enfant à une mamie, tout est possible, de l'abus de pouvoir à l'excès en matière de permissivité, en passant par l'oubli pur et simple de l'enfant dans le caddy d'un supermarché – cela s'est déjà vu.

● *Ce que vous pouvez faire*

Il est évident que mamie devrait faire comme vous, lorsqu'elle est avec vous, et ne pas autoriser ce que vous venez juste d'interdire à votre enfant. En revanche, chez elle, c'est autre chose, elle est dans son territoire. C'est alors aux parents de devenir tolérants.

Sachez repérer les clignotants qui doivent vous alerter. Il y a une différence énorme entre l'entendre dire : « Aujourd'hui, je l'ai laissé voir un peu la télévision parce qu'elle était chez moi » et « Je sais encore ce que c'est qu'un enfant. La télévision, ça ne t'a pas si mal réussi, à toi. » Dans le premier cas, mamie joue son rôle de mamie-tendresse, dans le second, elle fait une OPA sur l'enfant et s'arroge le droit de l'élever à sa manière, malgré vos recommandations. Attendez-vous alors qu'elle vous glisse un de ces quatre matins : « J'ai emmené la

petite chez le coiffeur, maintenant elle a les cheveux très courts. Cela ne t'embête pas, j'espère ? »

Les grands-mères s'affirment, souvent et d'emblée, comme des nounous-qui-savent. Il faudrait cependant éviter d'entrer dans l'infamale guéguerre autour de chacun des thèmes de l'éducation. Coupez net à l'escalade vertigineuse des réflexions telles : « De mon temps, c'est comme cela qu'on faisait » ou pis encore, devant l'enfant : « Si c'est comme ça que vous vous y prenez, il va falloir que je reprenne tout cela à la maison ! »

Mettez clairement les choses au point en rappelant qu'il s'agit de votre enfant et que vous trouverez, vous aussi, les moyens de l'élever aussi bien qu'elle a pu le faire avec vous-même.

● *Tout est rattrapable*

Vous êtes dans l'OPA jusqu'au cou. Entre ses angoisses existentielles et ses nuits blanches, mamie retrouve son « petit rayon de soleil » – en l'occurrence votre enfant – qui vient lui rendre visite régulièrement et auquel elle s'accroche. « Son bébé », dit-elle, « sa raison de vivre », la meilleure des cures de rajeunissement.

Si la situation en est arrivée là, c'est souvent parce que les parents et la mamie ont laissé planer un flou artistique quant aux questions d'éducation et n'ont pu se dire les choses suffisamment clairement et à temps pour que chacun apprenne à rester à sa place.

Le problème est d'autant plus complexe que l'on s'adresse à ses propres parents (ou, ce qui est moins simple, à ses beaux-parents) et non à une nounou que l'on paie. On n'ose pas dire à cette mamie qui rend tant de services qu'elle pourrait s'y prendre d'une autre manière, car cela pourrait la blesser. Alors, les frustrations s'accumulent jusqu'au moment où la coupe déborde vraiment.

A ce stade, il n'y a pas trente-six solutions. Il faut remettre les compteurs à zéro ou envisager une nécessaire distance. La première solution exige du temps, du tact, de longues discussions, hors de la présence de l'enfant. Expliquer les enjeux et

affirmer sa position devient salulaire. Cette attitude consiste à (ré)instaurer des rapports sains, tenables pour chacun et qui laisseront à l'enfant toute latitude pour profiter pleinement de sa grand-mère.

La seconde solution, plus radicale, est parfois tout aussi profitable. Quand tout est allé trop loin, il faut se résoudre à couper le cordon ombilical. Pas celui qui vous lie à votre enfant, mais celui qui vous rattache encore à votre mère. Les faits sont là : nombreux sont ceux qui ont fini par se brouiller avec leurs parents à cause de leurs enfants, même si ces derniers n'y sont pour rien. Quel dommage !

● *Les pièges à éviter*

N'oubliez pas de poser des règles communes dès le départ, c'est primordial. Ne vous imaginez pas, naïvement, que la situation est stable une fois pour toutes. Si vous faites garder votre enfant tous les mercredis par sa grand-mère pour lui éviter le centre de loisirs, sans même vous en apercevoir, mamie peut devenir la roue de secours systématique et indispensable. Pratique, mais... la mère demandeuse doit aussi savoir se réapproprier ce qui lui revient. Ou alors a-t-elle encore le droit de se plaindre de la situation ?

Le temps des questions

Il arrive une période où l'enfant pose des questions, toutes sortes de questions. « D'où vient le monde ? », « Pourquoi y a-t-il de l'eau dans la mer, et d'abord, qui a fabriqué la mer ? », « Es-tu ma vraie maman ? » Et pourquoi, pourquoi, pourquoi ?...

Entre trois et six ans, le petit d'homme connaît des périodes d'évolution fondamentales. Devenu propre, marcheur et parleur, il philosophe aussi à ses heures. L'enfant pressent qu'il s'engage vers une nouvelle vie, attrayante sans doute, mais sérieuse aussi, car il lui faut obéir à présent, aller à l'école, être poli, se sentir de plus en plus autonome et responsable.

Il ne peut échapper alors à la profusion des interrogations existentielles : *Comment suis-je né ? Que vais-je devenir ?* Il réclame qu'on lui définisse toujours plus précisément les contours du monde encore énigmatique des adultes.

Les parents répondent très volontiers à cette curiosité naturelle, même si, parfois, ils se sentent pris de court. « C'est vrai, au fait pourquoi ?... » Ils ont le droit de ne pas tout savoir sur tout et de le dire. C'est déjà une information formidable : les adultes, eux aussi, ont des choses à apprendre de la vie et des enfants.

En exprimant leurs propres convictions et celles des autres, les parents offrent en prime les fondements de la tolérance et de l'esprit critique, graines qui se plantent très tôt dans la tête d'un enfant.

Faut-il vraiment tout lui dire ?

● *Côté parents*

Entre les nouvelles douloureuses qui ponctuent l'existence et les secrets de famille si lourds à porter, la tentation est grande de tenir son enfant à l'écart pour mieux le protéger. Cette attitude est-elle toujours salubre ?

Tel événement vous paraît pénible, voire insurmontable. Mille interrogations vous assaillent et vous vous demandez s'il faut en parler ou non à votre petite Marion. Vaut-il mieux attendre que cela aille mieux ? Ou bien ne rien dire ? Mais comment contenir votre peine devant elle et affronter son flot de questions ? Le chômage, le divorce qui se profile, la maladie grave d'une personne qu'elle aime : comprendrait-elle la portée de la nouvelle ?

