




Poser des limites et donner des repères aux enfants

Le Service de Protection Maternelle & Infantile vous accompagne



"L'autorité, c'est d'abord
donner des autorisations,
avant de donner des interdits"

Daniel Marcelli
Pédopsychiatre

Poser des limites à un enfant, c'est favoriser son autonomie, contribuer à sa sécurité psychique, lui apprendre à tolérer la frustration, à vivre en société, et ce dans son intérêt. C'est donner un cadre sécurisant à l'enfant, tout en étant un acte éducatif.

Pour ce faire il est conseillé :

- d'être impératif sans être blâmant,
- d'expliquer avec des mots simples,
- d'intervenir immédiatement après le comportement,
- de se demander si la règle que l'on pose est réellement importante pour l'enfant ou l'est plus pour l'adulte => réserver l'autorité pour les choses importantes,
- de témoigner son affection quand tout est terminé pour que l'enfant n'ait pas un sentiment de désamour.

Les mêmes limites doivent être énoncées et tenues dans le temps par les 2 parents.

Poser des limites ce n'est pas avoir une relation de pouvoir ni de soumission.

Il n'y a pas de recette miracle, les enfants réagissent différemment en fonction de leur personnalité et de leur niveau de développement. De même chaque parent réagit de façon différente aux comportements des enfants. Certains peuvent se culpabiliser ou se trouvent démunis, il ne faut donc pas hésiter à en parler autour de soi ou faire appel aux professionnels de la PMI qui peuvent vous guider et vous soutenir.

Des conseils de professionnels de la PMI par tranches d'âges*

*les tranches d'âges sont données à titre indicatif



LES PREMIERS MOIS

- Les pleurs sont un moyen de communication pour le nourrisson : il a faim, il a sommeil, il a mal quelque part....
- Il a besoin d'être rassuré et il est important de mettre des mots sur ce que vous avez compris de ce qu'il ressent.

Exemple : "On dirait que tu as chaud, je vais te découvrir un peu..."

Le tout petit ne fait pas de caprices

- Petit à petit le nourrisson commence à supporter l'attente, vous pouvez lui expliquer lorsque vous n'êtes pas en mesure d'intervenir aussitôt

Exemple : "Je vois que tu as faim, je finis la vaisselle et je te prépare ton biberon..."

- Le tout petit a besoin de repères stables et de régularité pour se sentir en sécurité (respect de son rythme), on peut commencer à instaurer des petits rituels.
- Vers 10 mois, l'enfant a compris qu'il est distinct de sa mère, de son père, du monde extérieur. Il va alors expérimenter davantage et oser.
- Mais c'est aussi une période où il peut se montrer inquiet face à des visages étrangers.

Il est important de le rassurer par des mots et des gestes tendres.



ENTRE 12 ET 18 MOIS

- Il est préférable d'éviter la négation "Ne fais pas ci, ne fais pas ça", mais plutôt dire à l'enfant ce qu'il a le droit de faire.
Exemple : "Ne traverse pas la route" > "Reste de ce côté de la route, c'est moins dangereux."
- Après un interdit, un enfant vérifie souvent ce qu'on vient de lui dire en recommençant. Ne pas le gronder mais plutôt dire "voilà, tu as compris, c'est bien ça que je ne veux pas que tu fasses".
- Accompagner l'émotion ressentie par l'enfant, mettre des mots et trouver l'attitude qui permet de ramener l'enfant au calme : proposer les bras, le doudou...
- Lorsqu'il montre du doigt, nommez les choses
Exemples : oiseau, voiture... et lorsqu'il montre un gâteau, ne pensez pas systématiquement qu'il le veut à tout prix sous prétexte que ça se mange.
- Le soir au retour de la crèche ou de chez l'assistante maternelle, l'enfant peut crier ou pleurer beaucoup. Cela peut être une façon pour lui de décharger le stress accumulé de la journée, avec son ou ses parent(s). Il a alors besoin d'être rassuré.



