

COMMENT RÉAGIR QUAND UN ENFANT DIT « JE TE DÉTESTE » ?



Les enfants et les adolescents peuvent dire des choses horribles à leurs parents passant par des attaques du type "**je te déteste**" ou "tu m'as jamais aimé !" Nous avons tendance à étiqueter ces propos comme "**horribles**" mais, si nous appuyons sur le bouton pause afin de ne pas contre attaquer mais de mettre le **décodeur**, nous pouvons voir la vérité qui se cache derrière ces attaques.

DÉCODER LES ATTAQUES POUR VOIR LA VÉRITÉ DERRIÈRE LES MOTS



Raisonnons en termes de **besoins**, **d'émotions** et de compétences pour comprendre ce qui touché chez l'enfant.

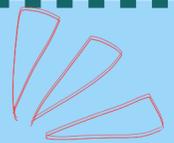
Ex : peut-être l'enfant se sent-il **seul**, a-t-il besoin de sentir l'amour que ses parents lui portent, ne connaît-il pas d'**autre moyen d'exprimer sa frustration**.

LE DÉCODAGE PEUT ÊTRE DIFFICILE

- Nous n'avons pas appris à parler la **langue des émotions** (les nôtres et celles des enfants).
- Ces attaques nous renvoient une **image de "mauvais" parents** et nous avons l'impression que l'enfant nous **manque de respect** (alors que ces paroles ne sont pas prononcées contre le parent mais pour l'enfant qui cherche - maladroitement - de l'empathie, de l'attention, de la restauration de son intégrité ou la manière d'exprimer une déception.)



FAIRE LE POINT SUR NOS PROPRES RÉACTIONS



Est-ce que nous allons plutôt

- **pleurer** (parce que nous avons l'impression d'être rejeté, d'avoir raté son éducation, de ne plus être aimé; parce que nous culpabilisons) ?
- nous **fâcher** (parce que nous prenons ces paroles pour de l'irrespect, pour de l'insolence; parce que nous nous sentons impuissants) ?
- **l'ignorer** (parce que nous sommes démunis ou que cela ne nous touche pas, que nous refusons de voir la détresse de l'enfant - probablement parce que cela renvoie à des choses douloureuses de notre propre histoire) ?
- **relativiser** (parce que nous ne prenons pas ces mots personnellement et savons qu'il est à notre portée de les décoder) ?

PASSER DE LA CONTRE ATTAQUE OU DE LA CULPABILITÉ À L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

- *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. Quel comportement te fait penser cela ?*
- *Je te remercie de me confier cela. Je mesure combien tu as pu te sentir seule parfois. Je n'imaginais pas que je te manquais à ce point. C'est vrai que je travaille beaucoup et que je ne fais pas attention à passer du temps avec toi. Qu'est-ce que nous pourrions faire ensemble pour réparer ça et que tu sentes vraiment mon amour pour toi ?*

