

Dire NON ?

Dire non : OUI, MAIS...

### **J'ai peur que mon enfant ne m'aime plus**

Cette peur "part d'une idée fausse selon laquelle un enfant serait heureux sans limites"\*. Or il est malheureux avec les autres car il ne comprend pas que l'on puisse lui refuser des choses qui à la maison sont permises. L'autorité est une preuve d'amour et non de désamour. On peut lui dire : "Si je ne t'aimais pas, je me moquerais de ce que tu vas devenir et te laisserais faire n'importe quoi."\*

### **De toute façon, il ne m'écoute pas**

Il est normal pour un enfant de chercher à transgresser les interdits, plus particulièrement à certaines périodes de développement (période du « non » vers 2 ans, adolescence...). "Tout enfant commence par refuser les limites, tout en les recherchant parce qu'il sent qu'il en a besoin jusqu'à se mettre en danger et se blesser physiquement pour les trouver."\*

### **J'ai peur de le frustrer**

"Il ne veut manger que des pizzas". Si les parents ne disent pas non, l'enfant s'enferme dans un choix unique. Il ne découvre pas d'autres aliments, d'autres saveurs. Cela risque de le marginaliser par rapport aux autres.

### **Je l'empêche de s'épanouir**

"Respecter les lois de la société n'a jamais empêché personne de créer. En revanche, ne pas les respecter, cela ne donne pas des créateurs mais des adolescents à la dérive. D'ailleurs, la création suppose du travail et le travail suppose de renoncer au principe de plaisir immédiat."\*

\* De ou d'après Claude Halmos psychanalyste



**RéPPOP-FC**

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques  
25030 BESANCON CEDEX

Tél. 03 81 21 90 02 - Fax 03 81 21 90 06

[www.repop-fc.com](http://www.repop-fc.com)

Photos © Fotolia / Shutterstock

**RéPPOP-FC**

Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Franche-Comté

# DIRE NON ?

Parents de jeunes enfants,  
vous vous posez des  
questions sur l'autorité...

**Je veux qu'il ne  
manque de rien**

**Je ne supporte  
pas qu'il se mette  
en colère**

**Dois-je lui  
demander son avis ?**

**Et s'il pensait que  
je ne l'aime plus ?**



Dire NON ?

## ETRE PARENT, C'EST :

**“Un poste à haut niveau de responsabilités, 24h/24, remplies d’urgences et d’imprévus sans aucune formation préalable.”**

Christelle Bonnet Robin, psychologue.

### Transmettre les règles

“On apprend à vivre avec les autres, à respecter les autres. C’est ça l’éducation. Et c’est le devoir des parents d’éduquer. Parce que l’enfant ne naît pas civilisé, il le devient. Et il ne le devient que si des adultes l’éduquent.”\*

**Donner une place à l’enfant en tant que tel,** car ce n’est pas un petit adulte. Il ne doit pas « régenter la vie de la famille, être le confident de ses parents ou leur parler comme à des copains. »\*

**Différencier son histoire de celle de son enfant,** lui permettre d’être une personne à part entière.

**Avoir le droit de ne pas être parfait.**

**S’autoriser du temps pour soi,** sans craindre de perdre l’amour de son enfant.

## Témoignages d’ados

« Je pense que les parents qui ne mettent pas de limites font une terrible erreur car ils croient que s’ils en mettent, leurs enfants ne vont plus les aimer mais les enfants aimeront toujours leurs parents. Mettez-nous des limites mais pas trop, juste assez pour qu’on ait le respect des autres. Si nous n’avons pas le respect des autres nous n’avancerons pas dans la vie, car nous n’aurons pas appris les règles de vie en société. Je souffre de ne pas avoir de limites car je ne respecte pas ma mère, mon père et toute ma famille, je deviens agressive avec eux, il m’arrive aussi de les insulter et ils ne me disent rien. Souvent je fais ça pour les pousser à réagir mais sans résultat. »

Audrey, 14 ans

« Je n’ai aucune limite, mes parents m’ont toujours laissée faire ce que je voulais, sans aucune explication. Les adolescents pourraient penser que j’ai de la chance, mais en prenant du recul, je me sens seule, comme si je n’avais pas d’importance... Ce qui serait bien, c’est d’avoir un minimum de limites pour se sentir aimée et ne pas non plus avoir trop d’interdictions ». Magalie, 15 ans

Dire NON ?

## LES LIMITES SONT INDISPENSABLES À LA CONSTRUCTION D’UN ENFANT

### Elles représentent :

**Un guide.** « L’enfant n’est pas en mesure de décider et de savoir ce qui est bien ou non pour lui ». Catherine Meyer, psychanalyste

**Une réassurance.** « L’enfant à qui l’adulte ne met pas de limites n’apprend en effet jamais à s’en mettre lui-même. Il est comme emporté par ses envies. Incapable de se contrôler, il vit dans l’angoisse et une culpabilité d’autant plus forte que, à cet âge, penser et faire sont très proches : si je souhaite la mort de mon petit frère, qui me dit que je ne vais pas le tuer puisqu’on ne m’interdit jamais rien ? »\*

**Une sécurité.** « Si l’adulte ne balise pas le monde d’interdits, il en fait pour l’enfant une jungle où tout peut arriver. Si je suis le plus fort, je dévore l’ennemi. Mais si je suis plus faible que lui, qui va me protéger puisqu’il n’y a pas de loi ? On comprend dès lors pourquoi les enfants sans limites souffrent si souvent de cauchemars, de la peur du noir, de la nuit, des voleurs, etc. Si papa n’est pas assez fort pour me faire obéir, comment pourrait-il me protéger des brigands ? Un adulte laxiste n’est pas pour un enfant un adulte rassurant. »\*

**Etre éduqué ne fait pas toujours plaisir à l’enfant mais cela l’aide à devenir un adulte autonome et responsable.**

Il est important que les limites soient :

- **claires et concrètes**
- **répétées** : l’enfant va pouvoir les intérioriser et se les approprier.
- **adaptées à l’âge** : certaines limites évoluent en fonction des compétences de l’enfant, d’où l’importance de les faire progresser.
- **exprimées avec fermeté mais sans violence**
- **équitables et justes**, en s’assurant de ne pas dévaloriser et/ou rabaisser l’enfant.
- **fermes mais ouvertes** : le respect est également donné à l’enfant par la possibilité d’un dialogue ouvert. En lui expliquant les règles, à quoi elles servent et que certaines ne sont pas négociables.
- **posées** : si les limites ne sont pas respectées et que l’adulte n’intervient pas ou intervient sans être sûr de lui, sans y croire vraiment, en se sentant coupable, alors l’enfant pense que l’adulte est d’accord avec ce qu’il fait. Il va penser alors que tout lui est permis.\*

\* De ou d’après Claude Halmos psychanalyste