

Les conséquences de nos cris

La plupart des gens diront que crier sur nos enfants n'est pas la meilleure des solutions. Pourtant, on a quand même souvent tendance à dire des choses telles que: "oui, mais au bout d'un moment il pousse le bouchon trop loin! Il faut qu'il comprenne! Je ne peux pas le laisser faire. Il doit apprendre." Dans ces moments-là, on pense que le fait de crier va aider nos enfants à apprendre et comprendre ce qu'ils peuvent faire ou pas.

Alors est-ce que le fait de crier enseigne vraiment quelque chose à nos enfants?

Les conséquences

Modèle d'identification: Lorsque nous crions, nous donnons un modèle à nos enfants. Nous leur montrons que dans les moments de frustration, de colère ou de conflits, c'est OK de crier! On leur apprend que lorsque quelqu'un ne veut pas faire ce que l'on veut ou ne nous écoute pas c'est OK de crier.

Nos enfants s'en vont alors à l'école ou à la crèche avec cet apprentissage et auront tendance à faire pareil avec leurs pairs.

Impact sur leur estime d'eux-mêmes:

Lorsque nous crions, nous sommes souvent dans un état de tension élevée. Nous sommes envahis par une émotion et nous ne nous contrôlons plus très bien.

Nous avons donc souvent tendance à dire des choses qui dépassent notre pensée. "T'es insupportable, t'es chiant, t'es nul, t'es con, t'es maladroit, t'es stupide, etc.

Bien évidemment, cela affecte directement l'estime de soi de nos enfants qui vont intérioriser ces mots et les utiliser comme des adjectifs qui les définissent.

De plus, le message que l'on donne potentiellement à notre enfant c'est qu'on ne l'aime pas quand il se comporte comme ça. L'enfant peut alors penser qu'on ne l'apprécie que quand il est sage ou poli. Ce qui n'est pas une bonne chose pour sa confiance en soi. Il doit comprendre que même quand il est face à des émotions difficiles et qu'il peine à se réguler, on l'aime et on est là pour lui. Construire une bonne confiance en soi c'est s'aimer comme un tout et non pas s'aimer uniquement quand on est "sage".

Faites donc toujours attention à:

- 1) Différencier l'enfant du comportement: "Là ton comportement m'a énervé" et non pas "tu es insupportable." C'est le comportement qui vous déplaît, pas votre enfant.
- 2) Ne pas utiliser des étiquettes: "Tu es bête, stupide, etc."
- 3) Utilisez le "Je" à la place du "Tu": JE suis très fâchée plutôt que "TU" es insupportable.

Impact sur la relation et la collaboration

Comment vous sentiriez-vous si votre mari, votre épouse, votre patron ou votre patronne vous criait dessus? Je vous propose de prendre quelques secondes pour imaginer la scène et y penser.

Fragilise la relation et diminue la collaboration

Lorsque quelqu'un nous manque de respect, on n'a pas tellement envie de l'écouter ou de collaborer. On est blessé, heurté.

Rappelons-nous que si nous souhaitons que nos enfants apprennent et nous écoutent, il faut prendre grand soin de la relation qu'on entretient avec eux. Les maltraiter va forcément avoir un impact sur cette relation et les comportements qu'ils auront envers nous.

Cela ne veut pas dire qu'on ne peut jamais être fâché contre nos enfants. On a le droit de ressentir toutes les émotions, mais pas de les exprimer n'importe comment. On peut tout à fait exprimer de la colère sans faire peur à nos enfants ou sans les surcharger de stress.

On désécure le lien

Les cris et les paroles utilisés dans ces moments-là ("je ne veux plus te voir, je vais te mettre en internat, à la poubelle, etc.") ont souvent tendance à désécure l'enfant, à lui donner l'impression que le lien entre lui et son parent n'est pas stable. Plus notre enfant se sentira désécure dans la relation, plus il aura tendance à répéter ces comportements qui ont induit nos cris, afin de se rassurer que même s'ils se comportent ainsi, on reste auprès de lui et on ne le quitte pas. Nous créons donc un cercle vicieux négatif.

Création d'une armure

Plus l'enfant sera blessé, plus il créera une armure pour se défendre. On aura alors l'impression que nos cris ne l'atteignent plus, qu'il s'en fiche et on pensera qu'il est nécessaire de crier plus fort pour que notre enfant nous écoute. Mais à chaque fois c'est une blessure en plus qu'on inflige à notre enfant et une blessure qui l'éloigne de plus en plus de nous.

On crée un cercle vicieux négatif

Notre enfant apprend que notre relation marche comme ça. Je finis toujours par crier donc mon enfant ne réagit plus que lorsque je crie.

