

CONFLITS DU QUOTIDIEN

Mon enfant boude

Bras croisés, tête baissée, regard noir... À la moindre contrariété, votre enfant se met à bouder. Pourquoi fait-il la tête pour un oui ou pour un non ? S'agit-il d'un simple caprice ou d'une véritable souffrance ? Comment réagir face à ces situations difficiles à supporter, aussi bien pour les parents que pour l'enfant lui-même ?

Une punition, une remarque, un refus... Il n'en faut pas plus pour que l'enfant "boudeur" s'enferme dans le silence pendant un certain temps, parfois plusieurs heures. "On ne peut vraiment rien lui dire !" "Il n'est pas à prendre avec des pincettes !" "Il est hyper susceptible !" Voilà ce que l'on retient de lui. En réalité, à ce moment-là, l'enfant a besoin d'être rassuré sur l'amour de ses parents. Même si on a l'impression qu'il ne lui manque rien, l'enfant qui boude est un enfant qui ne se sent pas à la hauteur.

"Lorsqu'un enfant ne peut pas surmonter les remarques, qu'elles le touchent trop, c'est que sa base de sécurité est fragile", explique Lise Rosier, psychologue au centre thérapeutique du Totem, à Villeurbanne. La contrariété vient faire une blessure chez lui, et réveille un terrain d'insécurité. À ce moment-là, il pense qu'il n'est pas suffisamment bien pour être aimé. Son souhait serait d'être parfait." Un sentiment parfois exacerbé par le comportement des parents. "Des parents anxieux auront du mal à rassurer l'enfant sur ses doutes", souligne la psychologue. Des parents également trop exigeants ne favorisent pas la confiance de l'enfant." Sans oublier les parents qui ont eux-mêmes tendance à bouder : les enfants risquent de reproduire leur attitude.

Les enjeux de la bouderie

Bouder ne relève pas du caprice. Alors qu'il s'est senti blessé, l'enfant fait la tête pour que l'on s'occupe de lui. C'est le

moyen qu'il a trouvé pour attirer l'attention et obtenir réparation. Comme il n'a pas suffisamment confiance en lui, il craint qu'en exprimant sa colère il ne perde l'amour de ses parents. Alors, il intériorise son agressivité, il prend sur lui.

"En boudant, l'enfant recherche de l'attention de la part de l'adulte. Il veut être plaint, créer de l'empathie chez l'adulte", souligne Lise Rosier. Il pense qu'il n'a pas été suffisamment bon pour son parent. Bouder est une stratégie pour recréer le lien avec lui. À

"Lorsqu'un enfant ne peut pas surmonter les remarques, c'est que sa base de sécurité est fragile"

ce moment-là, l'enfant a un sentiment de réelle blessure et a besoin d'être rassuré."

À l'adolescence, ce peut être aussi une manière de manifester à son parent qu'il pense différemment de lui, dans une recherche de prise d'autonomie, mais sans savoir faire autrement pour se faire entendre.

Comment réagir ?

Les parents se sentent souvent désarmés face à ces bouderies. Ils ont l'impression de ne plus avoir de prise sur leur enfant,

devenu muet et hostile. Certains sont tentés de traiter par le mépris ces épisodes. Pourtant, enfermé dans ses ruminations, l'enfant aura du mal à sortir tout seul de son état. Un véritable cercle vicieux se met en marche : plus l'enfant boude, plus il se sent malheureux et exclu et plus il se renferme sur lui-même. Toute la subtilité va consister à lui permettre d'acquiescer de la confiance en lui, tout en ne s'empêchant pas de lui faire des remarques, de lui opposer des refus... "Si le parent rentre trop dans son jeu – en le plaignant, en s'apitoyant à la moindre bouderie –, l'enfant en retire quelque chose et apprend que bouder peut être un mode relationnel", prévient Lise Rosier. On ne fait qu'entretenir ce comportement. A contrario, si on se fâche et qu'on le punit parce qu'il boude, ça ne l'aidera pas non plus."

"Je boude quand je trouve qu'on m'a fâchée injustement", explique Nina, 9 ans. Si mes parents font semblant de n'avoir rien remarqué ou me grondent, c'est pire. J'ai besoin qu'on me montre qu'on a compris pourquoi je suis contrariée."

"Pour aider l'enfant, il faut rétablir la confiance", conseille la psychologue. Tout d'abord en mettant des mots sur ce qui s'est passé, tout en étant calme et ferme. On peut dire à l'enfant : "Tu te sens en colère ? J'entends bien que tu es blessé. Je t'ai puni



© Tim Douet

parce que tu as fait cette bêtise (variante : “Je t’ai fait cette remarque sur tes cheveux car ce sera plus pratique pour toi de les avoir attachés”), mais ça ne remet pas en question le fait qu’on t’aime (qu’on te trouve jolie).” Ensuite, on met un terme à l’explication : on ne reviendra pas dessus, on n’en parle plus. Et on n’hésite pas à envoyer l’enfant bouder dans sa chambre.”