ENTRE 18 MOIS ET 2 ANS

- L'enfant grandit et acquiert des notions nouvelles qui lui permettent de prendre conscience d'être une personne et de pouvoir décider. Aussi, plutôt que de donner un ordre "*Mets tes bottes*", faites des propositions "*Tu préfères mettre tes bottes ou ton manteau en premier ?*" Poser des questions à l'enfant l'amène à réfléchir et à devenir responsable. Il est aussi acteur de la proposition.

- Lorsqu'il exerce ses capacités motrices, l'enfant ne fait pas de "bêtises", *exemple : vider un tiroir, grimper...* Il ne sait pas faire la différence entre le bien et le mal, il ne fait pas cela dans le but de vous ennuyer. Vous pouvez néanmoins lui expliquer les conséquences de ses actes (danger, rangement supplémentaire...)

- Il tape, il mord ... , il n'a pas encore assez de vocabulaire pour expliquer ce qu'il ressent alors il agit avec son corps. L'intention de faire mal est très rare. Montrer en parlant à son enfant que l'on a compris ce qu'il ressent est donc important et l'aidera plus tard à le verbaliser.

- Lorsque l'enfant est frustré, il se met en colère. Il a alors besoin de votre compréhension. *Exemple : "Je ne veux pas te donner de bonbon, je comprends que tu ne sois pas content, tu en as le droit".*

Rien ne sert de s'énerver face à son comportement. Attirez plutôt son attention sur autre chose, cela pourra l'aider à se calmer sans céder à sa colère.



ENTRE 2 ANS ET 2 ANS ¹/₂

- C'est l'âge de l'ordre et des rituels : ceux-ci sont rassurants pour l'enfant.
Exemple de rituels : toujours mettre le bonnet avant l'écharpe et non l'inverse.
- Au moment du coucher : *"Tu t'allonges, tu prends ton doudou, un bisou à maman, papa, bonne nuit"*. Restez ferme dans les limites posées lors de ces rituels.
- Les situations nouvelles peuvent faire peur à l'enfant. Il a besoin d'être rassuré, et d'avoir des repères, en se référant à des choses qu'il connaît déjà.
- L'enfant est souvent très absorbé par son jeu (source d'apprentissage et d'élaboration). Il peut donc donner l'impression qu'il ne vous écoute pas quand vous lui parlez. Mettez-vous à sa hauteur, face à lui et renouvelez votre demande.
- Rester à l'écoute des besoins de l'enfant évitera les crises.
Exemples : le coucher dès les premiers signes de fatigue, toujours avec les petits rituels ; ne pas surestimer ses besoins alimentaires, sinon il risque de jouer avec sa nourriture.



ENTRE 2 ANS ^{1/2} et 3 ANS



- C'est l'âge du faire seul. L'enfant a des capacités. Quand cela est possible, laissez-le faire seul cela évitera les conflits.

Exemple : mettre son pyjama, ouvrir la porte...

- De plus en plus, on peut faire "ensemble". Faire participer l'enfant pour mettre la table ou ranger les jouets ensemble... mais sans imposer. On doit garder la notion de plaisir au risque de rentrer en conflit.

- C'est aussi l'âge du "Je veux". Mais attention, l'enfant n'a pas encore suffisamment de vocabulaire, donc "Je veux" peut aussi vouloir dire "Je pense à, je crois, je reconnais ..."

