

# L'enfant boudeur

Par Sylvie Bourcier

Intervenante en petite enfance

*Lorsqu'elle vit une frustration, Chloé se referme. Elle penche la tête, silencieuse, et boude.*

## La bouderie silencieuse

Chloé pense que ses colères ne sont pas acceptées, qu'il faut être gentille et taire son mécontentement pour plaire à l'adulte qu'elle aime. Plus elle entend parler des dangers d'exprimer sa colère («Tu n'auras plus d'amis» ; «Ça suffit, tu te fâches inutilement»), plus elle utilise la bouderie pour bloquer sa sensibilité. Elle perçoit ces messages comme des interdits et se sent incomprise. Chloé a besoin d'être rassurée quant à l'amour de ses parents.

Dans un tel cas, vous aurez avantage à énoncer le message clairement : «Tu as le droit d'être en colère. Nous aussi, nous sommes en colère, à l'occasion. Quand nous étions petits, cela nous arrivait aussi.» **En décodant la source de la frustration avec votre enfant**, ce dernier se sentira compris, accepté et outillé pour l'exprimer adéquatement.

## Le boudeur insatisfait

Julien boude et adresse des reproches à l'adulte qui ne répond pas à ses désirs. Il s'offusque de ne pas avoir tel jouet, se plaint que l'on n'achète pas ses céréales préférées, fait des reproches, croise les bras et fixe l'adulte d'un air offensé. Dans une telle situation, si vous culpabilisez, tentez de consoler votre enfant et accédez à ses caprices, le boudeur occasionnel deviendra boudeur «professionnel». Il sera alors convaincu du bien-fondé de ses demandes.

Deux leçons de vie s'imposent. On ne peut tout avoir dans la vie et l'amour ne s'achète pas. Vous aurez avantage à éviter d'accorder une attention soutenue à la bouderie, à aider votre enfant à verbaliser sa frustration et, surtout, à maintenir les limites.

## **La mauvaise humeur et la bouderie**

À la maison, Madeleine tourne le dos et claque la porte, la tête haute. Elle arrive au milieu de garde et refuse de saluer l'éducatrice en grognant comme un ours. Une heure plus tard, elle se montre souriante et enjouée avec ses copains. Sa mère en rigole : «Elle a tout un caractère, elle ne se laisse pas marcher sur les pieds.» À force d'entendre dire qu'elle a «tout un caractère» et de constater que sa mère en semble fière, Madeleine défend cette identité et poursuit sa carrière d'ours grognon à la maison.

Votre tout-petit endosse le rôle que vous lui donnez. Vous aurez plutôt avantage à valoriser sa capacité à s'affirmer verbalement, à reconnaître sa joie de vivre, son sourire et à y porter attention. Vous lui montrerez ainsi que tous les aspects de sa personnalité sont intéressants, acceptés et appréciés.

### **À RETENIR**

- Aider vos enfants à verbaliser leurs émotions.
- Parler avec vos enfants, afin de connaître l'objet de leur frustration sans céder à leurs caprices.
- Valoriser les comportements positifs plutôt que d'accorder trop d'importance à la mauvaise humeur.

### **Ressources**

*Le grand monde des petits de 0 à 5 ans*, S. Bourcier, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006, 176 p.

*Cris et châtiments*, D. Drory, De Boeck Université, 2004, 168 p.

Conte pour enfants (dès 3 ans) :

*Yoyo - Il n'y en a pas deux comme moi*, M.-F. Hébert, Dominique et Compagnie, coll. Estime de soi, 2006, 32 p.