

COMMENT RÉAGIR FACE À UN ENFANT QUI DIT “JE TE DÉTESTE”, “TU M’AS JAMAIS AIMÉ” ?



DÉCODER LES MOTS

Chercher à voir la **vérité** qui se cache **derrière** les attaques.
Comprendre ce qui **touché** chez l'enfant :

- se sent-il seul ? est-il jaloux d'un frère ou d'une soeur ?
- a-t-il besoin de plus de temps passé ensemble ?
- est-il frustré suite à un refus ?
- réagit-il à une atteinte à sa dignité ?

DÉPASSER NOS DIFFICULTÉS

- Nous ne sommes pas toujours à l'aise avec les **émotions** et nous avons besoin de beaucoup de pratique pour décoder les attaques.
- Ces mots nous renvoient une image de “**mauvais**” **parents** ou nous avons l'impression que l'enfant nous **manque de respect**.
- En réalité, ces paroles ne sont pas prononcées contre le parent. Elles parlent des **besoins de l'enfant** : empathie, proximité, restauration de son intégrité, temps pour se remettre de sa frustration...

ANALYSER NOS RÉACTIONS

Est-ce que nous allons plutôt

- **pleurer** (parce que nous craignons de ne plus être aimés; parce que nous culpabilisons) ?
- nous **fâcher** (parce que nous prenons ces paroles pour de l'insolence; parce que nous nous sentons impuissants) ?
- **ignorer** (parce que nous sommes démunis ou que nous ne percevons pas la détresse de l'enfant ?)
- **accueillir** (parce que nous ne prenons pas ces mots personnellement et savons qu'il est à notre portée de les décoder) ?



MALHEUREUX OU FRUSTRÉ ?



La **frustration** est **normale** après un **refus** ou une limite posée.
L'enfant a besoin de temps et d'une **simple reconnaissance** : *C'est normal d'être fâché et triste quand tu ne peux pas obtenir ce que tu veux.*

Les enfants sont **malheureux** quand ils **perdent** une chose précieuse (relation privilégiée avec le parent suite à une naissance ou une reprise de travail, divorce...) Ils ont besoin de proximité, de **compréhension**, d'**empathie** et de **patience**. Nous pouvons **réfléter** ce que nous comprenons derrière les mots prononcés : *“Oh ! Tu te dis que je ne t'aime pas. Il y a donc des choses dans ma manière d'être avec toi qui te font penser ça. Ça doit être vraiment difficile à vivre.”*

OFFRIR DE LA RELATION EN CAS DE MALHEUR

A court terme : *C'est vrai qu'on ne passe pas beaucoup de temps ensemble en ce moment.*

Demain, on pourrait aller au cinéma juste nous.

A long terme : réfléchir à une autre organisation quotidienne, mettre en place des rituels familiaux...