● *Côté enfant*

Malgré votre réserve, l'incomparable observatrice met précisément le doigt sur ce que vous souhaitez garder secret. Forcément, elle a les yeux braqués sur son papa et sur sa maman. Même si elle n'en connaît pas les raisons, elle a ressenti le malaise. Est-elle pour autant effondrée ? Peut-être pas, car, comme tous les enfants de son âge, elle a déjà ses propres préoccupations et ses priorités, qui ne sont pas les vôtres, loin s'en faut.

Qu'est-ce qui compte le plus pour elle dans l'existence ? Le père Noël sera-t-il au rendez-vous cette année encore ? Ira-

t-elle à Eurodisney malgré sa dernière grosse bêtise ? Aura-t-elle une bonne note en récitation ? Se réconciliera-t-elle avec sa copine qui lui donne tant de soucis ? Voilà, en gros, les enjeux de son existence. Avec, bien sûr, cette obsession latente : comment cela va-t-il sur la planète « Parents » ? Le baromètre est-il au beau fixe ?

Il suffit que maman pleure ou que papa reste suspendu au téléphone, l'air grave et silencieux, pendant quelques secondes pour que la brunette perçoive assez rapidement la notion du danger et que tout son joli monde bascule dans le sérieux.

● *L'avis du psy*

Faut-il parler de la mort, de la maladie, de la séparation, ou du chômage, même à un si petit enfant ? Eh bien oui, mais pas n'importe comment ni n'importe quand.

Une mauvaise nouvelle est bien plus facile à surmonter lorsqu'elle est accompagnée de paroles rassurantes. Mais certains parents sont parfois tellement affectés par la situation qu'ils n'osent pas ou ne savent pas en parler à l'enfant. Lui, cependant, détecte le malaise. Lorsque les explications lui manquent, il se met à ruminer des pensées vagabondes et à combler les « trous » avec des bouts de raisonnement confus et enfantins.

L'exemple du jeune Bastien vu en consultation atteste des dégâts causés par certains non-dits. Sa maman, enceinte, s'absente pour une interruption volontaire de grossesse. Elle part le ventre déjà rond et revient le ventre plat. Elle n'en dit mot à son fils. Et la vie continue... Bastien, à l'image de sa mère, ne fait aucun commentaire ; mais, quelques mois plus tard, le voilà atteint d'un symptôme psychosomatique bien « parlant ». Il souffre d'un problème de transit intestinal, qui lui fait gonfler le ventre pendant des semaines et entraîne des consultations à répétition à l'hôpital. Jusqu'au jour où cela se termine chez le psychologue et où l'on « découvre le pot aux roses ». Avec son gros ventre, Bastien exhibait le bébé volatilisé de sa mère. Ce type de surprotection, par secret ou non-dit interposé, en arrive donc parfois davantage à nuire à l'enfant qu'à le protéger.

Tant que les parents contiennent leur douleur et le font avec sang-froid, tant qu'ils savent consoler l'enfant, celui-ci est capable d'assumer la grave nouvelle.

● *Ce que vous pouvez faire*

Les enfants supportent bien plus de situations négatives qu'on ne peut se l'imaginer. A notre avis, tout, ou presque, peut leur être révélé, même lorsqu'ils sont bébés. Bien sûr, l'enfant ne comprendra pas le sens des mots à la lettre, mais il percevra l'intention des paroles rassurantes aussi bien qu'il a perçu l'inquiétude ou la réserve de ses parents.

De simples paroles comme : « Je suis triste parce que papi est très malade », suffiront souvent à le calmer et à lui montrer par des câlins et de l'affection qu'il n'est pour rien dans votre tristesse.

Vous pouvez dire la vérité à un enfant sur de nombreux domaines tels le chômage, la maladie, la séparation ou la mort. Tact et délicatesse évitent d'entrer dans de grandes explications, qui n'auraient pour effet que d'assombrir encore la nouvelle.

Avant six ans, vous pouvez espérer que l'impact d'une annonce grave sera moindre. Les fées et les magiciens sont encore là pour venir atténuer les drames de son monde.

Vers six ou sept ans, il devient particulièrement sensible et pointilleux sur la question des origines : adoption, mythe de la famille unie, identification au père ou à la mère. L'annonce d'une maladie grave de l'un d'eux ou d'une séparation l'affectera sans doute plus qu'avant.

Comment lui annoncer la nouvelle en douceur ?

• *Son papi est à l'hôpital et ses jours sont comptés.*

Isolez-vous tranquillement avec votre enfant afin qu'il sente bien que la situation est exceptionnelle. Abordez la question très progressivement : « Je vais te parler de ton papi. Tu sais qu'il était bien malade... Comment vais-je te dire ça ? Ça risque de te rendre très triste, mais, tu vois, j'ai peur qu'il ne puisse vivre bien longtemps. » L'enfant sait anticiper l'issue fatidique et annoncer de lui-même les choses.

Il peut, de la même façon, s'impatienter et n'avoir qu'une envie : retourner à ses jeux. Son « indifférence » est un bouclier contre la souffrance. Respectez-la, car il se défend à sa façon de ce qu'il pense ne pouvoir supporter. Dites-lui alors que vous en reparlerez à un autre moment, mieux choisi. Il n'a qu'à venir vous chercher, s'il le souhaite.

Pensez également à vous faire aider par des petits livres pour enfants où le héros est confronté à cette situation. C'est l'occasion de préparer le vôtre et de l'aider à vivre lui-même ce passage difficile. Demandez conseil à votre libraire. *L'Ecole des loisirs* et *Calligramme*, excellents éditeurs parmi d'autres, ont consacré plusieurs ouvrages à ce thème.

- *Son chien est mort.*

Expliquez-lui les circonstances de l'accident de manière succincte (il était malade ou il n'a pas vu venir la voiture). Evitez de lui proposer de remplacer son chien dans l'instant. Laissez-lui le temps de faire le deuil de son compagnon, sans feindre de croire que les êtres sont si aisément interchangeables.

- *A l'école, on lui a dit qu'il était un enfant adopté.*

Premier cas de figure : c'est une affabulation totale. Votre enfant, comme 80 % de ceux de son âge, traverse une étape essentielle de sa recherche d'identité : la *phase de confirmation des origines*. Cette phase, naturelle et saine, lui est nécessaire pour mieux avancer dans la connaissance de lui-même. Répondez-lui simplement, avec photos à la maternité à l'appui. Cela lèvera magiquement ses derniers soupçons.

