

POSER DES LIMITES : RÉINVENTER LE NON

Parmi les quelques préceptes d'éducation des enfants dont tout le monde s'accorde à reconnaître la nécessité, celui de savoir poser des limites fait figure de proue. Il n'est pas excessif de penser qu'une large majorité de parents vivant dans ce pays le connaissent ou du moins en ont entendu parler. Il a été répété à souhait par les psychologues, éducateurs, enseignants, pédiatres, les émissions TV, radio, les livres et plus généralement tout ce qui touche de près ou de loin à l'enfant.

Pourtant, à écouter attentivement les interrogations des parents, des enseignants et des éducateurs, s'il y a bien un principe qui leur pose problème, c'est sans conteste celui-là. Même si cela peut paraître surprenant, il n'a jamais été aussi ardu d'élever un enfant. L'appréhension concerne aussi bien l'expression des règles et des contraintes éducatives destinées à tracer la frontière au-delà de laquelle les désirs de l'enfant ne peuvent aller, que la manière de réagir face à son refus de les appliquer. Il n'est pas rare alors de les voir alterner entre un autoritarisme sévère et déplacé et une permissivité laxiste avec abandon de toute autorité, même s'ils sont conscients du caractère aussi bien inadapté qu'inefficace de ces deux attitudes. Conséquences : révolte, violence et transgression, sous des formes multiples et variées, des règles et des lois. L'enfant-roi semble encore avoir de beaux jours devant lui encouragé par une société qui le place au centre de tout.

Or, des règles, il en faut et il y en a à la pelle. Se brosser les dents avant de dormir, dire bonjour aux amis qui rendent visite, ranger sa chambre, bien se tenir à table, arriver à l'heure à l'école, accomplir ses devoirs, aller se coucher ou rentrer à telle heure, ne pas regarder telle émission de télé, ne pas frapper sa sœur, ne pas voler les objets des autres, s'habiller de telle manière... en ce qui concerne les petits ; puis, plus tard, se rajouteront pour l'adolescent, rentrer avant telle heure, ne pas fréquenter tel ou tel, ne pas fumer de la drogue, passer les vacances en famille et j'en passe. Tout cela sonne comme autant d'interdits et de barrières à leur plaisir. L'enfant est obligé de dire oui au non du parent. La question qui s'impose est : comment s'y prendre pour avoir un vrai oui et non un oui de soumission ? En d'autres termes, faire en sorte que la contrainte soit intégrée.

Rappelons d'abord à quoi servent les règles, pourquoi et à quoi faut-il dire non ? Face au principe de liberté - je fais ce que je veux, quand je veux, comme je veux - vivre en société implique l'acceptation d'un minimum de règles. L'adulte l'a compris et expérimenté maintes fois alors que pour l'enfant c'est encore, à chaque fois, une source immense de frustration. L'adulte sait, par exemple, que les règles de circulation sont destinées à le protéger. Il part du principe que les autres conducteurs les ont comprises et intégrées car il y va de leur sécurité aussi.

Et pourtant, sans la peur du gendarme chargé de faire respecter les lois, que la tentation de s'en affranchir pourrait être grande, quand au milieu de la nuit, et que la route semble déserte, griller le feu rouge permettrait de gagner quelques secondes. Que cette peur vienne à disparaître, ou bien que le conducteur sache que certains bénéficient de passe-droit, et un grand « boulevard » s'ouvre à toutes les transgressions. D'où la méta-règle - personne n'est au-dessus des lois - destinée à en

limiter les risques de rejet. Il en va ainsi des contraintes professionnelles qui pousseront l'adulte à être ponctuel, payer ses impôts et autres taxes avant les dates limites fixées pour éviter les pénalités de retard, se montrer respectueux des biens et de la propriété d'autrui...

