

## Quelle punition pour son enfant?

Pas d'éducation sans poser de limites aux enfants et aux ados. Les règles sont des repères qui les aident à grandir. Mais comment sanctionner sans en faire trop, ni trop peu? Nous avons posé la question à trois professionnels.

TEXTE

Suzi Vieira

28 janvier 2019



Il est indispensable d'adapter une sanction à l'âge de l'enfant et à la nature de l'acte.

«Il n'écoute jamais rien», «elle répond tout le temps», «il est scotché à son smartphone du matin au soir», «je ne sais vraiment plus quoi faire», «ça devient insupportable»... Des phrases comme celles-ci, vous les avez entendues dans la bouche de vos amis et collègues, et sans doute les avez-vous prononcées vous-mêmes. La plupart des parents se trouvent un jour ou l'autre démunis face aux désobéissances, à l'insolence et aux crises diverses de leurs enfants, que ceux-ci aient 3, 9 ou 15 ans.

Il est dans la nature de l'enfant de vouloir dépasser les limites. Désobéir est une façon pour lui d'explorer le monde et de tester la relation à ses parents. S'il les bouscule, les pousse à bout, c'est pour s'assurer de la solidité de leur amour. «Quand on vous demande de monter à une échelle, vous avez tendance à vous assurer de sa stabilité avant de grimper dessus. Les enfants font de même avec leurs parents», explique Philippe Beck, formateur d'adultes en Suisse romande. Voilà qui permet aux parents de dédramatiser, mais ne les aide pas plus à résoudre leurs difficultés au quotidien. Comment s'y prendre, concrètement, face aux refus, aux impertinences et aux bêtises de notre progéniture?

## **Règle n° 1: pas de laisser-faire**

Tous les spécialistes s'accordent sur ce point: les enfants ont besoin qu'on leur pose un cadre. Pour Julie Baumer, psychologue pour enfants à Fribourg ([www.psykids.ch](http://www.psykids.ch)), c'est même quelque chose de «central dans l'éducation». Dire «non», mettre des limites à un enfant, «c'est lui apprendre à gérer les frustrations et à contrôler ses comportements comme, par exemple, faire des choses qu'il n'a pas toujours envie de faire, savoir attendre, etc.» Ce sont des compétences essentielles pour sa vie future. «Les relations familiales sont aussi beaucoup plus agréables lorsque les enfants respectent un certain cadre, quand ils vont se brosser les dents ou se doucher sans râler et sans qu'on ait à leur répéter cinq fois.» Mais cela doit avant tout «s'intégrer à une éducation bienveillante», rappelle la psychologue. «Pour poser des limites à un enfant, il faut d'abord que la relation avec les parents soit rassurante. L'enfant doit être aimé, avant d'être «discipliné», insiste également le psychologue Philip Jaffé, professeur à l'Université de Genève et membre du comité pour les droits de l'enfant à l'ONU. Attention donc à ne pas tomber dans une sévérité excessive, une relation froide, dans laquelle seule l'autorité contrôlerait les actes de l'enfant.

«Dire non, c'est lui apprendre à gérer les frustrations»

Julie Baumer, psychologue

## **Règle n° 2: une sanction vaut mieux qu'une punition**

Trop souvent, la punition fait souffrir et rabaisse l'enfant, estime pour sa part Philippe Beck, auteur de l'ouvrage "Ni punir ni laisser faire" (Ed. Jouvence). La violence, qu'elle soit verbale ou physique, fait reposer l'autorité parentale sur la peur et l'humiliation. En cela, elle n'a rien de pédagogique. Voilà pourquoi l'auteur propose de la remplacer par l'idée de «sanction éducative». «Celle-ci n'a pas pour but de faire peur à l'enfant, mais de «resanctifier» la règle, c'est-à-dire lui rendre sa solennité, et rappeler les repères qui structurent la vie collective. Eduquer un enfant, ce n'est pas le rabaisser, mais l'élever.» Cela ne veut pas dire être laxiste, mais être juste. Par exemple, quand votre enfant a badigeonné la table de pâte à tartiner, plutôt que de lui hurler: «Va dans ta chambre, je ne veux plus te voir!», mieux vaut lui demander de nettoyer, quitte à l'aider s'il est trop petit. Et si c'est la troisième fois de la semaine, qu'on sent l'énerverment pointer, rien n'empêche de lui dire qu'on est très fâché, qu'il vaut donc mieux qu'il aille dans sa chambre un moment, le temps que les esprits se calment, et qu'on en discutera plus tard.

## **Règle n° 3: pour toute punition, s'adapter à l'âge de l'enfant et à la nature de l'acte**

Qu'ils parlent de «punition» ou de «sanction», les spécialistes sont d'accord sur le fond: «Une punition ne peut constituer un outil pédagogique qu'à condition d'être non violente, contextualisée (c'est-à-dire en rapport avec la bêtise commise), proportionnelle et adaptée à l'âge de l'enfant», détaille Philip Jaffé. Les punitions ne doivent jamais être des représailles mais la conséquence logique d'une transgression commise. Ainsi est-il contre-productif de priver un adolescent d'écran parce qu'il n'a pas respecté le couvre-feu. La sanction sera vécue comme injuste et arbitraire au lieu de rappeler l'importance de la règle. S'il est rentré à une heure du matin au lieu de minuit, la sanction adaptée sera sans doute une autorisation plus restrictive pour la prochaine sortie, à savoir 23 h. En outre, l'échelle de punition doit rendre compte de l'échelle de gravité des fautes. S'il a fait un écart d'une heure, il est démesuré de le priver de sortie pendant un mois. En revanche, s'il s'agit d'un retour au petit matin...

## **Règle n° 4: en cas de récurrence, savoir prendre du recul**

En matière d'éducation, rien n'est jamais acquis. Alors quand l'enfant récidive, malgré les explications et les sanctions, il faut savoir raison garder. «Dans une relation parent-enfant, il n'y a qu'un adulte, rappelle le psychologue genevois Philip Jaffé. C'est à lui de réagir en adulte, de maîtriser sa colère, pas à l'enfant.» En outre, en cas de récurrence, il faut accepter de «faire un pas en arrière, prendre le recul nécessaire pour regarder la situation d'un œil nouveau», conseille de son côté Philippe Beck. Les raisons qui pouvaient expliquer le comportement d'un enfant il y a un mois ne sont pas forcément celles qui motivent le même comportement aujourd'hui. Il faut endosser le rôle de parent-chercheur, avoir la patience de se remettre en recherche avec l'enfant», souligne l'auteur de Ni punir ni laisser faire. «Certains parents connaissent des périodes de désarroi, ont l'impression d'avoir échoué, mais l'éducation d'un enfant est en réélaboration constante. C'est tout sauf une science exacte», affirme Philip Jaffé. Et de poursuivre: «La plupart des parents qui viennent à mon cabinet répètent qu'ils ne comprennent pas pourquoi leur enfant agit de la sorte. Or, être parent, c'est cela: passer du temps à essayer de comprendre son enfant. Ce sont toutes ces heures d'attention, d'investissement, qui font le métier de parent.»

---

## **La fessée, pourquoi l'éviter?**

- Elle est un coup porté à l'enfant. Ce qui est une violence en soi condamnable.
- Elle est inefficace à long terme. Si l'on obtient l'obéissance momentanée de l'enfant, c'est parce qu'il a peur, pas parce qu'il a compris la nécessité de la règle posée.
- Elle décrédibilise le parent, qui montre ainsi qu'il ne sait pas se maîtriser face aux provocations.
- Elle fait passer le message selon lequel, quand on ne sait pas résoudre un problème, la violence est légitime.