Deuxième cas de figure : c'est la vérité, et il ne le savait pas. Si l'enfant lance cette formule sans trop y croire, il serait dommage d'y apporter une réponse sans aucune préparation. Assurez-vous que la « révélation » a vraiment été lancée. Si tel est bien le cas, prenez le temps d'une bonne explication : « Je crois que, maintenant, tu es assez grand pour comprendre ces choses sérieuses. Je suis ton papa et je le resterai toujours, car c'est moi qui t'ai élevé depuis très longtemps. Mais c'est un autre papa (ou d'autres parents) qui t'ont fait. Tu sais, pour moi, cela ne change rien, tu es devenu mon enfant dès que je t'ai pris dans mes bras, et c'est comme cela que je t'aime. Si

tu connaissais ton vrai père, est-ce que cela changerait quelque chose pour toi ? Est-ce que tu m'aimerais un peu moins pour autant ? Ne t'inquiète pas, tout cela va peut-être tourner dans ta tête, mais, au fur et à mesure, je répondrai à toutes tes questions. »

Quel est le meilleur moment pour la révélation ? Faut-il attendre que l'enfant pose la question de son origine après l'avoir apprise par hasard ou la devancer en choisissant le moment opportun ? On constate souvent que, lorsque l'enfant connaît sa propre histoire depuis son plus jeune âge, il n'en est que très peu affecté par la suite. Ou, du moins, l'impact psychologique est plus faible que chez ceux qui apprennent cette nouvelle de grande importance à un âge plus avancé, vers six ou sept ans. Il est donc de l'intérêt même des parents de ne rien cacher à l'enfant, qu'il s'agisse d'adoption ou de procréation médicalement assistée. Et de le dire tôt.

● *Les pièges à éviter*

Un malaise règne à la maison : l'enfant inquiet peut s'imaginer que c'est à cause de sa dernière grosse bêtise. Savoir la vérité le déchargerait de son éventuelle culpabilité et lui éviterait, en tout cas, de s'inventer des peurs encore plus terribles que la réalité.

Mais peut-on vraiment tout dire, absolument tout, à l'enfant ? Il est parfois plus sage que des parents au passé très chargé (drogue, prison, etc.) ne lui révèlent pas trop tôt cette période de leur existence, car ils l'empêcheraient alors de s'identifier à eux, compromettant par là même cette confiance en soi si nécessaire.

La révélation pourra se faire après l'âge de sept ans, ou à un moment de plus grande maturité et de moindre vulnérabilité comme la fin de l'adolescence.

Mamie est montée au ciel

● *Côté parents*

Entre trois et sept ans, que s'imagine-t-il donc de la mort ou de la vie après la mort ? Pouvez-vous lui résumer vingt-cinq siècles de réflexion philosophique sur la condition humaine et sa précarité en deux mots qui emballent la fin ultime dans une pirouette : « Nous irons tous au ciel ? » Pas si simple de charger sa hotte métaphysique et de trouver un compromis acceptable entre vos convictions et sa réalité, sans l'inquiéter !

● *Côté enfant*

Jusqu'à trois ans, il pense, avec une logique déconcertante, que, si mamie est morte, c'est que ses parents ne l'ont pas protégée des méchants. « Où est-elle à présent ? se demande-t-il. Elle est au ciel ! Mais, alors, il suffit de prendre l'avion pour la rencontrer ? »

A son âge, si quelqu'un n'est plus là, c'est qu'il est ailleurs. Il vous demande de situer cet ailleurs, pour mieux se représenter le cher disparu dans son nouvel univers, voilà tout.

A partir de quatre ans, certains enfants deviennent capables de comprendre que la mort signifie absence de vie.

A huit ou neuf ans seulement, ils intègrent que, lorsque l'on meurt, c'est pour toujours. Avant cet âge, la mort n'a pas la même signification que pour les adultes. Elle est beaucoup moins dramatique et peut-être même un tantinet théâtrale : le rideau tombe sur le héros, un peu comme dans les contes de

fées ou les rêveries qui nourrissent l'imaginaire de l'enfant. La télévision l'a habitué à des morts en série, fictives ou réelles, mais si lointaines et si désincarnées. Qu'ont-elles à voir avec son univers à lui ?

● *L'avis du psy*

Pioché dans un livre de Françoise Dolto :

« J'ai peur de mourir, lui dit un enfant.

– Nous mourrons quand nous aurons fini de vivre. As-tu fini de vivre ? lui répond-elle.

– Non.

– Alors ?... »

Faire comprendre à un enfant sans cesse poussé vers la vie ce que signifie la mort est un moment délicat à surmonter, sans être tragique pour autant. Il s'agit de lui éviter d'en avoir trop tôt une représentation macabre ou morbide.

L'enfant commence par s'interroger de façon pragmatique et avec une grande perplexité. Il attend avant tout des réponses concrètes plutôt que métaphysiques.

Vierge de toutes les angoisses d'adultes, il ne porte pas encore le fardeau de la culture, ni des représentations sociales de la mort, ni même de ses tabous. Il ignore l'histoire personnelle de ses parents, parfois semée de quelques décès. Le plus souvent, il n'a jamais éprouvé lui-même la souffrance de la perte d'un être cher, alors, bien sûr, pour lui, la mort reste assez théorique et se limite concrètement à la vision d'un oiseau tombé du nid ou d'un hérisson écrasé.

● *Ce que vous pouvez faire*

Si, à la suite d'un décès familial, il réclame des explications et que vous êtes encore trop affecté(e), dites-lui au moins que vous aurez plus tard, ensemble, un moment pour en parler. Cela le soulagera, car votre peine l'inquiète très probablement.

Les questions de cercueil et de cimetière sont aujourd'hui beaucoup moins familières aux enfants des villes. Est-il souhaitable, pour mieux faire le deuil, de le confronter à la veillée funèbre ou à la cérémonie d'enterrement ? Nous ne le pensons pas, du moins pas avant l'âge de huit ans. Des images trop réelles et souvent pénibles l'empêcheraient d'imaginer une autre forme de vie de la personne disparue, alors que cela lui est encore si nécessaire.

Que répondre à l'enfant qui s'inquiète de savoir ce que l'on devient une fois mort ? L'explication céleste, pour naïve qu'elle soit, lui convient plutôt bien jusqu'à l'âge de six ou sept ans. Le ciel est plutôt bleu, avec un grand soleil et des oiseaux. Au fond, cela représente une image de l'infini assez douce et assez souriante. Ne brodez pas trop pour autant autour du ciel et des nuages, il pourrait croire que vous avez une « carte orange septième zone ».

Certains parents, suffisamment à l'aise avec ce sujet, préféreront philosopher avec leur enfant, même très jeune. Cette conviction et cette spontanéité de leurs propos seront la plus belle preuve pour lui que la mort n'est pas un sujet tabou, il ne s'en sentira que mieux respecté.