Pour qu'une règle soit acceptée et vécue comme légitime, elle doit donc répondre à un intérêt individuel doublé d'un intérêt collectif, être de portée générale, c'est-à-dire applicable à tous et à toutes - sinon gare au sentiment d'injustice et au ressentiment - et quelqu'un doit être chargé de veiller à son application. Dans une famille, ce rôle est en général dévolu au père, mais dans les faits, assumé par les deux parents. Pour cette raison, chercher à être le copain ou la copine de son enfant est une erreur si cela signifie une démission de son rôle. En effet, l'enfant a besoin de limites et il peut être dérouteré de ne pas en avoir. Quand le parent les fixe et montre qu'il s'y tient, même si l'enfant en ressent une certaine frustration, il va dans le même temps se sentir rassuré de constater qu'il a quelqu'un sur qui s'appuyer pour lui éviter les égarements dont il peut être tenté. Dans le cas contraire, face à un parent qui lâche en permanence sans offrir de résistance, celui-ci va les solliciter en devenant agressif ou même odieux. Il n'est pas rare d'avoir même des enfants qui agressent et insultent leurs parents, qui font la loi à la maison et qui cherchent à le faire à l'école.

Si les parents éprouvent des difficultés à énoncer des règles, c'est qu'ils ont des freins à dire non. Quels sont-ils ?

L'incapacité à dire non aux désirs de l'enfant résulte soit de peurs inconscientes soit d'un sentiment de culpabilité. Peur du conflit d'abord : que faire si l'enfant se révolte face au refus qui lui est opposé. Serais-je capable de rester ferme ? Peur de déplaire à son enfant et de perdre son amour, ensuite ; enfin, crainte de le frustrer et de nuire à son épanouissement.

Or, ce sont ces mêmes sentiments qu'éprouve l'enfant quand il rejette ou s'oppose à la volonté de son parent en affirmant son propre désir et sa propre volonté. Face à ces comportements, l'attitude des parents va, on s'en doute, être déterminante. Que prévale le règne des non mous ou le refus systématique des non de l'enfant, et voici que s'ouvre en grand l'espace de la transgression et de la révolte larvée puis manifeste. De plus, l'incapacité à dire de vrais non réduit considérablement la capacité, tout aussi importante, à dire de vrais oui.

Comment dire non pour éviter le rejet ? Comment aider les enfants à intégrer les règles ? Comment se faire obéir sans passer par la soumission humiliante ?

Le parent doit d'abord intégrer qu'éduquer n'est pas dresser, que la fermeté ne s'oppose pas au respect, que la règle doit être adaptée à l'âge et aux circonstances, et que s'il convient de laisser à l'enfant une marge de manœuvre il ne faut pas craindre de les fâcher s'il le faut.

Si nous admettons qu'en matière d'éducation, le parent est le premier modèle pour l'enfant, en ce sens que s'il lui ment ce dernier mentira, s'il le violente, il sera violent s'il ne respecte pas ses engagements, il ne respectera pas les siens, il apparaît évident que s'il montre une incapacité à fixer des limites ou lui apprendre à respecter une règle, l'enfant à son tour en sera incapable. Dès lors, qu'il s'agisse de sa vie privée ou professionnelle, il les vivra en permanence comme un exercice difficile et à haut risque : crainte de perdre l'amour, de déplaire, de générer un conflit, peur de blesser

ou de peiner l'autre, de susciter sa colère etc... Prendre conscience du mauvais service rendu à leur progéniture devenue incapable d'affirmer ses intérêts propres, une fois obligée de se prendre en charge et de s'assumer, devrait être suffisant pour déculpabiliser les parents qui le vivent mal. Toutefois ceci suppose, qu'à son tour, le parent non seulement tolère mais même qu'il sollicite le non de l'enfant dans les choix qui le concerne. Le parent en abandonnant l'illusion « qu'il sait toujours mieux que son enfant ce qui est bon pour lui », lui reconnaît ainsi le droit au désir, au choix et à l'expression de sa créativité.