C’est bien de tendre une perche à l’enfant, en lui disant que, dès qu’il a envie, il peut revenir nous voir. Ça lui permet de ne pas perdre la face. En revanche, quand l’enfant sort de son mutisme, il a besoin que son parent soit passé à autre chose. Ce qui n’est pas toujours facile, car celui-ci peut avoir du ressentiment envers son enfant. “Quand l’enfant revient vers son parent, c’est une demande de réparation, il vient vérifier que le lien tient toujours. Le parent doit être capable de l’accueillir en toute bienveillance.” On peut parler d’autre chose, proposer un jeu, une activité... “Quand je boude, c’est très dur d’arrêter, explique Thomas, 11 ans. J’ai l’impression qu’il n’y a pas grand-chose qui pourrait m’aider, j’ai besoin de m’isoler un peu. Et quand je reviens voir mes parents, il faut juste qu’ils ne m’en parlent pas. S’ils me disent “Ah, ça y est ! Tu as fini de bouder”, ou bien “Ah, ce n’est pas trop tôt, tu es enfin revenu !”, j’ai envie de retourner dans ma chambre et de ne plus

les voir.” “Quand ma fille se met à bouder, ça me met instantanément de très mauvaise humeur, raconte Sophie, maman de Lucie, 10 ans. Je ne supporte pas qu’elle nous impose ça. Du coup, quand elle revient me voir, je suis toujours en colère. C’est plus fort que moi. Et je vois bien pourtant que ça la rend malheureuse.”

Si l’épisode de bouderie s’éternise, on n’hésite pas à aller voir l’enfant pour faire diversion. Ceux qui tiennent sur la durée peuvent être tentés de ne pas venir à table, de s’exclure des temps sociaux de la journée. “Ce n’est pas souhaitable, prévient Lise Rosier. L’enfant doit quand même faire le minimum de ce qu’il y a à faire en famille. Sinon, il a le sentiment d’avoir tout pouvoir. Et c’est très angoissant pour lui, car il a besoin d’être rassuré par des limites.”

Faire la tête à son enfant pour lui faire comprendre que son comportement est insupportable est très insécurisant. C’est une manière de se mettre au même niveau que lui, ce qui n’est jamais bon. Si les parents n’arrivent pas à rester calmes quand leur enfant fait la tête, que cela les met hors d’eux, c’est aussi contreproductif. L’enfant perdra encore plus sa confiance, ce qui ne fera qu’accentuer le processus. Il faut également éviter les réflexions humiliantes, même sous forme de moquerie.

Favoriser la confiance en soi et apprendre à gérer les frustrations

À plus long terme, et pour renforcer sa confiance en lui, les parents veilleront à montrer régulièrement à leur enfant qu’ils sont fiers de lui. “Il faut lui montrer qu’on le reconnaît comme un enfant capable, en le valorisant régulièrement, à bon escient, recommande Lise Rosier. On a souvent tendance à mettre en avant le résultat, mais c’est important de féliciter son enfant pour ses efforts. À titre d’exemple, on dit bravo à son enfant parce qu’il a eu la deuxième étoile, mais il ne faut pas oublier de valoriser tous ces après-midi de ski passés sur les pistes à apprendre à skier, à tomber avant d’y arriver... Il s’agit aussi d’apprendre à l’enfant à avoir une certaine souplesse : savoir reconnaître ses erreurs, accepter de

“Pour l’aider, il faut rétablir la confiance, mettre des mots sur ce qui s’est passé, tout en étant calme et ferme”

ne pas être parfait, trouver les capacités pour s’améliorer”, conseille la psychologue. Cela peut s’expérimenter en faisant des petits jeux de société, de compétition, qui apprennent à perdre et à relativiser.

L’enfant doit aussi apprendre à gérer ses frustrations. Ce qui sera d’autant plus facile s’il réalise que ses parents en subissent eux aussi : comme lui, ils ne peuvent pas s’acheter tout ce qu’ils désirent, comme lui ils doivent se conformer à la loi...

Parfois, la bouderie devient intenable, et les parents ont l’impression de ne pas s’en sortir. Certains signes accompagnent généralement ce mal-être : timidité, insécurité, refus de certaines activités à l’école, de participer à des jeux où l’on risque de perdre... Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à consulter – le suivi peut être très rapide. Et il ne faut pas s’en priver : c’est dommage de dépenser autant d’énergie à faire la tête.

CÉLINE RAPINAT