Si, dans le couple parental, les convictions religieuses ou philosophiques sont divergentes, il est facile d'expliquer à l'enfant que personne ne sait vraiment ce qui se passe après, mais que papa préfère penser ainsi et maman autrement. Il peut très bien l'entendre et comprendre les différences de chacun. Il choisira momentanément la version lui convenant le mieux.

● *Les pièges à éviter*

S'il aborde avec vous la question de la mort et redoute intensément la vôtre, n'éludez pas le sujet en lui disant que l'on ne parle pas de ces choses-là. Au contraire, la mort fait aussi partie de la vie, elle ne devrait pas rester qu'une abstraction. Mieux vaut en parler sereinement, plutôt que dans l'émotion immédiate de la perte d'un proche. Quoi qu'il en soit, rassurez votre tourmenté en lui affirmant qu'en général on meurt seulement quand on est très âgé.

Evitez des métaphores telles « mourir, c'est s'endormir pour toujours ». Il pourrait vous prendre au pied de la lettre et craindre désormais d'aller au lit.

Si vous ne savez trop que répondre à ses questions sur l'au-delà, pourquoi ne pas tout simplement lui expliquer que vous, vous ne savez pas, mais que certaines personnes pensent que...

Il vient de perdre sa marraine chérie ou son grand-père ? Attendez le moment opportun, mais annoncez-le-lui quand même. Il débutera ainsi son « travail de deuil », si nécessaire. Car, en l'absence de toute explication, l'enfant souffrirait peut-être de la disparition du défunt qui dure tellement, alors qu'il le croit vivant, et se demanderait pourquoi ce dernier ne vient plus le voir.

Parlez ensemble de l'être disparu, évoquez-le au hasard d'une photo ou d'une réflexion épinglée ici ou là. C'est ainsi que l'enfant continuera de le faire vivre dans son cœur.

Dis, pourquoi le monsieur est tout noir ?

● *Côté parents*

Généralement, cela se passe dans le bus ou le métro. Vous êtes coincé(e), impossible de vous échapper. Votre Tom est assis en face d'un Africain en boubou. De sa voix haut perchée, il pose la question fatidique, celle que vous redoutiez par avance. La partie est délicate, car le monsieur en question a tout entendu et ne semble pas près de descendre. Il va donc falloir répondre, et à Tom, et à la moitié du bus, goguenarde, qui se demande comment vous allez vous dépêtrer de cette situation embarrassante.

● *Côté enfant*

Il ne s'attendait pas à ce que cette question puisse gêner ses parents à ce point. Aussitôt qu'il constate des différences ou des similitudes, il en recherche l'explication. Lorsqu'il ne la trouve pas, c'est aux parents de l'y aider, non ? A cet âge, les questions défilent dans sa tête au même rythme que ses visions insolites : « Dis, pourquoi il est gros ce monsieur, il a un bébé dans le ventre ? » ; « Oh ! tu as vu la dame dans un fauteuil roulant ? Tu crois que je pourrais en avoir un, moi aussi ? »

● *L'avis du psy*

Les réponses aux questions des enfants sont souvent bien moins compliquées qu'il y paraît. Prenons l'exemple du « monsieur tout noir ». Le parent voyait déjà se profiler de

longues explications sur l'évolution humaine depuis les origines, le parcours historique de l'esclavage, la colonisation de l'Amérique, la naissance de l'apartheid, Martin Luther King et le Front national. L'enfant, lui, est plus simple, il ne fait que poser une question enfantine à laquelle il attend une réponse succincte. Pourquoi, chez certaines personnes, la couleur de la peau est-elle noire ? C'est cela qui l'intéresse, et rien de plus. A ce titre, les parents pourraient se limiter à l'évidence même : dans de nombreuses contrées, la pigmentation de la peau est différente. En Afrique, les gens ont la peau plus ou moins noire, ce qui les aide à se protéger du soleil ; en Europe, elle est plus claire, et voilà tout. Cette réponse le satisfera... pour un temps.

Les parents peuvent cependant profiter de ce genre de questions pour enseigner la relativité des choses à leur rejeton : s'il voyageait en Afrique ou en Chine, c'est lui qui paraîtrait, cette fois, différent, et les enfants africains comme les petits Chinois s'étonneraient, à leur tour, de son apparence.

Enfin, pourquoi ne pas prolonger la réflexion sur la fée Nature si merveilleusement différente et semblable à la fois ? Que la vie serait donc triste et monotone si tout le monde était pareil, s'habillait de la même façon, mangeait et pensait la même chose ! Si toutes les maisons étaient faites dans un moule identique, si tous les papas et les mamans du monde se ressemblaient comme deux gouttes d'eau. La vie aux quatre coins de l'univers est un sujet d'émerveillement et de surprises infinies, justement parce qu'elle est le fruit de la diversité et d'éternelles transformations.

● *Ce que vous pouvez faire*

Il pose des questions délicates ? Commencez par être très clair(e) pour répondre au plus près de sa demande. Aux questions plus gênantes comme : « Dis, pourquoi il est dans un fauteuil ? » ou « Pourquoi cette dame fait peur ? » parlez-lui sans complexe des évidences : « Il a dû avoir un accident » ; « Il est peut-être né comme cela. Toi, tu as eu la chance d'avoir des jambes, lui pas. Mais, ne t'inquiète pas, même dans un fau-

teuil roulant, on peut aller au bout du monde et soulever des montagnes. »

Lorsque la gêne est trop importante et que vous craignez de vous empêtrer dans des explications, différez votre réponse : « Ce que tu veux savoir réclame un peu de temps, je t'expliquerai tout cela à la maison. »

● *Les pièges à éviter*

Une question n'est jamais gênante, c'est la réponse qui peut l'être. Si vous êtes trop fuyant(e), voire carrément embarrassé(e) par la question à propos du monsieur de couleur ou de l'unijambiste, l'enfant pourrait penser que c'est mal d'être différent. Il en sera encore plus convaincu si vous lui dites : « Tais-toi, ça ne se dit pas ! » Pourquoi donc faudrait-il se taire ? N'est-ce pas aussi en prenant conscience de nos différences que nous apprenons à être nous-mêmes ?

Le père Noël existe-t-il ?

● *Côté parents*

Il est en CP et beaucoup de ses camarades de classe n'y croient déjà plus. Faut-il encore l'entretenir dans ce rêve enfantin, ou bien lui dire toute la vérité ? Faut-il choisir le songe ou le mensonge ? Mais alors, s'il l'apprend, il se sentira dupé et ne comprendra pas qu'on ait pu lui mentir ?

● *Côté enfant*

Ce « papa »-là le fait rêver.

