

Les punitions et leurs conséquences

Une des phrases que j'entends le plus souvent de la part des parents c'est: "Il faut qu'il comprenne!"

Alors qu'est-ce qu'on apprend vraiment à nos enfants en les punissant?

Avant de rentrer dans les détails de la punition et de ses conséquences, j'aimerais vous poser une petite question:

Comment apprenez-vous mieux en tant qu'adulte? Lorsqu'on vous crie dessus et qu'on vous punit? Ou lorsque vous avez une relation respectueuse et soutenante avec quelqu'un et qu'elle prend le temps de vous coacher et de vous aider à apprendre?

Jane Nelsen le résume magnifiquement bien:

"D'où nous vient cette folle idée que nous devons d'abord faire se sentir mal un enfant pour qu'il se comporte mieux ensuite?"

On part du postulat que les gens apprennent par la force, l'autorité, la punition, le châtement. Avec le recul et les connaissances que l'on a aujourd'hui sur l'apprentissage, pouvons-nous vraiment continuer à penser ainsi?

La punition: une action en surface

La punition vise le **COMPORTEMENT**.

Dans les anciennes méthodes de dressage animalier, on tapait l'animal lorsqu'il ne faisait pas ce qui était attendu de lui. L'animal associait alors le comportement non souhaité à quelque chose de très désagréable et, par conséquent, ne répétait plus le comportement en question.

L'objectif de la punition est exactement le même que celui du dressage de l'époque. On veut que l'enfant comprenne que s'il agit de telle ou telle façon, il y aura une conséquence désagréable et qu'il a donc tout intérêt à éviter ce comportement.

L'un des problèmes avec ce type de méthode c'est qu'on "travaille" uniquement en **SURFACE**. On ne s'intéresse pas du tout à pourquoi le comportement apparaît et à ce que notre enfant essaye de nous dire à travers le comportement en question. On essaye juste d'effacer ou de renforcer le comportement sans aider notre enfant à comprendre ce qui se passe en lui et à trouver des façons plus "acceptables" de l'exprimer.

[Pour plus d'informations à ce sujet cliquez ici](#)

La punition affecte la relation

Un des drames de la punition, c'est qu'elle nous distancie de nos enfants. L'enfant puni ne se sent souvent pas écouté et a l'impression qu'on ne s'intéresse pas à ce qu'il vit, à ce qu'il ressent, à ce qu'il veut

dire, mais uniquement à comment il agit. On regarde le comportement, mais pas son message. C'est pour cela qu'on entend si souvent les enfants dire: "C'est injuste!". Ils ne se sentent pas compris et écoutés. Notre attitude punitive a un impact important sur la relation que l'on entretient avec notre enfant.

Moins l'enfant se sent entendu, compris, soutenu, moins il aura envie d'écouter, de collaborer, de faire confiance

De plus, plus l'enfant se distancie, plus il s'endurcit, met une carapace, et nous dit qu'il s'en fiche. Par conséquent, les parents ont l'impression qu'ils doivent augmenter les punitions pour avoir un "impact" sur leurs enfants. Plus ils augmenteront les punitions, plus l'enfant continuera à se distancer et à s'endurcir et cela devient alors une montée en symétrie infernale et un cercle vicieux destructeur.

La punition ne responsabilise pas nos enfants

En utilisant la punition, on apprend à nos enfants non pas à éviter un comportement parce qu'il a une conséquence sur quelqu'un, sur lui-même ou sur un objet, mais afin d'éviter une sanction.

Je vous donne un exemple:

J'étais récemment dans un parc avec des enfants. Une des petites filles avec qui j'étais a tout à coup griffé sa copine. Celle-ci saignait au visage. La petite fille qui avait griffé son amie est alors venue vers moi en me disant: "Tu ne diras pas à ma maman, hein? Je ne veux pas qu'elle me punisse." La petite fille n'était pas du tout en train de se préoccuper de sa copine qui saignait, car elle était prise dans la peur d'être punis.

