

# Je te déteste, t'es nul!

Comment réagir?

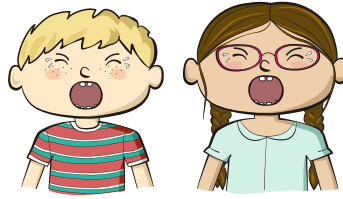
## 1. Remettre les choses dans leur contexte

C'est **UN ENFANT** qui vous dit cela, **PAS UN ADULTE**.

Un enfant qui est en train d'apprendre à exprimer et communiquer sa frustration. Un enfant qui n'a pas encore le même cerveau qu'un adulte et donc pas les mêmes capacités d'inhibition que nous.

Jusqu'à l'âge de 4 ans, il vous tapait parfois lorsqu'il était contrarié et maintenant il utilise de plus en plus les mots. Même si ceux-ci ne vous ravissent pas, votre enfant est en train d'apprendre petit à petit à s'exprimer avec la parole plutôt qu'avec les gestes. Il est donc en train de grandir et d'évoluer.

Ça ne veut pas dire qu'on **ACCEPTÉ** qu'il dise cela. Ça veut dire que l'on **COMPREND** que c'est un enfant qui est en train d'apprendre et que notre rôle est de l'aider dans cet apprentissage.



## Je te déteste. t'es nul!

Comment réagir?

### 2. Ne le prenez pas PERSONNELLEMENT

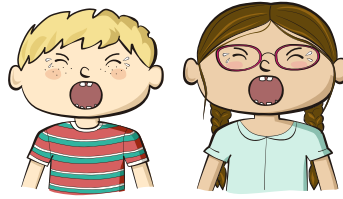
Ce n'est pas NOUS qu'il déteste ou qui sommes nuls, c'est la SITUATION, le non qu'on lui dit ou la tâche qu'on lui demande de faire.

### 3. Pensez timing

Ce n'est pas quand votre enfant est envahi par l'émotion qu'il va pouvoir vous écouter ou que vous allez pouvoir lui apprendre quoi que ce soit. Attendez donc que le soufflé redescende (quelques secondes ou quelques minutes) avant de lui parler. Profitez-en pour prendre un pas de recul et vous rappeler que ceci n'est pas une BATAILLE, mais un MOMENT D'APPRENTISSAGE.

### 4. Que dire ensuite?

Rappelons-nous que pour que nos enfants nous écoutent et apprennent il faut créer une réceptivité. Si on crie, on s'agite et on s'énerve, notre enfant entend notre voix, mais plus nos mots.



## Je te déteste, t'es nul!

Commencez par valider leurs **ÉMOTIONS**, mais pas leur **COMPORTEMENT**.

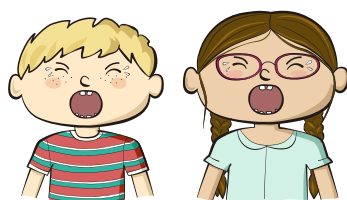
"Je comprends que tu étais frustré que je te demande d'arrêter ton jeu vidéo, vraiment. Par contre, on ne se parle pas comme ça."

Offrez-leur ensuite des **ALTERNATIVES** pour qu'ils apprennent comment exprimer leurs émotions de façon constructive.

Tu peux me dire: "Je suis fâché" ou "Maman, tu m'as énervé", mais pas "je te déteste". Ce sont des paroles blessantes. Tu n'aimerais pas que quelqu'un te dise cela j'imagine, alors s'il te plaît essaye d'exprimer ta frustration autrement.

Veillez à ce que votre **TON** ne soit pas **MORALISATEUR** ou dénigrant, mais plutôt **SOUTENANT, FERME ET BIENVEILLANT**.

Restez très **BREF**. Trop de paroles noient l'information principale et amènent nos enfants à se déconnecter de ce qu'on est en train de leur dire.



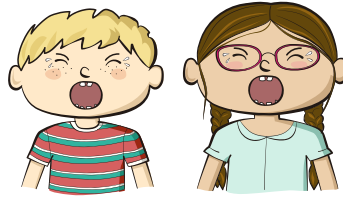
## Je te déteste, t'es nul!

### 5. Que voulez-vous lui apprendre?

Alors c'est TOUT. On ne va pas lui crier dessus un bon coup pour qu'il comprenne que ça ne se fait pas de parler ainsi à ses parents?

Plutôt que de penser en termes de **CONSÉQUENCES**, je vous propose de penser en termes d'**APPRENTISSAGE**. Qu'est-ce que l'on souhaite apprendre à nos enfants?

Rappelons-nous que si on crie ou on est irrespectueux envers nos enfants, on leur apprend que c'est OK de crier, d'insulter ou de devenir menaçant quand on est contrarié. C'est exactement le contraire de ce que l'on souhaite leur apprendre. On a souvent tendance à punir ou sanctionner, car on a tellement l'habitude de penser que ces méthodes apprennent quelque chose à nos enfants. Mais en faisant cela on est souvent en train de leur apprendre le contraire de ce que l'on souhaiterait. Pour plus d'informations sur les effets de la punition, des cris ou des tableaux de récompense vous pouvez regarder le chapitre consacré à ce sujet.



## Je te déteste, t'es nul!

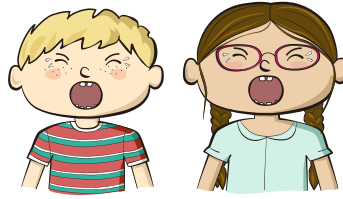
Regardons ensemble ce qu'on est en train de leur apprendre en utilisant la méthode en deux temps décrite ci-dessus:

"Je comprends que tu étais frustré que je te demande d'arrêter ton jeu vidéo, vraiment. Par contre, on ne se parle pas comme ça. Tu peux me dire: Je suis fâché ou Maman, tu m'as énervé, mais pas je te déteste. Ce sont des paroles blessantes."