On augmente leur niveau de stress

Lorsque nous crions sur nos enfants nous leur faisons souvent peur et ils produisent des hormones de stress et basculent parfois dans le mode combat-fuite-inhibition. Nos enfants vont alors essayer de décharger ce trop-plein de stress en s'agitant, en pleurant, en rigolant, ou en criant comme nous. Nous avons tendance à interpréter ces comportements comme de la provocation, comme s'il faudrait crier plus fort, alors que notre enfant est justement déjà trop envahi par le stress.

Ils se retrouvent donc seuls pour faire face à ce stress important ou à cette peur. La dernière chose que nous souhaitons c'est que nos enfants aient peur de nous! Nous voulons avoir une relation de respect, mais pas de peur! Vous êtes leur figure d'attachement, la chose la plus importante dans leur jeune vie! Ils ont besoin de se sentir en sécurité avec vous et non pas soumis et effrayés.

Rappelons-nous aussi qu'un enfant qui est trop souvent envahi par le stress basculera dans le mode combat fuite inhibition plus fréquemment et se montrera souvent plus agité, agressif et impulsif, car il est dans un mode de fonctionnement plus primitif et instinctif. Cela aura des répercussions à l'école, à la crèche et dans ses interactions sociales.

De plus, plus l'enfant met de l'énergie pour gérer le stress, moins il aura de ressources pour gérer les autres moments potentiellement difficiles de la journée (épreuve, récréation, concentration en classe, etc.)

Que disent les études?

De nombreuses recherches indiquent que crier rend les enfants plus agressifs physiquement et verbalement et peut, à long terme, avoir des effets tels que: anxiété, faible estime de soi et augmentation de l'agressivité. Cela rend également les enfants plus susceptibles d'être victimes d'intimidation ou de harcèlement, car leur compréhension des limites saines et leur respect de soi sont biaisés.

Une étude menée auprès de 976 adolescents par Ming-Te Wang (Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms, *Child Development* 85(3), September 2013), professeur associé à la faculté de psychologie et d'éducation de l'Université de Pittsburgh, décrit que les adolescents dont les parents ont recours aux cris et/ou aux insultes comme mode éducatif souffraient plus souvent de dépression et de problèmes de comportement que les autres adolescents observés dans l'étude.

Une autre étude menée de façon longitudinale depuis 15 ans par Stephanie Parade (*Parenting During Childhood Predicts Relationship Satisfaction in Young Adulthood: A Prospective Longitudinal Perspective*, *Marriage and Family Review*, 48(2): 150-169, March 2012), professeure adjointe de psychiatrie et des comportements humains à la Brown University, suggère que les enfants dont les parents ont beaucoup utilisé les cris comme mode éducatif ont des relations moins satisfaisantes avec leurs partenaires romantiques et leurs conjoints. "Les parents qui crient risquent de ne pas avoir l'occasion d'apprendre aux enfants à contrôler leurs émotions", dit-elle. Les enfants peuvent également s'attendre à ce que les autres les traitent de manière négative et choisissent inconsciemment des partenaires qui répondent à cette attente.

À l'Université de Harvard, Jeewook Choi a conduit une étude (*Preliminary Evidence for White Matter Tract Abnormalities in Young Adults Exposed to Parental Verbal Abuse*, *Biological Psychiatry* 65: 227-234, February 2009), qui démontre que les paroles blessantes ou humiliantes ont des conséquences négatives sur le fonctionnement cérébral de l'enfant et augmentent le risque de somatisations, dépressions, troubles anxieux et dissociatifs.

De plus en plus d'études sont également en train de mettre en évidence que l'abus verbal peut avoir des conséquences tout aussi importantes et négatives que la maltraitance physique.

Et si ça nous arrive?

Bien sûr que lorsqu'on a eu 3 heures de sommeil, qu'on doit courir à gauche et à droite, qu'on doit gérer maison et travail, ce n'est pas toujours simple de réguler nos émotions et nos comportements.

L'important c'est de bien comprendre 3 choses:

Crier n'est pas efficace

Crier peut avoir des conséquences négatives sur nos enfants

Crier crée un effet boomerang: Plus on crie, moins ils nous écoutent et plus ils risquent de nous imiter

Comprendre ces 3 points va vraiment nous permettre de mieux nous contrôler. Car souvent on crie, car quelque part en nous on se dit que c'est efficace. Si on a bien compris que ce n'est pas le cas et que souvent ça ne fait qu'empirer la situation alors on aura une beaucoup plus grande motivation pour éviter de le faire. Cela étant dit, malgré tout, cela peut nous arriver à tous de crier! L'objectif n'est alors pas de s'autoflageller, mais de pouvoir accepter que parfois nous n'avons pas les ressources pour faire autrement. Ces moments-là sont d'ailleurs sûrement un signal qu'il est temps de recharger ses batteries et de diminuer la charge de stress dans notre quotidien.

Mais réguler nos émotions, nos comportements et gérer notre stress est également quelque chose qui peut s'apprendre.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur comment vous réguler et ne pas exploser avec vos enfants, vous trouverez des informations utiles et des outils concrets dans le chapitre:

Nous, parents.