



**Aimer son enfant c'est lui donner tout ce dont il a besoin pour grandir et s'épanouir. De l'amour, des soins, des moyens... et même des limites!**

Les adultes éprouvent parfois de la difficulté à dire non à un enfant, pour toutes sortes de raison : Pour lui plaire, pour éviter la crise ou acheter la paix, pour se déculpabiliser d'une promesse non tenue, pour marchander ou même par rejet d'une éducation trop autoritaire qu'ils ont reçu.

Un enfant à qui on n'a jamais imposé de balises pourra difficilement accepter les règles de la vie en général : lois, règlements, conventions sociales, etc. Il aura alors tendance à exprimer de la colère, de la violence ou à souffrir de dépression.

### **Pourquoi est-il si important de savoir dire non à l'enfant?**

Certains croient que de laisser l'enfant décider de tout contribue à développer son sens de l'autonomie. Or, rien n'est plus faux. Si l'adulte dit oui à tout, l'enfant deviendra l'esclave de son émotion du moment. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'enfant qui décide de tout n'est pas en contrôle et ce n'est pas lui qui mène. C'est son état émotionnel ou son impulsivité qui a le dessus. En voyant ses désirs satisfaits sur le champ, il perd sa liberté de choix. Par exemple : Si l'enfant ne veut manger que des pâtes et que l'adulte ne dit pas non, il ne se forcera pas à faire d'autres choix et se prive de découvrir d'autres aliments ou d'autres saveurs. Il devient donc prisonnier de ses désirs.

L'enfant à qui l'on ne dit jamais « non » ne devient pas seulement prisonnier de ses désirs, mais aussi de ses craintes. Souvent, la demande de l'enfant traduit une peur d'avancer ou de se tromper. Par exemple, l'enfant qui demande à son parent de rester avec lui au service de garde, ou qui pleure pour retenir son parent au service de garde. En disant « oui » à tout, l'adulte alimente et renforce les peurs de l'enfant. Bien qu'il soit difficile pour un parent de dire non et de voir son enfant pleurer au moment de le quitter, il doit tenir bon. Le refus oblige l'enfant à chercher de nouvelles solutions et possibilités. Il apprend ainsi à faire appel à ses propres ressources, comme faire confiance à une autre personne, créer des

liens avec ses amis, trouver des stratégies pour gérer sa peine et découvrir qu'il peut s'amuser sans son parent. S'il ne s'était pas fait dire « non », l'enfant n'aurait pas su que c'était possible. Ce n'est que de cette façon que l'enfant finit par développer ses compétences et son autonomie.

L'enfant doit apprendre qu'il ne peut pas tout avoir tout de suite. Pour devenir un adulte, il doit apprendre à attendre. C'est une réalité de la vie qu'il doit assimiler pour pouvoir être heureux, et aussi pour être capable d'investir de l'énergie dans un projet qui peut mettre du temps à se réaliser, comme entreprendre des études ou obtenir un permis de conduire. Et c'est en refusant l'urgence de dire oui tout de suite que l'adulte inculque à l'enfant cette capacité à attendre.

### **Quand dire oui ou non?**

Vous avez de la difficulté à déterminer si vous devez dire oui à ce que l'enfant vous demande? Voici un petit truc pour vous aider : lorsque l'enfant demande quelque chose, rappelez-vous qu'il exprime soit un désir, soit un besoin. Comme le rôle de l'adulte est de répondre aux besoins de l'enfant en premier lieu, il vous sera plus facile de déterminer si vous devez dire oui ou non. Par exemple : il est 16 h 30 et l'enfant vous demande des biscuits au chocolat. Vous lui dites non, car l'heure du repas approche. L'enfant répond qu'il a faim et c'est la crise... La faim est un besoin, mais le biscuit au chocolat est un désir. Vous pourriez donc reconnaître le besoin de l'enfant en lui proposant un morceau de fromage ou un légume cru. S'il accepte, vous aurez répondu à son besoin. S'il refuse, c'est qu'il n'avait peut-être pas si faim que ça. Au final, vous lui aurez appris que vous êtes capable de dire oui, mais dans les limites de ce que vous jugez comme acceptable.

### **Quand est-il mauvais de dire non?**

Le « non » est toxique quand il est utilisé pour prendre le pouvoir sur l'enfant ou pour lui imposer une vision et non pour l'éduquer et le faire grandir. On est alors dans un jeu de pouvoir et non dans l'éducation faite avec amour.

### **Comment dire non?**

N'oubliez pas que même si on dit « non! » l'intervention démocratique est de mise!

Intervenir démocratiquement c'est intervenir dans le respect des besoins et des intérêts de tous. C'est exprimer ses idées en tenant compte du point de vue de l'autre. Une intervention démocratique se situe entre le laisser-aller et une autorité trop rigide. L'idée de l'intervention démocratique n'est pas d'alterner entre les deux extrêmes (permissif et autoritaire), mais bien de doser ses interventions entre les deux extrêmes.

C'est une relation dans laquelle adulte et enfant se partagent le pouvoir. L'adulte procure un équilibre entre les désirs et les besoins de l'enfant. Il offre un environnement où l'enfant a à faire des choix et à prendre des décisions. Les erreurs et les conflits sont considérés comme des apprentissages.

Évidemment, certaines règles ne sont pas négociables (la sécurité, la santé), mais l'adulte explique les raisons de son refus à l'enfant. Lorsque l'enfant désobéit, l'adulte lui fait réparer ses torts en appliquant des conséquences en lien avec la faute commise. La punition physique et verbale est absente dans ce type d'intervention. L'adulte félicite l'enfant et met l'accent sur ses forces et non sur ses faiblesses (renforcement positif). Ce type d'intervention est à privilégier.

### **Non c'est non, oui c'est oui**

Les limites ne doivent pas qu'être présentes. Elles doivent aussi être claires. Imaginons qu'une clôture vous sépare d'un précipice. La clôture représente la limite à ne pas franchir pour ne pas tomber et vous prenez pour acquis qu'elle est solide. Comment vous sentiriez-vous si la clôture disparaissait lorsque vous y touchez? Vous auriez probablement peur de tomber... Il en va de même pour l'enfant à qui on oppose un « non » qui n'en est pas vraiment un. Par exemple, l'adulte qui rit au moment de réprimander l'enfant qui a été impoli.

L'enfant a besoin que « non » soit « non ». Il a besoin que l'adulte soit ferme lorsqu'il impose un « non » pour pouvoir bien saisir où se trouve la limite à ne pas franchir. Si les interdits et les refus de l'adulte ont du sens, il le comprend très bien. « Le non » devient alors sécurisant.

Si le « non » de l'adulte est un vrai non, alors le « oui » peut être vrai lui aussi. Pas un « oui-non » ou un « oui, mais », mais un vrai « oui »... de quoi renforcer le lien de confiance entre l'enfant et l'adulte.