Le premier point c'est qu'on leur parle à un moment où ils sont capables d'écouter et on leur parle d'une façon qui crée une réceptivité.

On leur apprend également à **IDENTIFIER LEUR ÉMOTION**, à l'**ACCEPTER** et à comprendre que, comme le dit le psychologue Haim Ginott:

**Toute émotion est acceptable, mais pas tout comportement ou tout langage**



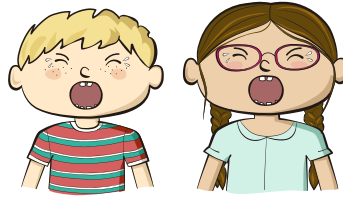
## Je te déteste, t'es nul!

On contribue donc au développement d'une bonne intelligence émotionnelle ce qui est en lien avec le développement de bonnes capacités de régulation émotionnelle.

On l'aide à trouver des **ALTERNATIVES** ("tu peux me dire que tu es fâché, que je t'ai énervé") afin d'exprimer autrement cette émotion de frustration, de colère ou de tristesse. Car rappelons-nous que ce n'est pas facile pour un enfant de comprendre et deviner comment il peut exprimer toutes ses émotions de façon "socialement acceptable." Ils ont besoin de notre guidance et de notre modèle pour y parvenir plus facilement.

On amplifie ses capacités d'**EMPATHIE** en lui demandant ce qu'il ressentirait si on lui parlait de la sorte et par le fait qu'on se montre empathique avec lui.

On ne l'humilie pas, on ne le stress pas et on ne le désécurise pas. Au contraire, on reste calme et on l'encourage, ce qui pose les bases pour une bonne écoute et un bon apprentissage.



## Je te déteste, t'es nul!

### 6. Essayez de ne pas surréagir

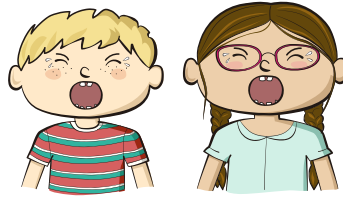
Si on se met à crier ou à pleurer, car ces paroles nous ont tellement blessées ou énervées, l'enfant sent que la relation est **INSÉCURE**. "Il suffit que je dise à maman que je la déteste pour qu'elle doute de mon amour ou pour qu'elle pète un plomb.

Est-ce que son amour pour moi est si fragile?"

Nos enfants se sentent vite **DÉSÉCURISÉS** par nos réactions fortes et craignent que notre image d'eux ou de la relation soit abîmée. Plus ils doutent, plus ils ont peur et plus ils **RÉPÈTENT LE COMPORTEMENT EN QUESTION** comme pour comprendre ce qui se passe et se rassurer quant à notre amour. C'est le début du **CERCLE VICIEUX** et ces comportements ne vont qu'augmenter et se multiplier.

Rappelons-nous que nos enfants sont en train d'apprendre à gérer leurs émotions, leurs relations, à s'affirmer (etc.) et ils ont besoin de notre accompagnement pour cet apprentissage. Ce n'est pas en leur hurlant dessus qu'ils vont apprendre plus vite ou mieux, bien au contraire.

Bien évidemment, ce n'est pas non plus en restant mutique ou en étant laxiste qu'on les aide à apprendre.



## Je te déteste, t'es nul!

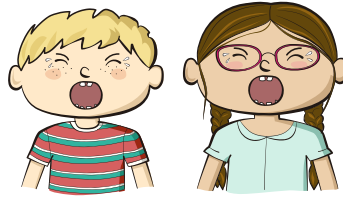
Veillez à bien différencier le comportement et votre enfant. Ce sont ces mots qui vous ont déplu et pas votre enfant.

Il aurait pu faire un meilleur choix de mots dans cette situation, mais ça n'a pas comme conséquence que vous l'aimez moins. Votre enfant a besoin de sentir cette stabilité dans la relation pour bien apprendre. Nos enfants ont besoin de sentir qu'on a confiance en eux, qu'on sait qu'ils sont en train d'apprendre et que quoi qu'il fasse ou dise, la relation reste stable.

### 7. Soyez patient et guidant

Rome n'a pas été bâti en un jour et nos enfants apprennent petit à petit. Par contre, ils ont besoin de notre guidance continuelle et le fait d'être empathique ne veut pas dire être laxiste.





## Je te déteste, t'es nul!

### 8. Décodez

Nos enfants nous disent souvent "je te déteste" pour exprimer leur frustration, mais parfois ils essayent aussi de nous exprimer autre chose à travers ces mots:

Difficulté dans la relation avec nous (serions-nous trop contrôlants ou envahissants? Est-ce qu'on ne leur laisse pas assez d'autonomie?)

Naissance d'un petit frère ou d'une petite soeur et ils essayent de nous exprimer leur colère?

Conflit avec un ami à l'école ou à la crèche?

Difficulté à l'école?

Répète les mots qu'il entend à la récréation?

Conflit dans le couple?

Nous sommes leur figure d'attachement et parfois ils ressortent envers nous une colère ou une tristesse qu'ils n'arrivent pas à ressortir envers quelqu'un d'autre ou bien ils déchargent une tension qu'ils ne peuvent pas évacuer ailleurs. Gardez donc toujours un oeil ouvert pour voir si votre enfant n'essaye pas de vous communiquer autre chose que juste une frustration passagère. Si c'est le cas, ouvrez la discussion avec lui sur le sujet pour qu'il puisse se sentir entendu et soutenu.