

Café des parents

Peut-on tout dire à nos enfants?
Oui, non? Pourquoi? Comment?



Samedi 14 janvier 2017
école Jean-Moulin
Antony
9h30-11h30

« Jusqu'à ce que j'aie un enfant,
j'étais un parent extraordinaire »



UN CONSTAT

La psychologue Christine Brunet nous aide à y voir clair...

Chômage, séparation, maladie, mort d'un proche... La vie ne se déroule pas toujours comme un long fleuve tranquille. Que peut-on dire à ses enfants ? Doit-on tout leur dire ? Doit-on plutôt les préserver, quitte à ne pas dire ou à mentir ? Comment leur expliquer les épreuves que la vie peut vous infliger ?

Se taire peut entraîner une angoisse chez votre enfant

« Lorsque vous vous taisez, vous ne rendez pas forcément service à votre enfant. Il va forcément ressentir votre anxiété liée à votre travail ou une mauvaise nouvelle de santé. Il saura que quelque chose a changé dans votre comportement ou dans l'ambiance à la maison.

Sans explications de votre part, il peut se demander ce qu'il a fait et se sentir responsable. Il va alors chercher à attirer votre attention par un comportement instable, des colères à la maison ou à l'école, ou au contraire se replier sur lui-même. Ces réactions traduisent sa perturbation ou a pour but de vous distraire de vos préoccupations. Tout cela de façon inconsciente, bien sûr ! Dans tous les cas, votre enfant signale un besoin de clarifier la situation ».

Les limites des silences et des comportements d'évitements

« Pour que l'enfant ne se doute de rien, nous sommes souvent tentés de parler à voix basse, quand il rentre dans la pièce. Certains parents s'expriment même en anglais, pour qu'il ne comprenne pas ! C'est pire ! Il y a de fortes chances qu'à un moment ou un autre, il surprenne un coup de fil ou des propos... Vous pouvez éviter qu'il soit au courant, toutefois vous éviterez difficilement de lui communiquer le stress que vous ressentez dans une situation délicate.

C'est presque inévitable, alors que vous cherchez à "fermer" la porte à des émotions envahissantes, vous vous surprenez à être facilement irritable et vous vous agacez d'un rien : une mauvaise note, une chambre mal rangée... Votre enfant n'est pas dupe ! »

Inutile de rentrer dans les détails

« Il n'existe pas une seule et bonne façon de parler. Il est indispensable de toujours tenir compte du contexte et des âges des enfants. En règle générale, inutile de rentrer dans les détails. Un risque de licenciement ou des résultats d'analyse de santé alarmants ne s'expliquent pas comme vous le feriez avec un adulte.

Optez pour une version du type " En ce moment c'est compliqué pour moi, je ne sais pas très bien si je vais garder mon travail. Ça m'inquiète !", plutôt qu'une version plus anxieuse : « La boîte licencie à tour de bras, c'est sûr je suis dans le prochain wagon, je ne sais pas comment je vais faire ».

Faites attention aux mots que vous employez. L'objectif est de les informer, pas de les inquiéter davantage. Soyez rassurant quoi qu'il arrive. Vous êtes porteur de la référence, les enfants doivent pouvoir vous faire confiance ! »

Choisissez un moment favorable

« En règle générale, choisissez un temps de "proximité bienveillante", où vous n'êtes pas pressé(e), et votre enfant non plus. Vous ne savez pas comment il va réagir, le mieux est d'être disponible.

D'autant plus que la réponse est rarement celle que vous attendez ! Votre enfant peut vous poser davantage de questions. Il est recommandé de ne pas s'énerver, si la question vous dérange, ni de

fuir... Vous êtes libre d'y répondre ou au contraire de ne pas rentrer dans les détails. Précisez bien qu'il n'y est pour rien, que vous faites ce qui est nécessaire pour que la situation s'arrange.

Si en revanche, il vous répond tout à fait sur un autre sujet, que sa tenue de judo est trop petite, par exemple, faites preuve de compréhension. C'est le moyen qu'il a de se préserver.

