

Et si on arrêtait de crier ?

ÉDUCATION. Avec la fatigue de la fin de l'année scolaire, on se retrouve plus souvent à crier sur les enfants qu'à dialoguer avec eux. C'est usant et bien souvent sans effet... Six trucs pour retrouver son calme.



Crier sur son enfant n'est pas toujours la solution pour se faire entendre. A en croire la pédopsychiatre Gisèle George, « les cris n'ont aucune utilité pédagogique ». (BSIP/JAMIE GRILL)

Souvent, un petit conflit avec son enfant peut prendre des proportions incontrôlables. Crier n'est pourtant pas vraiment la solution.

1 Une fois ça va, pas tous les jours !

Bien sûr que vous avez le droit de sortir de vos gonds. Bien sûr aussi, votre enfant ne mourra pas de se prendre une volée de bois vert verbale s'il vous a soigneusement poussé(e) à bout. « Le problème avec les cris, c'est que plus on les utilise, moins ils ont d'effet », sourit la pédopsychiatre Gisèle George, qui vient de publier « J'en ai marre de crier »*. « Quand ils jaillissent par surprise, ils peuvent effectivement stopper net une bêtise ou une provocation... Mais ils n'ont aucune utilité pédagogique. » D'autant que c'est bien souvent *je hurle et je cède, ou je hurle et je culpabilise, quand ce n'est pas je hurle et il n'entend rien.*

2 Ça monte ? Fuyez la scène du crime

Si crier fait du bien sur le moment, la plupart des parents se détestent d'en arriver si fréquemment à hausser le

ton... Sans toujours comprendre qu'ils prêtent le flanc à leur enfant. « Les gamins appuient toujours là où ça fait mal. Ils sont en lien émotionnel avec nous et nous connaissons mieux qu'on ne le pense, rappelle le docteur George. Quand on sent qu'on va s'énerver, il vaut beaucoup mieux quitter la pièce et retrouver son calme plutôt que s'époumoner pour envoyer l'enfant hors de sa vue. On n'a jamais vu d'enfant continuer à provoquer le canapé. »

3 S'expliquer, mais ne pas s'excuser

Pour renouer un dialogue sain, il faut expliquer pourquoi on a crié. Mais, évidemment, cela ne peut se faire qu'une fois l'orage passé. « J'étais très en colère, j'ai débordé parce que toi aussi tu as débordé... » On peut prendre une petite part de responsabilité dans l'histoire, avouer qu'il y avait mieux à faire que hurler, mais bien profiter de l'accalmie pour rappeler ses règles éducatives, d'une voix ferme et calme.

Même s'il est tentant de sceller un nouveau départ avec un gros câlin ému, évitez toutefois de demander pardon à l'enfant. « On ne s'excuse pas, c'est une

règle de base, insiste la pédopsychiatre. Il ne faut pas inverser les rôles. »

4 Décharger son stress autrement

Pour Gisèle George, l'immense majorité des cris s'agglutine le soir, quand les parents ont toute une journée de stress derrière eux. « On peut éviter pas mal de hurlements stériles en s'autorisant un sas de décompression en rentrant du boulot, explique-t-elle. Tout le monde s'assoit dans le salon, l'adulte commence par raconter sa journée : l'engueulade avec le collègue etc... » L'idée est aussi de faire parler les enfants, sans les harceler d'emblée avec leurs notes ou leurs devoirs. « Ces petits échanges font perdre un peu de temps sur la cuisson du dîner, mais sont miraculeux pour l'atmosphère. »

5 Positivez les échanges

Portée par les cris, la moindre petite contrariété prend des proportions bêtement incontrôlables... Alors qu'avec un peu d'humour, ça retombe comme un soufflet. « Il vous dit qu'il veut changer de mère ? Répondez : *Ça tombe bien, demain je l'emmène au*

salon des mamans, t'en choisiras une autre ! sourit la pédopsychiatre. Vous verrez que ça va calmer votre envie de crier. » Pensez aussi à remarquer quelque chose d'au moins aussi important que les bêtises : ses efforts. Il ne s'agit pas de les récompenser ni de rentrer dans un donnant-donnant malsain, mais de lui offrir des attentions simples et apaisantes : « *J'ai vu que tu avais rangé ton bureau, ça me fait plaisir.* Votre enfant considérera que vous êtes juste. »

6 Attention aux mots

Nul n'est parfait, et même armé(e) de la meilleure intention du monde on peut se remettre à repartir dans les aigus. « Dans les crises, on peut hurler sur ce que l'enfant a fait ou dit, mais pas sur ce qu'il est », conclut le docteur George. C'est une autre règle d'or à garder en tête. On peut hurler à un enfant qu'il a fait quelque chose de stupide, mais pas *tu es stupide*... Dévaloriser son enfant n'est pas un acte de pédagogie. Et encore moins d'autorité. »

FLORENCE DEGUEN

* « J'en ai marre de crier », docteur Gisèle George et Charles Brumaud, Ed. Eyrolles 14,90 €. A consulter aussi : www.gisele-george.com.