

De l'art de punir ses enfants

Caprices, crises et bêtises: lorsqu'il s'agit de sévir avec les plus petits, pères et mères ne savent pas toujours quelle attitude adopter. Collaboratrice à l'École des parents de Genève, la psychologue Véronique Montfort leur livre quelques pistes.

Privé de jouets? Corvée de rangement? Au lit sans manger? En matière de punitions, difficile parfois pour les parents de très jeunes enfants de savoir sur quel pied danser! D'autant que même chez les spécialistes de l'éducation, les avis diffèrent. Certains prônant le bannissement du système sanctions-récompenses, tandis que d'autres ne jurent que par le retour à la plus stricte autorité.

Pour Véronique Montfort, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et collaboratrice à l'École des parents de Genève, une certitude: la punition est utile lorsqu'une règle est transgressée ou que l'enfant adopte un comportement manifestement négatif. «D'une part, elle donne sa valeur au règlement établi par les parents, elle le légitime; d'autre part, elle rassure le petit: il prend conscience des limites à ne pas dépasser et se sent ainsi en sécurité.»

Reste à savoir ce que l'on entend par punition. A bannir absolument, selon la psychologue, l'utilisation de la force et la privation de besoins fondamentaux. «Et je ne parle pas uniquement de la nourriture. Il est également indispensable pour l'enfant de

jouer dehors, de se dépenser. Et défense de toucher au rituel du coucher, quel qu'il soit – histoire, chanson, câlin: c'est sacré.»

Une punition adaptée à chaque âge

Mais alors, qu'est-ce qu'une bonne sanction? «Avant tout, il s'agit de l'adapter à l'âge de l'enfant», poursuit Véronique Montfort. Avec un bébé de 13 mois qui n'a de cesse de plonger ses doigts dans le pot de fleurs, il suffira d'enlever de sa portée l'objet du délit. Pourquoi? «A ce stade-là, le plaisir de toucher la terre – qui correspond à une pul-

sion – surpasse la crainte de la punition.» Inutile donc de se lancer dans de grandes explications.

Dès 3-4 ans, on pourra en revanche s'attaquer à la responsabilisation de l'enfant, en le plaçant devant un choix: s'il persiste dans son comportement négatif, il sera puni. Cette méthode sera d'autant plus efficace si la sanction implique la privation d'un privilège particulier, de préférence social, préconise la psychologue, comme une sortie avec un copain. Ainsi, il devra choisir entre ce plaisir à venir et celui de poursuivre sa bêtise.

«A un âge où s'exprime un cer-

tain désir d'autonomie, c'est ce qui fonctionne le mieux. Il s'agit de sa décision. Et cela permet aux parents de demeurer assez calmes, de ne pas entrer dans l'émotionnel.» Attention toutefois, le privilège en question ne doit pas se situer trop loin dans le futur. «Ça ne sert à rien de le priver d'une sortie qui doit avoir lieu deux semaines plus tard. Le moment venu, le petit aura oublié pourquoi il est puni. Pour être efficace, une sanction doit être immédiate.»

Autre piste donnée par la spécialiste: opter pour une punition en lien direct avec l'acte répréhen-



A appliquer, à éviter...

→ **Soyez équitable:** qu'il s'agisse de l'enfant sage de la famille ou du fauteur de troubles, du fils ou de la fille, de l'aîné ou du cadet, usez de la même sévérité avec l'un comme avec l'autre...

→ **Ne taisez pas systématiquement votre colère:** il s'agit d'un sentiment humain. En ne cachant pas la nôtre, nous autorisons l'enfant à montrer la sienne, parfois bien nécessaire pour expulser son trop-plein de frustration. Attention toutefois à ne pas agir trop impulsivement dans ces moments-là.

→ **Supprimez sans états d'âmes les séances de télévision:** l'abus étant de toute façon toxique pour le développement du

petit enfant. Durant ses premières années, il faut chercher des prétexte pour l'éteindre.

→ **N'optez pas pour une punition qui prive les autres membres de la famille d'une activité commune:** préférez le cas par cas.

→ **Sachez passer à autre chose:** ne rappelez pas à un enfant sa bêtise quinze jours après les faits. Une fois la punition donnée, le casier judiciaire s'efface.

Source: «Parents, osez vous faire obéir», Dr Stéphane Clerget et Bernadette Costa-Prades, éd. Albin Michel.

Une piste pertinente à suivre: la punition en lien direct avec la bêtise.

sible. Ainsi, un enfant ayant renversé son assiette sur le tapis du salon contribuera au nettoyage. Un autre ayant tapé son petit frère ou sa petite sœur devra trouver un moyen de demander pardon, de se racheter, de faire plaisir à sa «victime», en lui confectionnant un beau dessin, par exemple. «Cette notion de réparation aidera par ailleurs le fautif à prendre conscience de sa responsabilité.»

Apprendre à être des parents cohérents

Important également aux yeux de Véronique Montfort, la cohérence entre les parents dans la gestion des règles. Si maman interdit la télévision après le souper et qu'en son absence papa l'autorise, l'enfant ne comprendra pas pourquoi il est puni en cas de transgression. «Il s'agit aussi de conserver la même attitude quel que soit le moment: la sanction doit être identique le lundi matin et le vendredi soir, en présence d'invités ou non.» La psychologue admet toutefois que cette consigne peut s'avérer parfois difficile à respecter, selon l'état d'excitation des enfants... et de fatigue des parents!

Tania Araman
Photo Design Pics

Conseils de lectures

Recommandées par Véronique Montfort

«Pour une nouvelle autorité des parents. Sans le retour du bâton», Sophie Guillou, éd. Milan.
Entre l'autoritarisme et le laxisme, il y a un monde que l'auteure explore dans cet ouvrage de 1999, mais qui continue à faire référence.
«Ce qui fait grandir l'enfant», Maurice Nanchen, éd. Saint-Augustin.
La réponse d'un psychologue suisse aux parents désorientés.

Glanées en librairie

«Cahier pratique pour élever son enfant sans crier».

Anne Guibert, éd. ESI.
Exercices pratiques pour trouver les clés d'une autorité paisible, illustrés avec humour.
«Donner des limites sans traumatiser», Tania Zagury, éd. Leduc. S.
Trouvez les réponses justes et les bonnes attitudes pour bien élever votre enfant.