Comment y parvenir ? En montrant qu'il y a bien un espace négociable et un espace non négociable. Ce qui est non négociable c'est que s'il fait froid dehors il convient de se protéger pour ne pas tomber malade. Si mon rôle de parent est de veiller à la santé de mes enfants, de payer le médecin, de trouver quelqu'un pour le garder s'il reste à la maison, je dois aussi éviter de me mettre en défaut vis-à-vis de mon employeur si j'arrive en retard à mon travail. Pour être plus facilement acceptable, un non doit donc toujours être suivi d'un ... parce que, n'omettant surtout pas de mettre l'accent sur l'intérêt « égoïste » du parent. Ce qui est négociable, en revanche, c'est le choix du vêtement qui va remplir cette fonction. Ne dit-on pas les goûts et les couleurs ne se discutent pas ?

C'est en affirmant son intérêt de parent et en laissant à l'enfant une marge de manœuvre qu'on va adoucir la contrainte. Pour la nourriture : si le parent est légitimement préoccupé par l'équilibre nutritif des repas, refusant de faire des pâtes matin, midi et soir sept jours sur sept, il peut par contre instaurer un tour de rôle dans le choix des menus qui procèdera du même principe. Mais il doit être clair que ce n'est pas l'enfant qui régleme la vie familiale au quotidien même s'il est impliqué dans certains choix qui le concernent : vacances, achats, repas, programmes télévision etc...

Avant d'imposer une règle, il convient ainsi de voir en quoi cela heurte un de mes intérêts d'abord. Si mon fils insiste pour ne pas se faire couper les cheveux, en quoi cela m'affecte-t-il ? Si ma fille ne veut pas faire de la danse classique, en quoi cela me pose-t-il problème ? Si mon enfant ne veut pas être médecin comme papa mais boulanger ou charcutier, et alors ? Si le but du parent est bien d'aider son enfant à être heureux et épanoui dans sa vie, ce dernier verra qu'il peut à son tour émettre un avis différent et qu'il a le droit d'affirmer ses choix et ses intérêts. Une fois l'adolescence atteinte, il n'éprouvera plus ce besoin de tout refuser par principe pour construire sa personnalité et les parents pourront alors l'entendre dire : « Vous avez de la chance que je ne vous fasse pas une grave crise d'adolescence ».

Respecter son enfant, c'est aussi éviter la coercition aveugle et vexante. Face à des débordements agressifs par exemple, je peux signifier que ma patience a atteint sa limite en utilisant le message « je » plutôt que le classique message « tu » qui tue la relation. « Je suis à bout et je ne supporte plus ces bruits incessants... » est préférable à « Tu es impossible... » ou « Tu m'épuises... ». Mon intervention aura d'autant plus d'impact que ma fermeté est accompagnée d'une maîtrise parfaite de mon émotion.

Ouvrir un champ où la discussion et la négociation sont possible, introduit une règle d'équilibre dans l'éducation et tempère ce qui peut être vécu comme un pouvoir illimité, coercitif et absolu ou une permissivité et une démission source de problèmes

futurs. En découvrant qu'il peut affirmer ses choix, l'enfant va faire l'apprentissage de l'autonomie et être ainsi amené à mieux accepter le non parental.

Un non ferme et non agressif contrebalancé par une ouverture à la négociation sans compromission constitue une expression saine de l'amour parental ouvrant la voie à un oui facile mais non docile. Montrer que tout peut faire l'objet de négociation sans pour autant signifier que tout est négociable est un moyen sûr de réinventer le non pour aider l'enfant à mûrir et à mieux faire face aux réalités de la vie. Toute éducation doit éviter de se retrouver avec des enfants tyrans et despotes ou des enfants trop soumis. Qu'il est difficile le métier de parent.

Michel Ghazal

Président Centre Européen de la Négociation

Auteur de « Mange ta soupe et...tais toi » aux éditions du Seuil