Noël, c'est dans trente-deux jours, se répète-t-il inlassablement avant de s'endormir. Comme il est doux de ronronner dans son lit pour terminer ce songe délicieux ! Et plus doux encore de penser qu'il arrive du Grand Nord sur son traîneau tiré par des rennes, portant des montagnes de cadeaux ! On ne sait pas vraiment d'où il vient, ni où il va, ni même ce qu'il fait pendant les vacances... A-t-il des enfants, lui aussi ? Qui achète les jouets ? En tout cas, il est imbattable, lui, il fait des cadeaux sans rien demander en échange et il aime les enfants comme ils sont.

Voilà les pensées qui l'agitent avant la période bénie des cadeaux. Et puis, si les parents y croient, c'est donc qu'il existe. Pourtant, ses amis prétendent que ce sont les parents justement qui mettent les jouets au pied du sapin. Quelle horreur ! Qui croire et que penser ?

● *L'avis du psy*

Claude Lévi-Strauss écrivait : « **Ce n'est pas seulement pour duper nos enfants que nous entretenons la croyance du père Noël : leur ferveur nous réchauffe [...] et nous aide à croire qu'un monde de générosité sans contrepartie n'est pas absolument incompatible avec la réalité.** »

Tout est dit, n'est-ce pas...

Au fond, qui est le père Noël ? C'est un patriarche, une sorte de divinité omnisciente, généreuse et fidèle. C'est un personnage rocambolesque, de surcroît, magique et entouré d'un beau cérémonial. On accuse parfois le mythe du père Noël d'éloigner l'enfant du principe de réalité. Et pourtant les « fidèles » s'accrochent à des détails bien concrets : comment va-t-il entrer s'il n'y a pas de cheminée ? Pourrait-on lui laisser de quoi manger s'il avait faim, ou une petite laine au cas où il prendrait froid ?

Ce père Noël est un « billet ouvert » pour le Pays-où-Tout-est-Possible, c'est un refuge et même une protection contre les soucis de l'existence (punitions, mauvaises notes, bagarres, frustrations).

Au-delà de six ans, quelques enfants y croient encore. A quoi bon les sortir de ce songe merveilleux ! Aucune raison valable ne permet de penser qu'il est néfaste d'y croire... tard. Bien sûr, certains parents se posent néanmoins la question : « J'entretiens mon enfant dans un mythe, je risque donc de perdre sa confiance et de le décevoir le jour où il découvrira que je lui ai menti pendant des années. Faut-il abrégé ce leurre ? »

Pourquoi le faudrait-il ? Il suffit simplement de prévoir la réponse adéquate pour le fameux jour où il posera la question-négation : « C'est vrai qu'il n'existe pas, le père Noël ? » La révélation sera peut-être douloureuse, car elle signifie entrer dans le monde des grands et quitter en partie celui des utopies de l'enfance.

● *Ce que vous pouvez faire*

Il est préférable que votre enfant soit prêt à entendre la vérité avant de la lui assener. Si sa question consiste à vérifier l'exis-

tence du père Noël : « N'est-ce pas, papa qu'il existe ? », répondez à votre tour d'une question : « D'après toi ? » S'il dit oui, il suffit d'ajouter : « Tu vois, tu connais la réponse ! » S'il dit non, alors en route pour la grande révélation.

Pour les amateurs, voilà un scénario très progressif, qui fera découvrir la vérité à l'enfant par lui-même :

- Premier temps de la discussion : « D'après toi, que le père Noël existe ou pas, les cadeaux seront toujours là ? Tu en as toujours eu et tu en auras encore (l'enfant respire). Si on t'annonçait qu'il n'existe pas, tu auras rêvé pendant toutes ces années, cela aura été beau et merveilleux de pouvoir penser au père Noël de la sorte, alors qu'il n'existe peut-être pas ! (L'enfant réfléchit, attendez qu'il paraisse convaincu, car son rêve se brise peut-être, mais en douceur.)

- Deuxième temps de la discussion : « Si je te dis la vérité, promets-moi de ne surtout pas la répéter aux plus petits que toi, cela doit rester un secret entre nous ; sinon ils ne pourront plus rêver à leur tour. »

- Troisième temps de la discussion : « Vraiment, si je te dis la vérité, cela ne te fera pas de la peine ?... » Par raisonnement déductif, l'enfant se forge sa propre conviction. Le monde enchanté s'estompe peu à peu. Mais cette connivence avec vous et la conviction d'appartenir désormais au clan des grands l'aideront à perpétuer à son tour la jolie tradition. S'il paraît vraiment très déçu, pourquoi ne pas l'inviter à faire tous les deux semblant d'y croire encore un peu ?

● *Les pièges à éviter*

Si, pour lui, c'est sûr, il existe : laissez-le encore rêver à sa guise, sans inventer à sa place les infinis détails de la vie du grand bonhomme à la barbe blanche. Tous les rêves, perdus comme des avions dans les nuages, finissent par se poser un jour...

Postface

● *Deux ou trois choses à savoir si vous décidez de l'emmener chez un psychologue*

Le code de déontologie des psychologues a été élaboré dès 1961 par la Société française de psychologie. En voici les principaux articles :

1.0 – Dans l'exercice de sa profession, le psychologue s'interdit tout acte ou toute parole portant atteinte à la dignité de la personne humaine.

2.0 – Comme tous ceux qui sont susceptibles, à l'occasion de leur activité professionnelle, d'être mis au courant des secrets concernant les personnes physiques ou morales, le psychologue est soumis à la règle du secret professionnel.

3.0 – Le psychologue doit s'interdire tout acte ou toute parole susceptible de nuire aux personnes physiques ou morales dont il s'occupe professionnellement. Chaque fois qu'il le peut, il les aide dans les limites de sa compétence pratique.

3.1 – *A fortiori*, le psychologue ne doit pas employer ses moyens professionnels pour s'assurer des avantages personnels nuisibles à autrui.

3.2 – Le psychologue doit se garder de restreindre l'autonomie d'autrui, et en particulier ses possibilités d'information, sa liberté de jugement et de décision.

5.0 – Le psychologue doit assurer son autonomie dans l'usage de ses techniques.

7.0 – Le psychologue condamne l'utilisation des notions de « normal » et de « pathologique » à des fins répressives dans le domaine politique et social, dans quelque pays que ce soit.

● *La première fois*

On ne va pas chez le psychologue sur un coup de tête. En général, les parents qui viennent consulter pour leur enfant ont longuement mûri leur décision. C'est seulement lorsqu'ils ne parviennent plus à supporter la situation qu'ils se résolvent à demander de l'aide (ou un avis) à une personne extérieure. Souvent, c'est le pédiatre, l'amie ou l'institutrice qui leur suggère cette consultation.