Est-ce que c'est cela que je veux apprendre à mon enfant? À juste vouloir éviter la punition? Non! J'aimerais plutôt l'aider à apprendre que certains actes ont des conséquences sur un autre être humain et c'est pour cela qu'on ne les fait pas.

Les enfants punis ont tendance à ne pas intérioriser ce que leurs comportements auront comme conséquences sur le monde environnant. Ils n'ont pas un référentiel interne, mais un référentiel externe. "Je ne fais pas cela, car sinon la maitresse va me punir " ou "maintenant je peux faire cela, car la maîtresse n'est pas là" et non pas "je ne fais pas cela, car cela peut faire mal à l'autre".

Les enfants punis se responsabilisent moins quant à leurs actes et ont tendance à plus mentir que les autres enfants afin d'éviter une punition.

Comme le dit si joliment le psychologue Haim Ginott: "Quand on punit les enfants, ils se promettent d'être plus prudents et non plus obéissants ni plus responsables."

On dévie l'attention

En punissant nos enfants, on dévie leur attention sur autre chose que la conséquence naturelle de leurs actes. Si mon enfant dessine sur le mur, ça abîme le mur, s'il m'insulte ça me blesse, s'il tape ses copains ça fait mal et ils n'auront plus envie de jouer avec lui, s'il ne met pas son imperméable il sera mouillé.

Si je punis mon enfant, car elle a insulté sa copine et je lui dis qu'elle sera privée de télé pendant une semaine, on **DÉVIE** l'attention de l'enfant sur autre chose que les conséquences naturelles de ses actes. La conséquence de son acte c'est que son amie est triste et qu'elle ne veut plus jouer avec elle. Au lieu de voir cela, l'enfant puni de télé va être fâché de sa privation d'écrans, va être fâché contre ses parents, va être fâché contre sa copine, mais ne va pas **penser aux conséquences de son action**. Elle ne verra pas ce qui se passe devant ses yeux: insulter est blessant, ce n'est pas constructif dans une conversation et ça n'a pas résolu le problème auquel elle faisait face.

En punissant nos enfants, on amène donc des **BRUITS PARASITES** qui leur empêchent de voir les conséquences naturelles de leurs actes et de ressentir une culpabilité constructive qui leur permettra de se responsabiliser peu à peu

L'enfant est passif

On l'a vu, en punissant l'enfant je l'empêche de pleinement se rendre compte des conséquences de ses actes. Je dévie son attention, mais je le rends également passif.

Or, on sait aujourd'hui que plus on est actif dans une situation, mieux on intègre et plus on apprend.

Prenons un exemple:

Votre enfant dessine sur le mur.

Situation 1:

Vous criez et lui dites: "va dans ta chambre et tu es privé de télé."

Situation 2:

Vous le rendez actif.

Tu as écrit sur le mur, regarde ça le tâche. On peut prendre un chiffon pour tout nettoyer." L'enfant participe à la réparation de son acte et comprend donc réellement quelles sont les conséquences de ses actions.

En punissant mon enfant, je le prive parfois de voir quelles sont les conséquences de ses actes, mais également de réparer la situation. Or, c'est en réparant les diverses situations qu'on prend aussi conscience des conséquences de nos actions. L'important est d'apprendre cela à nos enfants sans les humilier ou les rabaisser. Notre ton et notre attitude vont être extrêmement importants.

Si je dis à mon enfant: "Regarde ce que tu as encore fait sur le mur!!! Tu l'as tâché. Quel maladroit tu es! Viens le nettoyer tout de suite!!!" L'enfant va se sentir agressé et rabaissé et se mettra dans une position défensive. Il aura du mal alors sous ce stress et cette agression à pouvoir écouter et intégrer ce qu'on lui dit. Rappelez-vous donc que c'est un apprentissage et que pour que nos enfants nous entendent il faut créer une réceptivité chez eux et un pont entre eux et nous. Notre ton et notre attitude vont permettre à ce que notre enfant puisse réellement écouter. Soyez donc bienveillants et encourageants en vous rappelant que sans erreurs votre enfant ne pourra pas apprendre. C'est à travers les erreurs et les expériences qu'il se construit. Ces moments sont des opportunités d'apprentissage. Saisissons-les donc en créant une écoute et une réceptivité chez nos enfants et non un renfermement et une opposition.