Dans le cas où votre famille présente des écarts d'âge, entre 5 et 16 ans par exemple, choisissez de leur en parler ensemble, puis d'expliquer à chacun séparément, en adaptant le vocabulaire et la formulation à leur compréhension. »

Dire la vérité à ses enfants, oui mais sans franchir certaines limites

« Quand vous traversez des difficultés, il est nécessaire d'informer votre enfant avec bienveillance. Si parler vrai est important, toute la vérité n'est pas indispensable, ni souhaitable.

Quand le couple traverse une crise qui fait grands bruits, vous pouvez lui dire qu'en ce moment, vous avez de nombreux points de désaccords, d'où les disputes. En revanche, inutile de préciser : " ton père m'a trahie, on se sépare, c'est mieux comme ça".

Sans le faire consciemment, les parents peuvent communiquer des informations, comme un moyen de se décharger d'une certaine pression. Parler à son enfant a pour principal objectif de l'informer, car il est concerné indirectement mais pas de le responsabiliser ou le culpabiliser... Par ailleurs, il est ensuite inutile de lui faire un compte rendu quotidien de l'évolution de la situation. Laissez le revenir vers vous, s'il en éprouve le besoin.

En conclusion, vous ne pouvez pas savoir à l'avance comment votre enfant peut être affecté, par ce qu'il perçoit comme des mauvaises nouvelles. Pensez à avoir toujours une attitude bienveillante et à laisser une porte ouverte au dialogue. Dans le cas où il manifeste un trouble de comportement inhabituel, ne le laissez pas s'installer, c'est un symptôme qui doit être pris en charge, le mieux est de faire appel à un professionnel. »

Deux livres conseillés:

- *Petits tracas et gros soucis, de 1 à 7 ans*
 - *Petits tracas et gros soucis, de 8 à 12 ans*
- } De Christine Brunet et Anne Cécile Sarfati (Éditions Albin Michel)



QUELQUES REFLEXIONS

«« Quand j'étais enfant, ma mère me prenait pour sa confidente, j'étais contente qu'elle me fasse confiance mais parfois, ça me faisait faire des cauchemars... »

« Après le décès de mon grand-père, nous avons appris qu'il avait eu un fils avant de rencontrer ma grand-mère. J'avais surpris une de leurs disputes mais je n'avais pas compris pourquoi... Dommage que nous n'ayons pas pu en parler avant... »

« Quand j'ai connu une période de chômage, j'ai préféré avertir mes enfants rapidement et je les tenais informés de mes démarches... Je savais que ma fille s'inquiétait particulièrement pour moi et qu'elle avait besoin d'être rassurée. »

« Moi, j'ai préféré ne rien leur dire pour les préserver. Je me suis cependant rendu compte que notre fils était plus nerveux...J'avoue que je n'étais pas très patient avec lui non plus... »

« Alors que nous ne lui avons rien dit, notre fille de trois ans a dit à sa baby-sitter que j'étais enceinte... »

« Quand j'ai appris la maladie de ma mère, j'ai serré mon bébé très fort dans mes bras et je lui ai parlé comme s'il pouvait comprendre. Ca me faisait du bien de le câliner, c'est lui qui m'a aidée à surmonter cette épreuve... »

« Quand j'ai appris que j'allais être licencié, j'étais particulièrement contrarié. Les enfants ont cru que j'étais fâché après eux, qu'ils étaient responsables de mon mal-être. J'ai dû leur expliquer qu'ils n'y étaient pour rien... »

« Au moment où nous avons pris la décision de nous séparer, nous avons expliqué aux enfants que nous les aimerions toujours autant et qu'ils n'étaient pas responsable de notre choix d'adulte... Ils ont beaucoup pleuré mais ils étaient rassurés... »

NOS QUESTIONNEMENTS

- ✓ Quelles sont les réflexions qui retiennent mon attention ?
- ✓ A quelles difficultés ai-je été confronté(e) ?
- ✓ Qu'est ce qui me semble important pour mes enfants ?