Pour quels motifs vient-on ? Pour tous : du banal pipi au lit à l'insomnie qui laisse la famille épuisée, en passant par les refus de manger (plus sérieux), les problèmes scolaires (concentration, redoublement, agressivité) ou l'agitation de l'enfant « qui ne tient pas en place ».

Lors du premier rendez-vous, je propose à l'enfant de dire lui-même les raisons de sa venue. Il les connaît parfaitement, même s'il ne peut toujours les exprimer. Les parents prennent alors la relève. A cet instant précis, je suis tout aussi attentif à leurs propos qu'au comportement du principal intéressé ; celui-ci participe toujours à ce qui se dit à son sujet, même s'il paraît indifférent ou agité. L'attitude qu'il choisit d'adopter et de me montrer durant l'entretien préliminaire est censée me renseigner. Elle m'indique la place qu'il voudrait atteindre grâce à mon aide, ne pouvant le faire seul et surtout celle que lui assignent ses parents à la maison : victime, tyran, enfant perdu et dépassé par ce que l'on attend de lui, enfant surprotégé, idéalisé ou, à l'inverse, peu valorisé.

Très tôt au cours de ce premier entretien, je lui précise qu'un temps lui sera réservé par la suite, seul avec moi, afin qu'il puisse, s'il le désire, me dire certaines choses en tête à tête. Il

est important que, d'emblée, il soit persuadé de l'attention que je lui réserve, qui est égale, voire supérieure à celle que j'accorde aux adultes. Car l'inconscient qui anime un enfant est « à vif », très proche et authentique, donc fragile. Son petit monde intime est déjà peuplé de peurs, d'interdits, de tabous, de désirs inaccessibles, de frustrations douloureuses, mais aussi de magnifiques ressources encore inutilisées. Tout cela mérite bien écoute et patience. Comme avec les adultes, je me dois de garder le secret professionnel et je le lui fais savoir. C'est à cet instant seulement, une fois convaincu de ma discrétion et de l'intérêt que je lui porte, qu'il m'accordera sa confiance et peut-être ses confidences. Le travail peut alors commencer.

H. I.

Remerciements

Nous tenons à remercier tout particulièrement Laure **BOYER**, psychanalyste, Pierre **BITOUN**, pédiatre, et Nicole **VALLÉE**, relectrice.

Les adresses utiles

Contacts et sources de documentation

La plupart des organismes cités fourniront, à la demande, les coordonnées de leurs correspondants en province et à l'étranger.

- **Fédération française des psychomotriciens (FFP)**

5, rue Copernic

75116 Paris

Tél. : 01 45 05 12 77

- **Fédération nationale des orthophonistes (FNO)**

2, rue des Deux-Gares

75010 Paris

Tél. : 01 40 35 63 75

Fax : 01 40 37 41 42

- **Groupe de recherche et d'action pour la petite enfance**

8, rue Meyran

75009 Paris

Tél. : 01 48 78 30 88

Fax : 01 40 16 95 92

Recherche et formation autour de l'enfance et de l'adolescence.

Association essentiellement destinée aux organismes et institutions.

- Union nationale des associations de parents d'enfants inadaptés (UNAPEI)
15, rue Coysevox
75018 Paris
Tél. : 01 44 85 50 50
Fax : 01 44 85 50 60
- Syndicat national des psychologues (SNP)
40, rue Pascal
75013 Paris
Tél. : 01 45 87 03 39
Fax : 01 45 35 25 83
- Association nationale des psychologues de la petite enfance (ANAPSYPE)
28, rue Didot
75014 Paris
Tél. : 01 45 41 40 32
Fax : 01 45 41 40 32
- Initiative pour l'enfant et le couple (IRAEC : Institut recherche appliquée enfant couple)
41, rue Joseph-de-Maistre
75018 Paris
Tél. : 01 42 28 42 85
- La Maison verte
13, rue de Meilhac
75015 Paris
Tél. : 01 43 06 02 82
Fax : 01 43 06 02 82
Accueille parents et enfants, du lundi au vendredi de 14 h à 19 h, et le samedi de 15 h à 18 h.
- Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs
5, impasse du Bon-Secours
75011 Paris
Tél. : 01 44 93 44 88
Fax : 01 44 93 44 84

- Fédération syndicale des familles monoparentales
53, rue Riquet
75019 Paris
Tél. : 01 44 89 86 80
Fax : 01 40 35 29 52

- Fédération de conseil de parents d'élèves (FCPE)
108, avenue Ledru-Rollin
75011 Paris
Tél. : 01 43 57 16 16
Fax : 01 43 57 40 78

- Fédération des parents d'élèves de l'enseignement public (FPEEP)
89, boulevard Berthier
75017 Paris
Tél. : 01 44 15 18 18

Enfance et Musique
60, rue Brément
93130 Noisy-le-Sec
Tél. : 01 48 46 32 40

Bibliographie

ANTILOGUS P., FESTJENS J.-L.
Guide de survie à l'usage des parents
Presses de la Cité, 1991

BADINTER E.
L'Amour en plus
Flammarion, 1980

BETTELHEIM B.
Psychanalyse des contes de fées
Hachette Pluriel, 1991

BOUKOBZA Cl. (dir.)
Les Relations précoces mères-enfants
Ed. Association Santé mentale et Culture, 1995

CHALLAMEL M.-J., THIRION M.
Le Sommeil, le rêve et l'enfant
Ramsay, 1988

CHEMAMA R. (dir.)
Dictionnaire de la psychanalyse
Larousse, 1993

CYRULNIK B.
Les Nourritures affectives
Odile Jacob, 1993

DOLTO F.

La Cause des enfants

Robert Laffont, 1986

FABER A., MAZLISH E.

Jalousies et rivalités entre frères et sœurs

Stock, 1989

FREUD S.

Trois Essais sur la sexualité

Gallimard, 1962

GOBERT D.

Il était une fois le bon Dieu, le père Noël et les fées

Albin Michel, 1992

KREISLER L., FAIN M., SOULE M.

L'Enfant et son corps

PUF, 1981

La Lettre du GRAPE

Le Désarroi des parents

Erès, 1994

NAOURI A.

Une place pour le père

Le Seuil, 1992

NAOURI A.

Le Couple et l'enfant

Odile Jacob, 1995

NASIO J.-D.

Enseignement de sept concepts cruciaux de la psychanalyse

Ed. Rivages, 1988

RENAUD J. Dr.

Faut-il dire non à ses enfants?

Hachette, 1988

ROBIN M., CASATI I. et CANDILIS-HUISMAN D.
*La Construction des liens familiaux pendant la première
enfance*
PUF, 1995

THERY I. (dir.)
Recomposer une famille. des rôles et des sentiments
Textuel, 1995

VIGOR M.-F.
Profession parents
Ramsay, 1991

WINNICOTT D.W.
Jeu et Réalité
Gallimard, 1975

ZAZZO R.
Le Paradoxe des jumeaux
Stock-Laurence Pernoud, 1984

Index

Les chiffres **en gras** renvoient au développement plus particulier d'un thème.

