

Pourquoi il est important de ne pas dire “arrête de pleurer” à un enfant ?

Les larmes signalent la dépendance des enfants humains

La bonne santé (émotionnelle et physique) d'un enfant humain requiert qu'il soit attaché à un adulte qui prend soin de lui dès que l'enfant manifeste de la détresse.



Une mécompréhension de la signification et de la fonction des larmes

Le problème avec la répression des larmes est que les adultes passent le message aux enfants qu'ils n'ont pas le droit d'exprimer ce qui ne va pas et que pleurer, c'est prendre le risque de ne plus être aimé, d'être exclu.

Des manifestations de vulnérabilité et de confiance

Quand on comprend que les larmes ont une fonction vitale, il est plus facile d'accueillir les pleurs lors d'incidents anodins (ex : jouet cassé ou bâton oublié) et de permettre l'enfant de verser toutes les larmes qu'il a à verser.

Prendre soin des larmes plutôt que les réprimer



Les phrases telles que : « Contrôle-toi », « Calme-toi », « Pourquoi est-ce que tu ne comprends pas ? », « Je t'ai dit cent fois que... », « Arrête de faire le bébé », « Ça suffit » ou « Je vais t'en donner, des raisons de pleurer » n'aident pas l'enfant à s'apaiser.

A l'origine de la répression émotionnelle

Nous sommes nombreux à avoir appris la répression émotionnelle dans notre enfance et à en avoir souffert. L'expression émotionnelle de nos enfants réactivent notre souffrance de ne pas avoir été acceptés, accueillis dans toute notre dépendance et notre vulnérabilité lors de notre propre enfance. Les larmes de nos enfants réveillent des douleurs enfuies que nous ne préférons pas voir.

Quand on n'invite pas les larmes à sortir, elles peuvent rester prisonnières et la frustration de l'enfant peut se transformer en formes d'expression moins vulnérables, par exemple l'agressivité physique. Malgré leur effet restaurateur tant chez les garçons que chez les filles, les larmes sont menacées dans un monde qui divise les émotions en catégories positives et négatives, où l'on cherche le bonheur et le calme aux dépens de la tristesse et de la colère. – Deborah Macnamara