

POURQUOI IL LUI ARRIVE DE ME SOURIRE QUAND JE LE GRONDE ?

- A. Il vous provoque ! Emmenez-le illico chez Super Nanny pour le (re)dresser avant qu'il ne tourne en délinquant-anarchiste-casseur
- B. Parce qu'il est content de vous voir en colère (le p'tit sadique)
- C. Affecté par votre émotion de colère, il cherche instinctivement à vous faire retrouver le sourire en souriant lui-même

Pourquoi un sourire ? Car depuis son plus jeune âge, il a constaté que lorsqu'il souriait, les adultes lui souriaient à leur tour. Aussi, pour amorcer chez vous une expression faciale de plaisir (un tantinet plus rassurante qu'une expression de colère), il va appliquer cette relation de cause à effet qu'il a pu expérimenter tout au long de sa courte vie : quand je souris à l'adulte → l'adulte sourit.

Nour, trois ans, se promène dans un magasin de meubles avec son papa. Elle découvre un canapé rouge sur lequel elle grimpe aussitôt. Pendant ce temps, son père est en train de discuter avec le vendeur qui - en toute logique - essaye de lui vendre les trois quarts de la boutique à des prix pseudo-bradés. Soudain, le papa aperçoit sa fille debout sur le canapé. Il change de tête : « Non mais ça ne va pas la tête, Nour ? Descends de là tout de suite ! Tu vas tout salir avec tes chaussures sales ! ». Nour ne bouge plus, et se met à lui sourire. « Tu ne souris pas quand je te gronde ! Tu vas voir qui c'est qui décide ! ».

Réponse C. Le contact avec un adulte en colère place l'enfant dans un état de tension et de crainte. Pour désamorcer l'inquiétante tête de son interlocuteur, l'enfant va instinctivement lui adresser un sourire.

Voyons à présent la situation du côté de Nour

Le petit cerveau de Nour est programmé pour explorer. Le magasin de meubles est un environnement stimulant qui met ses sens en éveil et son cerveau en ébullition. Parmi les objets présents, le canapé rouge attire tout particulièrement son attention. Spontanément, la petite fille grimpe dessus. Rappelons que, selon le concept de l'*affordance* (voir page 179), les enfants sont enclins à grimper sur les objets volumineux, surtout ceux qui incluent une plateforme. La petite fille prend un réel plaisir à hisser l'intégralité de son corps sur le canapé.

C'est alors que son père l'aperçoit. Son expression faciale change aussitôt. « Oh non, papa fait une drôle de tête, qu'est-ce qui se passe ! ». Stressée et décontenancée par l'expression de colère de son papa, Nour lui sourit pour lui redonner le sourire... Son père s'énerve de plus belle. C'est raté.

Conclusion : il ne s'agit pas d'une technique de manipulation volontaire de la part de votre enfant, ni d'un signe de provocation, mais plutôt d'une réponse instinctive de l'enfant à votre expression de colère. Rappelons qu'un enfant n'a aucun bénéfice à rendre son parent malheureux, au contraire ! Il est naturellement bienveillant et empathique. Et le visage de son parent en colère le stresse plus qu'autre chose.



**GOOD NEWS, DES TECHNIQUES
EXISTENT POUR RESTER CALME !**

Vous pouvez :

- Respirer
- Chanter (même si vous chantez faux comme une casserole en inox, l'effet est garanti)
- Visualiser un paysage positif (la mer bleutée, une montagne verdoyante...)
- Penser à votre enfant quand il était nourrisson, que vous le teniez fort dans les bras tel un parent poule et qu'il vous dévisageait avec des grands yeux de chaton innocent
- Sourire (de par un étonnant mécanisme de rétroaction faciale, sourire nous détend)
- Ouvrir la fenêtre (non pas pour y jeter votre enfant mais pour renouveler l'air ambiant et oxygéner vos cellules cérébrales)
- Vous masser les mains selon les techniques de la réflexologie palmaire
- Boire un grand verre d'eau

Pourquoi gronder votre enfant n'est pas très efficace pour améliorer son comportement (tout comme lui mettre du punch dans son biberon pour avoir la paix)

Lors d'une conférence que j'animais à destination des parents, j'interroge l'assemblée : « Qui, parmi vous, n'a jamais élevé la voix sur son enfant, ne l'a jamais grondé, n'a jamais perdu le contrôle de soi ? ». Sur près de 200 personnes présentes, seule une jeune femme lève la main. Tout le monde se retourne vers elle, la dévisageant avec des yeux de chouette illuminée. « Quel âge a votre enfant, madame ? » lui ai-je demandé. « Oh, ma fille n'a que 2 mois ! Je viens ce soir en prévention ! ». Tout le monde rit, cette maman aussi. Un papa lui lance, sur un ton bienveillant : « On en reparlera dans quelque temps ! ».

POURQUOI... ?

Même s'il nous arrive à tous d'élever la voix sur nos enfants (les parents parfaits n'existent pas) sachez que cette technique est contre-productive, pour 3 raisons :

- 1 Gronder un enfant ne résout pas le cœur du problème. Si l'enfant s'arrête net, surpris par les cris de l'adulte, son besoin sous-jacent (de grimper, par exemple) n'est pas satisfait. Le problème n'est que déplacé. Au risque de passer pour un pessimiste (ce que je ne suis pas), ce comportement risque donc fort de se répéter dans un court terme !
- 2 Crier sur un enfant va lui faire peur, et puis c'est tout. Le cri d'un adulte va agiter l'amygdale de l'enfant et générer dans son petit cerveau une forte sécrétion d'hormones de stress. Or, un être humain stressé gagne naturellement en irritabilité et en impulsivité (il en est de même pour votre patron, votre belle-mère ou votre conjoint). Par la suite, votre enfant sera probablement plus irritable et moins à l'écoute.
- 3 Un enfant dont le cerveau est stressé n'est pas en mesure de mobiliser son raisonnement et de réfléchir à la cause de votre colère. Soit votre enfant réfléchit, soit il stresse. Difficile de faire les deux en même temps. Crier sur un enfant n'est en soi pas une technique pédagogique, au sens littéral du terme.