- Abandon : 76, 77.
Absence : 151.
Absence des parents : 67, 68.
Absence du père : 160, 199, **287-292**.
Acquisitions : 81, 83, 84, 195, 212, 216.
Adaptation : 199, 221.
Adoption : 309.
Affection : 64, 126, 238, 277, 308.
Affection (manque) : 75.
Affirmation de soi : **32-34**.
Agitation : **263-266**, 268.
Agressivité : 75, 184, 185, 204, 226, 230, 237, 247, 248, 259, 264, 276, 277, 278.
Alimentation : 23, 24, 143, 152.
Allaitement : **138-141**.
Ambivalence : 61, 68, 74, 112, 177, 199, 238.
Angoisse : 89, 130, 158, 160, 163, 166, 167, 169, 172, 173, 202, 237, 264, 272, 283.
Angoisse (de castration) : 126, 272, 289.
Angoisse (du 8^e mois) : **29-31**, 39.
Animaux : **74-78**, 271, 309.
Anxiété : 76, 199.
Apaisement : 22, 27, 29, 30, 36, 75, 124, 161, 285, 297.
Appétit : **146-149**, **150-155**.
Argent de poche : 243.
Assistante maternelle : **190-196**.
Assumer : 77.
Assurance : 96.
Attachement : 57, **63-66**, 191, 194.
Attention : 263, 264.
Attitude paradoxale : 64, 115, 138.
Atteulements : 120, 121, 124, 129.
Autonomie : 42, 64, 80, 140, 166, 168, 176, 196, 205, 220, 243.
Autorité : 45, 46, 69, 107, 250, 291.
Autorité du père : 160.
Balancement : 275.
Bégaiement : 270.

- Bénéfices secondaires : 186.
 Berceement : 27.
 Besoin : 52, 97, 125, 139.
 Bêtises : **105-108**.
 Bizarrerie : **275-279**.
 Blocages : 270.
 Bonbons : 148, 149.
 Boulimie : 55, 151.
- Cadeaux : 243.
 Cadre (poser un) : 107.
 Câlins : 127, 130, 168, 190, 238, 255, 308.
 Calmer (se) : 53.
 Caprices : 22, 37, 68, 77, 112, 114.
 Caractère : 242.
 Caresses : 123, 127, 129, 139.
 Cauchemar : 159, **178-181**.
 Chantage : 39, 114, 115, 116.
 Chaparder : 222, **277**.
 Choix (faire un) : 88.
 Classer : 85, 86.
 Colère : 37, 47, 88, 259, 283.
 Coliques : 20, **26, 27**.
 Communication : 20, 110, 115, 244, 291.
 Compensation : 53, 68, 115, 151, 152.
 Complexe d'Œdipe : **60-62**, 64, 128, 160, 173, 256, 272, 286.
 Complexes : 256.
 Compromis : 37.
 Confiance en soi : 167, **203-206**, 254, 256, 310.
 Conflit : 104, 248, 251, 252, 257, 264, 268, 284, 301.
 Confusion : 107.
 Congé parental : **196**.
 Consolation : 111.
 Contradiction : 64, 65.
 Contraintes : 76.
- Contrôle : 42, 81, 82, 183, 276.
 Couple (préserver le) : 62.
 Courage : 271.
 Craintes : 138, 271.
 Crèche : **190-196**.
 Cris : **20-24**.
 Crise : 39.
 Croissance : 150.
 Croyance : 319.
 Culpabilisation : 69, 90, 108, 110, 112, 121, 166, 272, 286, 310.
 Curiosité : 231.
 Curiosité sexuelle : 120, 129, **131-135**.
- Déculpabilisation : 27, 33.
 Défi : 144.
 Défolement : 75.
 Dépendance : 52, 67, 90, 199.
 Dépression : 76, 141.
 Désir : 120, 179, 290.
 Désobéissance : **45-49**, 68.
 Désordre : 84.
 Dessins : 161, **211-214**.
 Différences : **315-317**.
 Discipline : 87.
 Disponibilité : 65, 66, 70, 77, 106, 167, 169, 170, 284, **287**, 291, 299, 300.
 Disputes : **247-253**, 248, 249.
 Disputes parentales : **282-286**.
 Divorce : 68, 283, **286**.
 Doudou : **56-59**, 141, 195.
- Echec : 111.
 Eduquer : 71, 301.
 Emotions : 163.
 Encoprésie : 83.
 Encourager : 86, 98, 104, 108, 200, 256.

- Endormissement : **165-171**.
 Enfant unique : 68.
 Engagement : 252.
 Ennui : **278**.
 Enurésie : **182-187**, 238, 286.
 Evolution : 30, 61, 212.
 Excitation : 276.
 Exhibitionnisme : 118.
 Exigences : 81, 264.
 Extériorisation : 269, 276.

 Faim : 24.
 Fantômes : 122, 278.
 Fatigue : 23.
 Fessée : **110-113**.
 Fragilité : 88, 221.
 Fratrie : **234-239**, 240-246.
 Frustration : 39, 47, 53, 57, 67-73, 72, 77, 78, 115, 130, 139, 179, 302.
 Fusion : 30, 56, 64, 65, 68, 130, 139, 196, 288.

 Garde d'enfant : **190-196**.
 Gâter : **67-73**, 300.
 Gêne : 128, 129.
 Gourmandise : 150.
 Grands-parents : 299-304.
 Gros mots : **41-44**, 49, 119.

 Habillage : 88.
 Honte : 271.
 Hyperactivité : **263-266**.

 Idéalisation : 287.
 Identification : 44, 62, 76, 164, **224-227**, 289, 309, 310.
 Imaginaire (monde) : 75, 229, **318- 320**.
 Imagination : 85, 278.
 Imitation : 44, 143, 198.

 Inceste : 128, 289.
 Indépendance : 64, 65, 96.
 Indisponibilité : 67, 68.
 Individualisme : 102.
 Inhibitions : 82, 272.
 Inquiétude : 39, 81, 209, 285.
 Insécurité (sentiment d') : 108.
 Insomnie : 169, 172, 186, 237, 264, 286.
 Instabilité : 107.
 Instabilité motrice : **263-266**.
 Intelligence : 216.
 Interdits : 40-43, 46, 72, 104, 119, 122, 129, 180, 289.
 Interpeller : 107.
 Intimité : 118, 119, 125, **127-130**, 135, 140.
 Intimité conjugale : 134, 160, 169, **172-177**.
 Isolement : 124.

