

PARENTS & ÉDUCATION



PSYCHOLOGIE ÉVITER LES MOTS QUI FONT MAL

Comment communiquer avec bienveillance tout en se faisant respecter ? La pédiatre Catherine Gueguen et le pédopsychiatre Gilles-Marie Valet nous mettent en garde contre les phrases toxiques et les « complimentsonges ».

PAR SOPHIE CARQUAIN

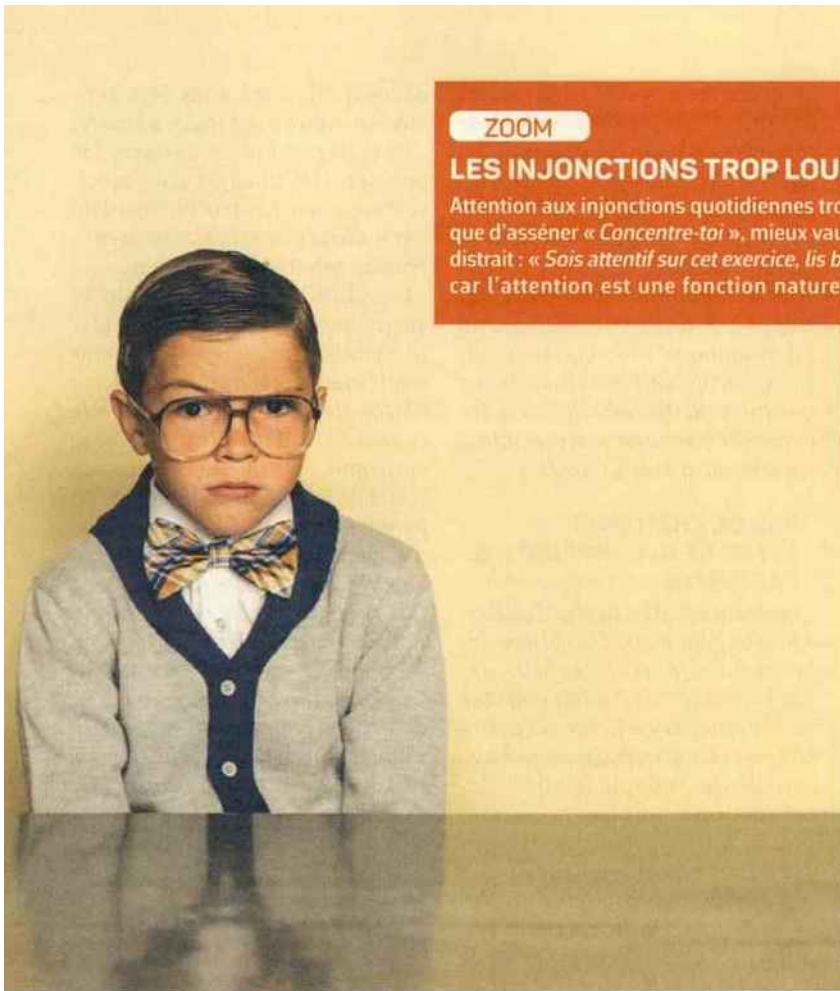
« **TU AS VU L'ÉTAT** de ta chambre ? Tu me fais honte. » « Cesse de lambiner, fais un effort ! » « Tu m'épuises, je n'en peux plus. » « Fais ci, fais pas ça, ne sois pas comme ça... » Ces petites phrases, nous les prononçons quasiment au quotidien, avec un seul but : faire progresser nos enfants. « Certaines ont pourtant des conséquences néfastes sur nos enfants », alerte le docteur Catherine Gueguen,

qui vient de publier *Lettre à un jeune parent*. « Depuis l'avènement des neurosciences affectives et sociales, nous savons que les "gifles verbales" répétées relèvent des maltraitances émotionnelles qui ont des retentissements sur le cerveau pas encore mature des jeunes. Avec le risque de développer plus tard, une agressivité, une dépendance. » A contrario, les attitudes bienveillantes (ton de la voix, expres-

sions encourageantes...) favorisent la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de la confiance et du lien social. Les mots ont tant d'importance dans l'éducation au quotidien que le pédopsychiatre Gilles-Marie Valet y consacre son nouvel opus *Dites pas ci, dites cela*. Son objectif ? Dénoncer les phrases toxiques et proposer aux parents un florilège d'expressions à adopter pour une éducation sereine.

