

Je t'aime plus, bon !

Par Sylvie Bourcier
Intervenante en petite enfance

Les paroles orageuses du type : «Je ne t'aime plus !», sont fréquentes chez les tout-petits. Elles sont exprimées sous le coup de la colère, suite à une frustration. L'enfant riposte à un interdit, sans avoir aucunement l'intention de briser le lien d'amour avec le parent auquel il s'adresse.

Votre tout-petit vit dans le moment présent et exprime maladroitement ses sentiments lorsque ses désirs ne sont pas exaucés. Son égoïsme l'amène à juger le contexte selon son propre point de vue. C'est pourquoi il trouve maman ou papa méchant lorsqu'il lui refuse un plaisir, et gentil s'il répond à ses désirs.

Répondre adéquatement

Une réponse agressive du type : «Moi non plus, je ne t'aime plus quand tu me parles ainsi», peut rendre votre enfant anxieux. Il pourrait s'inquiéter de la fragilité de l'amour que vous lui portez. De plus, une riposte agressive risque de provoquer une escalade de rejets réciproques. Éviter aussi de céder aux caprices de votre enfant. Ce dernier ressentirait alors votre vulnérabilité. Il y a fort à parier qu'il utiliserait le chantage de nouveau pour obtenir ce qu'il veut.

Certains enfants vont jusqu'à menacer de partir habiter «chez mamie», armés de leur sac à dos, de leur toutou et de leur tricycle. Vous aurez avantage à couper court à cette stratégie : «Tu es mon enfant. Je t'aime et je te protège. C'est pour cette raison que je ne te laisse pas partir et te mettre en danger. Tu es fâché...» Lorsque votre enfant menace de partir ou dit qu'il ne vous aime plus, il est important de lui apprendre à exprimer franchement sa déception avec des mots, sans avoir à craindre de perdre votre amour.

Dans certaines situations, c'est le chagrin qui pousse votre enfant à tester votre amour. La naissance d'un petit frère, une séparation ou une dispute, par exemple, peuvent l'amener à croire qu'il a perdu votre affection. Que sa réaction soit due à la tristesse ou à la colère, vous aurez avantage à maintenir des limites claires et à rassurer votre tout-petit sur l'amour que vous lui portez.

Le mieux est de rester calme, de reconnaître ce que votre enfant ressent et d'utiliser la technique de «l'édredon»¹. Cette technique consiste à réagir mollement, sans renvoyer le coup. Par exemple : «D'accord, je suis une méchante maman. Tu es en colère parce que

je refuse ce que tu me demandes. Je te dis non parce que je t'aime. Tu dois apprendre qu'on ne peut avoir tout ce que l'on veut. Il y a certaines choses que les enfants ne peuvent décider. C'est comme ça.»

Être un bon parent, ce n'est pas rendre votre enfant heureux tout le temps. C'est plutôt arriver à en faire un «bon» enfant, qui deviendra un adulte sociable, responsable et aimable.

¹ Technique proposée par Pierre Douillet, pédiatre (propos recueillis par Christine Baudry, revue *Psychologies*, septembre 2005, p. 38).

À RETENIR

- Votre tout-petit exprime sa colère suite à une frustration ou un chagrin.
- Ne pas répondre de manière agressive ou céder à ses caprices.
- Rester calme : maintenir des limites claires et le rassurer sur votre amour.

Ressource

Pourquoi l'amour ne suffit pas, C. Halmas, Nil Éditions, 2006, 272 p.