Le modèle d'identification

On est un modèle d'identification pour nos enfants. Ils apprennent en nous regardant et en nous imitant. Lorsque je punis mon enfant et que je lui dis: "Je veux pas t'entendre, va dans ta chambre! C'est moi qui décide et toi tu te tais", je lui apprends que lorsque je ne suis pas d'accord avec ce que quelqu'un fait ou lorsque je suis énervé ou frustré, c'est OK de lui crier dessus, de le forcer à aller dans sa chambre, de l'ignorer et d'agir dans un rapport de force. Nos enfants reproduiront ce modèle dans la relation avec leurs amis lorsqu'ils sont face à un conflit ou à une frustration.

Nous leur montrons que pour résoudre un problème il est mieux d'utiliser la force que le dialogue.

On affecte l'estime de soi

Parfois, lorsque nous punissons nos enfants, nous sommes irrités, agacés et nous ne contrôlons pas toujours nos mots: "Tu es stupide, maladroit, chiant, etc." Bien évidemment, ces mots s'imprègnent dans la tête de nos enfants et ils commencent à s'identifier à ces adjectifs. Peu à peu, ils commencent à croire que ces mots les définissent. Faites donc toujours bien attention à ce que vous dites à vos enfants.

De plus, il est important de toujours dissocier le comportement et l'enfant. C'est le comportement qui pose problème, pas l'enfant. C'est le choix qu'il a fait, mais ce n'est pas lui.

Si je lui dis: "tu es méchant et tu seras privé de télé", j'affecte son estime de lui. Je le définis comme méchant. Il est primordial de sortir de ces étiquettes: tu es un gentil ou méchant, tu es sage, pas sage, afin que les enfants se sentent aimer entièrement et de façon continue et non uniquement si leur comportement convient ou non. Je le répète, c'est leur comportement qui n'est pas approprié, pas eux.

Pour construire une bonne confiance en soi, l'enfant doit comprendre que quoi qu'il fasse, quoi qu'il dise, on l'aimera. Il y a certains comportements qu'on n'accepte pas ou qu'on n'apprécie pas, mais ce n'est pas l'enfant qu'on apprécie moins. Cette stabilité dans nos sentiments pour lui, lui amènera de la stabilité dans sa confiance en lui.

On désécurise nos enfants

L'enfant peut ressentir ces punitions comme une menace à la sécurité de la relation. "Va dans ta chambre, je ne veux plus te voir, tu es insupportable, j'aimerais te mettre en internat, à la poubelle." La punition peut amener un sentiment de rejet à l'enfant.

Je le rappelle, nous sommes des mammifères et les enfants sont dépendants de nous. Si pour nous rien est plus sûr que le fait qu'ils resteront toujours avec nous, les choses ne sont pas toujours aussi claires pour nos enfants lorsqu'ils entendent ces mots ou lorsqu'ils se sentent rejetés. L'enfant peut se sentir en insécurité ou avoir peur qu'on l'abandonne. Lorsque nos enfants ont l'impression que la relation est en danger, ils sont dans une situation de stress extrême. Le trop-plein de stress peut les faire basculer dans le mode combat-fuite. C'est alors leur cerveau reptilien qui prend le dessus et par conséquent, ils auront des comportements plus instinctif et primitif. Ils auront plus de mal à se réguler, seront plus impulsifs et auront tendance à être plus agités et plus violents.

De plus, s'ils sentent que le lien est insécurité ils auront alors tendance à répéter leurs comportements difficiles pour vérifier que leurs parents continuent de les aimer même lorsqu'ils ne se comportent "pas bien".