ÉCOUTONS-LES

Notre enfant est énervé, bouillonnant, pénible ? C'est normal ! Jusqu'à six ans, il connaît des émotions bruyantes, souvent dérangeantes pour l'adulte. Aidons-le à



ZOOM

LES INJONCTIONS TROP LOURDES

Attention aux injonctions quotidiennes trop lourdes. Plutôt que d'asséner « *Concentre-toi* », mieux vaut dire à un enfant distrait : « *Sois attentif sur cet exercice, lis bien la consigne* », car l'attention est une fonction naturelle, alors que la

concentration procède d'un effort. Idem avec l'injonction « *Sois sage* », trop abstraite, et qui mobilise trop de capacités. À un jeune enfant, préférez dire : « *Écoute bien ce qui se dit* » en classe, au théâtre...

© ISTOCK

À LIRE



Lettre à un jeune parent,
de Catherine Gueguen,
Éditions les Arènes, 2020
Dites pas ci, dites cela,
de Gilles-Marie Valet,
Hugo Document, 2020

les apprivoiser. Et pour cela, évitons d'asséner : « *Tu m'épuises/Tu es pénible* », ces petites phrases à la fois accusatrices et culpabilisatrices. Il est préférable de l'amener à prendre conscience de ses propres émotions. L'empathie le rendra à son tour empathique avec d'autres. La phrase clé ? « *Comment te sens-tu ? Tu m'as l'air fatigué.* »

De notre côté, quand il nous a poussés à bout, prenons la responsabilité de nos émotions en prononçant « *je* » : « *je suis énervé, fatigué, agacé* ». « *Les parents ont tu leurs émotions pendant des générations*, souligne Gilles-Marie Valet. *Il est essentiel de faire comprendre aux*

enfants que les adultes, eux aussi, sont la proie d'états d'âmes, négatifs ou positifs. Nos confidences leur permettront de délimiter la frontière entre leurs émotions et les nôtres. »

ÉVITONS DE DRAMATISER

Attention aux images excessives, surtout pour les plus jeunes. Exemples ? « *Tu me sors par les yeux/J'ai la tête qui va exploser/Je suis à moitié mort.* » Jusqu'à 6-7 ans, l'enfant est plongé dans son monde et ne fait pas forcément la distinction entre le réel et l'imaginaire. « *Un de mes petits patients, en conflit avec sa mère, lui a asséné: "J'aimerais que tu*

meures", en réponse à la phrase de sa mère "Tu m'épuises, tu me tués", raconte Gilles-Marie Valet. C'est pourquoi nous devons vraiment employer des termes plus modérés. Cela ne doit pas nous empêcher de lui enseigner la vertu du second degré, de l'humour ou de l'imagination. Si on laisse échapper un mot malheureux, on peut toujours le lui expliquer... »

NE LE CRITIQUONS PAS SUR CE QU'IL EST, MAIS SUR CE QU'IL FAIT

Proscrivons le « *tu* » accusateur (« *Tu es nul/tu es lent* ») qui met en jeu son identité même. Préférons une critique circonstanciée et

ciblée. « Dis donc, cette note est en dessous de la moyenne, comment l'expliques-tu ? / Comment on va faire pour améliorer ça ? / Regarde cette feuille, ça n'a pas été fait avec beaucoup de soin » plutôt que « c'est un torchon », qui susciterait un sentiment de honte et de dégoût de soi.