 Jalousie : 61, 106, 235, **240-246**, 248, 249, **254-259**, 294, 295, 297.
 Jeux : 227.
 Jumeaux : **245-246**.

 Langage : 270.
 Laxisme : 48, 70.
 Liberté : 243.
 Limites : 33, 38, 41, 49, 69, 70, 71, 107, 108, 109, 110, 112, 115, 120, 128, 129, 135, 152, 167, 177, 250, 289, 290, 296.
 Logique : 85.
 Loisirs : 229.

 Maîtrise : 161, 164, 223, 272.
 Maladresse : 265, 266, 274.
 Malaise : 151.
 Manies : **275**.

- Manque : 69.
 Marche : 83, 90.
 Masturbation : **123-126**.
 Maturité : 78, 217, 236.
 Menaces : 38, 92, 165.
 Mérite : 67, 72.
 Morsures : **276**.
 Mort : 308, 309, **311-314**.

 Nudité : 120, 129.

 Obésité : 24, 154.
 Obsession : 82.
 Ogre : 160, 163.
 Opposition : 21, **32-34**, 42, 46, 85, 251.
 Oralité : 276.
 Ordre : 82, **84-88**.
 Organisation : 86.
 Orientation spatiale : 87.
 Orthophonie : 270.

 Partager : 220, 251.
 Passivité : 82, 141.
 Peluche : **56-59**.
 Personnalité : 32, **35-38**, 213.
 Perte : 57, 58, 141, 151, 312.
 Peur : 30, 90, 271, 272.
 Peur du loup : **159**, 163, 179, 273.
 Peur du noir : **158-164**.
 Phobie : **271-274**.
 Pipi au lit : 159.
 Plaisir : 41, 82, 84, 119, 124, 139, 143, 170.
 Pleurs : **20-24**, **25**, **27**, 29, 90, 190, 237, 283.
 Poids : 151, 154.
 Pouce (sucrer le) : **52-55**, 58, 217.
 Présence du père : 177, 239.

 Pression : 269.
 Prêter : 220-223.
 Prévention : 94.
 Principe de plaisir : 318.
 Principe de réalité : 130, 318-320.
 Principes : 93, 120, 149, 221, 241, 258.
 Propreté (apprentissage de la) : 42, **80-83**, 119, 182.
 Protection : 130, 167.
 Provocation : 106, 110, 128.
 Psychomotricité : 265, 266.
 Pudeur : 119, 120, 121, 132.
 Pulsions : 122.
 Punition : 34, **110-113**, 164.

 Rangement : **84-88**.
 Rassurer : 22, 37, 91, 107, 128, 161, 173, 175, 178, 179, 183, **203-206**, 209, 237, 239, 256, 273, 277, 284, 296, 298, 300, 307, 309, 310.
 Récompense : 90, 114, 115.
 Reconnaissance : 69, 70.
 Refus : 110.
 Refus alimentaire : **142-145**, 146, 147.
 Refus de s'endormir : 162.
 Refus scolaire : **197-202**, 216.
 Régime : 151, 152.
 Règles : 107, 108, 149, 231, 252, 295, 298, 302, 303.
 Règles sociales : 128.
 Régression : 237.
 Relativité : **315-317**.
 Relaxation : 269.
 Remariage : **293-298**.
 Repas : 23.
 Repères : 248, 282, 300.
 Repli : 65, 208.

- Repli (sur soi) : 76, 184, 294.
 Respect : 121, 129, 251, 294, 296.
 Responsabilisation : 103, 116, 187, 204.
 Responsabilité : 90, 108, 113.
 Résultats scolaires : 67.
 Rêve : 173, 174, 178, 179.
 Révéler : 132, **306-310**, 311-314.
 Risque (prise de) : 90, 94, 106.
 Rituel : 83, 257.
 Rituel du coucher : 166, 167, 169.
 Rivalité : 61, 258.
 Rupture : 57, 139.

 Schéma corporel : 266.
 Sclarité : **215-218**.
 Secret : **306-310**, 320.
 Sécurité : 91, 168.
 Séduction : 60, 62, 128, 206, 283, 297.
 Sensations : 118, 125.
 Sentiments (expression des) : 120.
 Séparation : 29, 53, 56, 57, 58, 65, **96-99**, 196, 199, 201, 285, 286, **293-298**, 298, 308.
 Séparation (difficulté de) : 63.
 Seul (rester) : **89-91**.
 Sévérité : 70.
 Sevrage : **138-141**.
 Sexualité : **118-122**, 123-126.
 Socialisation : 195, 217, 222.
 Sommeil : 22, 23, 57, **165**, 174, 178, 182-187.
 Sorcière : 158, 163, 179.

 Souffrance : 25, 208, 238, 264, 285, 309, 312.
 Spasme du sanglot : **39-40**.
 Sport : 107, 279.
 Stade anal : 42, 82.
 Stade oral : 41.
 Stimulation : 238.
 Sucette : 195.
 Supporter : 109.
 Supporter la frustration : 37.
 Surprotection : 68, 199, 307.
 Symboles : 225.
 Symbolisation : 42, 177.
 Symptôme : 185.

 Tabou : 128.
 Télévision : 70, 155, **228-231**, 244, 312.
 Tensions : 26, 110, 170, 248, 268.
 Terreur : 158.
 Terreurs nocturnes : **180-181**.
 Tétine : **52-55**, 141.
 Tics : **267-270**.
 Tiers (présence d'un) : 63-66.
 Timidité : 65, 104, 217.
 Transgression : 43.
 Transition : 30, 57.
 Traumatisme : 108.

 Valeurs : 70, 73, 77, 105, 110, 115.
 Vêtements : 244.
 Violence : 226, 250.
 Vulnérabilité : 159, 160.

*Achevé d'imprimer en juillet 1999
sur presse Cameron
par **Bussière Camedan Imprimeries**
à Saint-Amand-Montrond (Cher)
pour le compte de France Loisirs
123, boulevard de Grenelle, Paris*

Dépôt légal : juillet 1999.
N° d'édition : 27772. — N° d'impression : 992859/1.

Imprimé en France

Partant de situations concrètes, des petits soucis quotidiens, des difficultés typiques de telle ou telle étape du développement de l'enfant ou de sa vie familiale, cet ouvrage permet de désamorcer à temps les conflits et de contourner les pièges. Sa profonde originalité tient à ce que chaque question est abordée en se mettant à la place des différents acteurs : les parents, souvent perplexes, hésitant entre fermeté et laxisme ; l'enfant, pris entre son désir de bien faire et son besoin d'autonomie ; le psychologue, pour faire converger parents et enfants vers un compromis acceptable.