La punition: une action en surface - annexe

Un des problèmes avec la punition c'est qu'on "travaille" uniquement en **SURFACE**. On ne s'intéresse pas du tout à pourquoi le comportement apparaît et à ce que notre enfant essaye de nous dire à travers le comportement en question. On essaye juste d'effacer ou de renforcer le comportement sans aider notre enfant à comprendre ce qui se passe en lui et à trouver des façons plus "acceptables" de l'exprimer.

Prenons un exemple

Mon aînée tape sa petite soeur, car celle-ci vient de lui arracher un jouet des mains. L'aînée a tapé, car elle voulait se défendre et reprendre son jouet.

Est-ce que notre enfant a le droit de taper? Non! Mais pourquoi a-t-elle tapé? Elle a tapé parce qu'elle était en colère que sa petite soeur prenne son jouet. A-t-elle le droit d'être en colère à cause de cela? Oui! Cette colère est-elle importante pour apprendre à s'affirmer et à dire quand quelque chose ne nous convient pas? Oui! Est-ce qu'on veut que nos enfants apprennent à dire non? Bien sûr!

On veut donc qu'ils apprennent qu'on a le droit d'être en colère, mais qu'on ne peut pas l'exprimer n'importe comment.

Cette distinction est extrêmement importante, car on ne peut pas s'empêcher d'être en colère, mais on peut apprendre à l'exprimer de

façon "socialement acceptable". Or lorsqu'on punit nos enfants, souvent on ne précise pas que ce qui nous contrarie c'est le comportement et pas l'émotion. Dans ces cas-là, l'enfant fait un amalgame. Il peut penser que ce que nous n'aimons pas c'est quand il est en colère et que, par conséquent, être en colère ce n'est pas une bonne chose. Si mon enfant pense que nous n'aimons pas quand il est en colère, il va essayer d'éviter cette émotion et de s'en détacher peu à peu. Il va forcément se retrouver face à une difficulté, car on ne peut pas éviter de ressentir une émotion. On peut essayer d'éviter de la montrer, mais pas de la ressentir. L'émotion amène une charge de tension et si on ne décharge pas la tension en exprimant notre émotion, cette tension s'accumule en nous et ressort ensuite sous forme d'impulsivité, d'anxiété, de maux psychosomatiques, etc.

Puisqu'on ne peut s'empêcher de ressentir une émotion, comment est-ce que mon enfant va faire la prochaine fois qu'il se sent en colère? Soit il essaiera de la réprimer (et nous avons vu que cela à des conséquences) soit il tapera à nouveau (car on ne l'aura pas aidé à trouver des moyens pour exprimer sa colère de façon "socialement acceptable"). C'est extrêmement compliqué pour un enfant de savoir ce qu'il peut faire pour exprimer sa frustration, sa colère, son impatience, sa fatigue, son excitation de façon "socialement acceptable". Ils ont besoin de notre guidance pour les aider à trouver des alternatives et des moyens pour s'exprimer de façon constructive.

Alors que si je lui dis: "Je comprends que tu es très fâchée que ta petite soeur t'ait pris ton jouet, mais on ne tape pas. Tu peux dire non, venir me chercher, lui reprendre des mains, mais on ne fait pas mal à

l'autre.", je lui donne des **ALTERNATIVES** sur comment exprimer son émotion de façon "socialement" acceptable.

Pour finir, en punissant mon enfant je ne l'aide pas non plus à **TRAVERSER** l'émotion qu'il vit et à **S'APAISER**. On sait aujourd'hui que les enfants qui ont des parents qui les aident à s'apaiser et à se réguler, intériorisent ces comportements et apprennent beaucoup plus vite à se calmer que les enfants qui sont laissés à eux même face à leurs émotions ou qui se font crier dessus.

La punition n'aide donc pas nos enfants à se sentir compris, à mieux se connaître, à identifier, reconnaître et réguler leurs émotions ou encore à les exprimer de façon "socialement" acceptable. On leur dit juste: "je ne veux pas que tu fasses cela!" Pour le reste, ils se débrouilleront tout seuls! Pas facile à leurs jeunes âges de se débrouiller seuls face à certaines des questions les plus complexes du fonctionnement humain.