

# La parentalité respectueuse, est-ce ne jamais dire non ?



Source : L'art de dire non en ayant la conscience tranquille, de Jesper Juul

## Quand les enfants n'écoutent pas le non

Certains parents disent qu'ils n'arrêtent pas de dire non mais ne se sentent jamais **ni entendus ni respectés**. Ces parents disent probablement un non "**conditionnel**". Leur ton signifie : "Je te dis non mais seulement si ça ne te rend pas trop triste ou que tu ne penses pas que je sois une mauvaise mère/ un mauvais père". Ces parents risquent de communiquer un **message contradictoire**.



## Les parents : des êtres humains authentiques, avec des limites personnelles et des valeurs

Le plus important est de permettre aux enfants de vivre et apprendre en interaction avec des **adultes humains en chair et en os** qui parlent à partir de leurs émotions, de leurs **limites** personnelles et de leurs **valeurs** (plutôt que de "il faut" ou de normes culturelles, ou sociales).



## Dire non tout en ayant la conscience tranquille

- Formuler un non (ou un oui), **personnel** en fonction de la situation (âge de l'enfant, circonstances exceptionnelles, niveau de fatigue...), où le parent a pris le temps d'examiner la demande de l'enfant avant de répondre vraiment à partir de ce qu'il ressent de l'intérieur.
- Savoir qu'un non opposé à un enfant va engendrer de la **frustration** et de l'**opposition** de sa part et être prêt à accueillir cette colère sans la censurer ou la prendre de manière personnelle. La colère de l'enfant est juste sa manière de se remettre de sa déception et de sa frustration.
- Demander un **temps de réflexion nécessaire** si la demande de l'enfant nous met mal à l'aise et l'exprimer à l'enfant : "Je ne sais pas quoi te répondre là tout de suite. J'ai besoin de temps pour y réfléchir."
- Se tenir prêt à entendre les **arguments** des enfants pour changer (ou pas) d'avis.