Chez les ados, attention aux petites remarques sur leur physique (« tu as pris des formes / Attention à ton poids », même si c'est pour les protéger. Mieux vaut évoquer la solution que le problème : « Regarde, j'ai trouvé cette lotion / On m'a donné les coordonnées d'un bon dermatologue, d'un bon nutritionniste », sans insister davantage. Il faut éviter toute allusion à leur corps et de façon précise : « Tu as vraiment de belles jambes / une belle poitrine. » On remplacera tout simplement par « ça te va bien de grandir, tu es devenu beau / belle », sans insister davantage.

CIBLONS LES COMPLIMENTS

Nous savons tous qu'il faut les encourager. Pour autant, si le compliment n'est pas ciblé et précis, l'enfant risque de ne pas y croire. Au « tu es le meilleur », préférons souligner leurs talents particuliers. Devant un de ses dessins : « J'aime

beaucoup tes nuages », ce qui permet en outre d'aller plus loin : « Regarde ton arbre. Comment est-ce qu'on pourrait le rendre plus coloré ? En ajoutant des pommes ? » Attention aussi aux « compliments », quand on essaie de protéger l'enfant. « Nos enfants sont loin d'être stupides. Si on leur dit "Ton dessin est magnifique" alors que, en classe, son voisin dessine beaucoup mieux que lui, cela décrédibilisera notre parole et l'insécurisera. Il vaut mieux insister sur ses réels talents. »

PAS DE CHANTAGE AFFECTIF NI D'IMPÉRATIFS CASSANTS

Le chantage affectif, c'est lui dire : « Fais ça pour moi / Si tu obtiens une bonne note, je serai très heureux / Après tout ce que j'ai fait pour toi, tu m'apportes ce livret catastrophique ! » En disant cela, nous faussons dès le départ le but de l'éducation : on n'agit pas pour faire plaisir à ses parents, mais pour grandir et évoluer. Quant aux impératifs catégoriques et cassants, (« fais ci / c'est à prendre ou à laisser »), voire les menaces, (« Si ces règles ne te conviennent pas, tu peux aller vivre ailleurs », on doit les proscrire à tout prix, et particulièrement avec les adolescents,

parce qu'ils vont nous être renvoyés en miroir, un jour ou l'autre.

Plus pernicieuses encore, les phrases « Attention je t'ai à l'œil / Je vois tout » qui donnent l'image d'un parent tout puissant et « écrasent » l'espace psychique de l'enfant.

La solution est dans la règle du gagnant-gagnant : « Soit tu ranges ta chambre et tu as du temps pour sortir avec tes copains, soit tu seras obligé de rester samedi pour le faire. » Si l'enfant a transgressé la consigne, évitons de réagir sous l'effet de la colère, à chaud. « Si un parent a dérapé ("Tu es infernal, je n'ai jamais vu un enfant pareil"), si on a lâché une insulte, on peut tout à fait s'excuser auprès de son enfant. Enfin, on méconnaît l'importance du "non verbal" dans l'exercice de l'autorité. Regarder dans les yeux, parler doucement mais fermement, en touchant le bras de l'enfant, par exemple sont des moyens très efficaces de faire respecter sa parole. » ❊

va se construire autour de ça, comme un grain de sable autour duquel viennent se cristalliser les événements. « Les mères viennent souvent me voir après un rendez-vous avec l'enseignant, la boule au ventre, dévastées, souligne la psychanalyste. Le plus grave est qu'une petite phrase toxique fige l'enfant dans une attitude, comme s'il ne pouvait pas évoluer. Alors que grandir c'est tâtonner, se tromper, procéder par essai-erreur. »

REPÈRES

LES MOTS PIÈGES

« Touche le fond / Une catastrophe / Passe son temps à dormir... » Sur les livrets scolaires, les commentaires vont bon train. « L'école est surinvestie, les mots des enseignants aussi », alerte la psychanalyste Sylviane Giampino. Pour certains parents, c'est l'effet d'une giflette. Et pour les enfants, les conséquences peuvent être graves, car on pose une étiquette que l'enfant aura le plus grand mal à décoller. C'est un peu l'effet de la pythie chez les Grecs, une prophétie auto-réalisatrice. Le mot va « fabriquer » ce qu'il dénonce. Si vous dites « très timide », l'enfant