Exemple : "Je veux un gâteau" peut vouloir dire "Je pense à un gâteau" ou "Hier, j'ai mangé un gâteau"

- A cet âge, l'enfant ne sait pas ce qu'il veut. Pour lui, faire un choix peut être difficile, il revient presque inévitablement sur son choix, cela n'est pas du caprice, aidez-le en limitant les propositions. *Exemple : "Est-ce que tu veux un yaourt ou une compote ?" plutôt que "Qu'est-ce que tu veux comme dessert ?"*

ENTRE 3 ANS ET 4 ANS

- Grande période de l'imaginaire. Les images que l'enfant a dans sa tête le terrorisent ce qui explique les cauchemars. Au moment du coucher, invitez-le à dire ce qui a été difficile dans la journée.
- L'enfant énonce à haute voix ce qu'il pense pour mieux comprendre. Il n'a aucune intention de blesser. *Exemple : "Tu es vieille toi, tu vas mourir bientôt".*
- L'enfant commence à inventer ses propres règles. *Exemple : au cours d'un jeu, il peut vouloir changer la règle.* Aidez-le en énonçant la règle dès le début du jeu et à s'y tenir.
- A cet âge, les enfants ne mentent pas, ils fabulent. Ils testent ce qui se passe dans leur tête sur la réalité. Aidez-le à faire la part des choses entre le réel et l'imaginaire.
- Il devient sensible au regard des autres et par conséquent peut faire preuve d'une timidité nouvelle. Accompagnez-le, la moquerie est mal venue à cet âge.



QUELQUES OUTILS

Remplacer "Tu vas" par "Tu risques"

*Exemples : "Tu vas tomber" => "Attention, tu risques de tomber"
"Tu ne vas plus avoir faim" => "Tu risques de ne plus avoir faim"
"Tu vas encore pleurer" => "Tu risques de pleurer..."*

Pourquoi ? : parce que le "Tu vas" est négatif, il sous-entend que l'enfant va échouer et peut réduire sa confiance en lui.

Le "Tu risques" quant à lui est neutre, il laisse la chance à l'enfant de réussir et énonce un simple fait.

Si cela finit tout de même comme vous le pensiez, évitez le "Tu vois, je te l'avais dit". Le simple fait d'avoir raté peut être vécu comme un échec.

Le message "Je"

Il est important d'exprimer à l'enfant ce que l'on ressent en utilisant le "Je" et non pas "Tu".

*Exemples : "Tu me fais peur" => "J'ai peur quand tu..."
"Tu m'énerves" => "Je me sens énervé(e)"
"Tu m'as blessé" => "J'ai de la peine"*

Pourquoi ? : parce que le "Tu" est accusateur, il rejette la faute sur l'enfant. Il ne prend pas en compte les besoins de l'enfant, celui-ci rentre en réaction face à un jugement, une menace et réduit son estime de soi.

Lorsque l'adulte dit "Je", il laisse à l'enfant la possibilité de trouver ses solutions, il favorise l'autonomie et la confiance en lui. Il est sincère et respectueux.

Comment agir quand la règle n'est pas respectée ?

Les règles doivent être énoncées, constantes et expliquées, sans quoi, si elles ne sont pas respectées, il peut y avoir des conséquences.

Il est important que l'adulte mette en acte aussitôt ce qu'il a annoncé. *Exemple : "Si tu continues de te mettre debout sur le tabouret, je t'enlève"*

• Attention, ce n'est pas l'enfant qui sera sanctionné, mais son acte, son comportement. *Exemple : ne pas dire "Tu es méchant" mais "Ce que tu as fait n'est pas acceptable"*

Il ne s'agit pas d'humilier ni de porter atteinte à l'enfant : pas d'injure, pas de coup.



RÉFÉRENCES :

- "J'ai tout essayé", de Isabelle FILLIOZAT
- "Parents efficaces", de Thomas GORDON
- Association "Parent autrement"
- "Grandir avec des limites et des repères", O.N.E
- "Comment poser des limites à un enfant de 0 à 3 ans", www.soutienpsy.com

**Pour tout renseignement, vous pouvez
contacter les professionnels
de la petite enfance :**

Département de la Vienne

Direction Générale Adjointe des Solidarités
Service de Protection Maternelle et Infantile (PMI)
39, rue de Beaulieu - 86034 Poitiers cedex
Tél. 05 49 45 90 29
dgas-pmi@departement86.fr

